

CALENDARIO

Freeride y montaña

28 Febrero-1 Marzo 2015

Nivología, Avalanchas y Rescate

23-24-25 Enero 2015

13-14-15 Febrero 2015

Iniciación Esquí de Montaña

7-8 Febrero 2015

Esquí Fuera Pista

28 Febrero-1 Marzo 2015

Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Paulino Caballero 13-5 31002 Pamplona/Iruña

Teléfono 948224683 Fax 848427835

Email info@mendinavarra.com



Mendi eta Eskalada
Kirolen Nappar Federakundea
Federación Navarra de
Deportes de Montaña y Escalada

E.N.A.M

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA

IMPORTANTE: Actividades en alta montaña; las fechas de los cursos pueden verse alteradas por las condiciones de la nieve y meteorológicas.

CURSOS EXCLUSIVOS PARA FEDERADOS EN MONTAÑA Y ESCALADA.

Información e inscripciones:

www.mendizmendi.com

CURSOS TEMPORADA INVERNAL 2014/2015



E.N.A.M

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA



Mendi eta Eskalada
Kirolen Nappar Federakundea
Federación Navarra de
Deportes de Montaña y Escalada

CURSOS TEMPORADA

INVIERNAL 2014/2015

Freeride y montaña

Dirigido a esquiadores con buen nivel que quieren escapar del bullicio de las estaciones de esquí y descubrir la sensación de explorar otros espacios y moverse en la montaña invernal con seguridad y autonomía.

Son tres días de actividad donde veremos las técnicas necesarias para poder ascender con esquís, aprenderemos a manejar la técnica alpina esencial para maniobras en alta montaña, practicaremos los virajes y recursos más utilizados en el esquí de alta pendiente, freeride y de montaña, y finalmente dedicaremos un día a la realización de una excursión con esquís y así aplicar lo visto en los días anteriores.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda. Esquí de travesía. Posibilidad de préstamo.

GRUPOS REDUCIDOS (1 instructor por cada 3 alumnos).

CURSO DE 3 DÍAS: sábado y domingo+sábado o domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí soltura en pistas negras.

CURSO 155€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 185€

(El curso incluye un Forfait en estación de esquí)

Iniciación Esquí de Montaña

¿Eres montañero y sientes el gusanillo de iniciarte en el esquí de montaña?

¿Ya sabes esquiar pero barajas la posibilidad de aprender también a subir con tus esquís?

Si la respuesta es que sí, este curso es para ti. Te enseñaremos todo lo que tienes que saber para poder subir con tus esquís de travesía a la montaña y cómo desenvolverte con crampones y piolet como complemento al esquí de montaña.

Dirigido a montañeros y esquiadores que desean iniciarse en el esquí de montaña.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda y esquís de travesía. Posibilidad de préstamo.

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí pistas azules.

CURSO 110€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 140€

Nivología, Avalanchas y Rescate

Dirigido a esquiadores, alpinistas y montañeros que buscan formación en cuestiones de nivología y rescate en caso de avalancha.

El objetivo del curso es adquirir conocimientos y procedimientos sobre el terreno que nos permitan evaluar la estabilidad de la nieve, preparar excursiones de manera segura y afrontar un rescate de víctimas atrapadas por un alud mediante el APS (Arva, pala y sonda).

Utilización de diversos tipos de Arvas.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda, esquís o raquetas. Posibilidad de préstamo (excepto raquetas).

GRUPOS REDUCIDOS (1 instructor por cada 5 alumnos).

CURSO DE FIN DE SEMANA: viernes tarde (teoría), sábado y domingo.

CURSO SIN REQUISITO DE ACCESO

CURSO 75€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 105€

Esquí Fuera Pista

Dirigido a aquellos esquiadores de montaña que quieren mejorar su nivel de esquí fuera de pista.

Con este curso se dan a conocer los tipos de virajes que existen en el esquí de montaña y los recursos técnicos más utilizados en la práctica de esta modalidad de esquí.

Grabación en vídeo de cada cursillista y análisis técnico en aula.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda y esquís. Posibilidad de préstamo.

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí pistas negras.

CURSO 180€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 210€

(El curso incluye 2 Forfaits en estación de esquí)