

TÉCNICAS DE DESCENSO ORIENTADO AL ESQUÍ DE MONTAÑA

FECHAS: Primer curso: 6/7 de Febrero - Segundo curso: 20/21 de Febrero

LUGAR DE DESARROLLO:

- Sin determinar

PRECIO DE INSCRIPCIÓN: 200 €

INCLUYE:

- 1 noche de alojamiento en media pensión en refugio o albergue de montaña guardado.
- 2 ticket para estación de esquí.
- Instructor/a de esquí de montaña.
- Manual de esquí de montaña.
- Utilización de material de la ENAM (ej. ARVA) – No se prestan botas ni bastones

NÚMERO DE CUENTA INGRESO: 3035 0039 31 0390022989

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Miércoles de la semana anterior.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada.

C/ Paulino Caballero, 13

Tlfno. 948 224 683

Días / Horas: Hasta el miércoles anterior. De 9 a 13.30 y de 17.30 a 21 h.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

1. Obligatorio estar federado en montaña
 2. Nivel de esquí paralelo en pista.
 3. Viraje fundamental fuera de pista
- *Límite de plazas:* 8-10 personas. Mínimo 4 personas

MATERIAL NECESARIO:

- Equipo de esquí completo
- Pala de nieve
- Mosquetón de seguridad
- Cantimplora y comida de día
- ARVA (podemos prestarlo)
- Cabo de anclaje (cordinos)
- Ropa de recambio y saco de dormir
- Cremas protectoras: cara y labios.

DESPLAZAMIENTOS:

- Hora de salida: Sin determinar
- Lugar de salida: Sin determinar

OBJETIVO DEL CURSO:

- *Descender con esquís en condiciones de seguridad por todo tipo de nieve*

CONTENIDO:

- *Técnica básica de descenso en esquís.
- * Técnica aplicada a nieves no tratadas.
- * Avalanchas, prevención, actuación y rescate.
- * Aseguramiento en nieve.

REUNIÓN PREVIA

El viernes anterior al inicio del curso, a las 19.30h en la Casa del Deporte, C/paulino Caballero. Presentación del curso, resolución de dudas y charla sobre avalanchas.



E.N.A.M
ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA