

CURSOS TÉCNICOS 2022-23

ESQUÍ DE MONTAÑA



NIVEL I Y NIVEL II

Fechas: Todo el invierno 2022-23 (desde el 1 de diciembre hasta el 15 de mayo)



INTRODUCCIÓN:

El esquí de montaña es una actividad que nos permite movernos en terreno nevado de la manera más eficaz. Requiere un nivel mínimo de esquí de descenso para poder disfrutarlo con seguridad y de una forma física adaptada a la travesía que nos planteemos.

Los Cursos Técnicos que planteamos en Aragón Aventura están enfocados a la técnica de ascenso (foqueo), elección del itinerario y movimiento en la montaña invernal con esquís de montaña.

La técnica de descenso pensamos que debe ser tratada de forma específica en cursos aparte (ver Cursos Técnicos de Esquí fuera de pista).

DIRIGIDO A:

Todo montañero y/o esquiador con un nivel mínimo de esquí en pista C (viraje en paralelo elemental) y con interés en iniciarse o perfeccionar las técnicas de movimiento en montaña con esquís de travesía. Si no se tiene este nivel mínimo aconsejamos perfeccionar la técnica descenso en pista pisada en la Escuela de Esquí de cualquier estación.



NIVELES:

Ofertamos dos niveles basados en los conocimientos de esquí de montaña del alumno/a.

- **Nivel I:** Iniciación. Para aquellas personas con el requisito mínimo de esquí de descenso que quieran iniciarse en el esquí de montaña o que lo hayan practicado en pocas ocasiones.
- **Nivel II:** Perfeccionamiento. Para aquellas personas con el requisito mínimo de esquí en descenso que quieran perfeccionar sus técnicas y su movimiento en montaña.

DURACIÓN:

- Curso de fin de semana (2 días).
- Curso de semana (5 días de lunes a viernes).
- Cursos a la carta (desde 1 día).

FECHAS PROPUESTAS: Otras fechas bajo demanda consultar

Del 1 de diciembre al 30 de abril (siempre consultar las condiciones).

- Cursos de fin de semana (2 días) propuestos:
 - Nivel I: 17-18/12/22; 7-8/01/23; 21-22/01/23; 04-05/02/23; 18-19/02/23; 04-05/03/23; 18-19/03/23
 - Nivel II: 29-30/12/22; 14-15/01/23; 28-29/01/23; 11-12/02/23; 18-19/02/23; 25-26/02/23; 11-12/03/23; 25-26/03/23;
- Cursos de semana propuestos:
 - Nivel I: 09/01/23; 23/01/23; 06/02/23; 20/02/23; 06/03/23; 20/03/23
 - Nivel II: 16/01/23; 30/03/23; 13/02/23; 27/02/23; 13/03/23; 27/03/23
- Otras fechas: bajo demanda, consultar



PROGRAMA TIPO DEL CURSO:

El contenido del curso depende fundamentalmente del nivel del grupo, si se trata de Nivel Iniciación o Perfeccionamiento. Los contenidos se planificarán antes del comienzo del curso con el responsable del grupo para adaptarlos a las características exactas y necesidades. Las clases prácticas, las teóricas y las salidas se planificarán con el grupo.

CLASES PRÁCTICAS:

CONTENIDOS:

- Adaptación al material de esquí de montaña.
- Técnica de foqueo en llano y pendientes.
- Elección de la huella y del itinerario.
- Cambios de dirección en ascenso: ejercicios pedagógicos.
- Interpretación del parte de avalanchas y manejo del ARVA.
- Maniobras básicas de seguridad en esquí de montaña.
- Organización del grupo en ascenso y descenso.



CLASES TEÓRICAS:

A concretar de acuerdo al interés del grupo:

CONTENIDOS:

- Equipo y material de esquí de montaña.
- Reparación de material.
- Nieve y avalanchas.
- Uso del ARVA.

PROFESORADO:

Guías de Alta Montaña titulados, Técnicos Deportivos especialistas en esquí de montaña.

LUGAR DE DESARROLLO:

A elegir por el grupo; generalmente en los Valles Occidentales, Valle del Aragón, Valle de Tena y Benasque, aunque pueden realizarse en otros lugares del Pirineo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

De 4 a 8 personas por grupo (menos participantes consultar precio).



PRECIOS:

GRUPO MÍNIMO 4 personas, menos participantes, consultar precio

CURSO DE 1 DÍA	85 €/persona
CURSO DE 2 DÍAS	170 €/persona
CURSO DE 5 DÍAS	425 €/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Profesor titulado según características citadas.
- Clases prácticas (5 horas efectivas por día).
- Clases teóricas (1 h. en el curso de 2 días y 4 h en el curso de 5 días).
- Manual Técnico.
- Seguro de primera asistencia.
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- ARVA (posibilidad de alquilarlo x 5 €/día).
- Crampones y piolet (posibilidad de alquilarlo 5 €/día)
- Material de esquí de montaña personal.
- Alojamiento (posibilidad de contratarlo con Aragón Aventura).
- Todo lo no expresado en incluye.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva del 50% del importe total del curso.**
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante** de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Una vez realizada la reserva, nuestra oficina pondrá en contacto al cliente con el guía de Aragón Aventura que va a estar al frente de la actividad, quien se hará cargo de las gestiones necesaria, asesoramiento y preparativos anterior al curso.



INFORMACIONES DE INTERÉS:

- ❖ El Guía, de acuerdo a las condiciones de la montaña, la pared y la meteorología podrá variar los contenidos, lugares y horarios del curso para su adaptación al momento y al grupo e intentar conseguir el máximo aprovechamiento del mismo.
- ❖ Es conveniente contar con seguro de accidentes específico para la actividad a realizar, el curso incluye un seguro de primera asistencia.
- ❖ No siempre es fácil alquilar este tipo de material técnico. Posibilidad de alquiler de equipo según disponibilidad en nuestras oficinas.

DOCUMENTACIÓN: Carné de identidad y seguro para la actividad a realizar.

SEGUROS: Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

=====

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UN **CURSO DE MONTAÑA**, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE **NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUÍA Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO**. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS SI TENÉIS ALGUNA DUDA.



A RELLENAR EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN

CUESTIONARIO NIVEL DE ESQUÍ

www.aragonaventura.es/cuestionario-nivel-esqui-pista

FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:

<https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion>

CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:

<https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion>

