



CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA 2010

FECHAS: 13, 14, - 20, 21 de Febrero de 2010

LUGAR : Artouste - Bareges

OBJETIVOS GENERALES:

- Iniciación. Ascensiones con esquís.
Dominar las técnicas básicas del esquí de montaña.
- Perfeccionamiento. Travesías con esquís.
Dominar las técnicas para realizar recorridos de esquí de montaña de todo tipo y dificultad.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

INICIACION:

- Federado con la cobertura correspondiente
- Tener experiencia en esquí de pista con dominio de la técnica básica de descenso.
- Condición física aceptable y no tener impedimento médico para realizar la actividad
- Mayor de edad o menor con autorización

PERFECCIONAMIENTO:

- Las mismas que el apartado anterior , y además tener experiencia en esquí de montaña (nivel BS) o haber participado en el curso de nivel 1, ascensiones con esquís

CONTENIDOS:

- Técnicas de descenso.
- Técnicas de progresión de esquís con pieles y virajes en ascenso.
- Técnicas de búsqueda y rescate. (ARVA).
- Técnicas de auto-detención, nudos y anclajes utilizados en alpinismo.

NIVEL: Iniciación y Perfeccionamiento

NUMERO DE ALUMNOS:

- Máximo: 30

RATIO:

- Un instructor por cada 6-7 alumnos.

PRECIO: 220€.

- Las inscripciones anteriores al 7 febrero tienen un descuento de un 10 %, quedando el precio de la inscripción en 200€.
- Fecha tope de inscripción : 11 de febrero (inclusive).
- Se contempla la posibilidad de pernoctar por cuenta propia el primer fin de semana, en este caso se deducirá el importe del alojamiento (20 €)

El precio incluye:

- 2 días de alojamiento en régimen de media pensión en albergue.
- 1 día de forfait para la estación de esquí
- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: “ARVA, pala, cuerda, etc.....”.

El precio NO incluye:

- Comida para los cuatro días.
- Viajes.



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Esquíes con fijaciones de travesía, bastones, pieles de foca (encoladas), cuchillas antiderrapantes, botas con suelas de goma.
- Saco de dormir o saco sábana (hay mantas), mochila que se pueda transportar esquís.
- Ropa de abrigo, gafas de sol, gorro, guantes, crema protectora de la piel y labial, cantimplora.
- Piolet y crampones adaptados a las botas.
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad.

MATERIAL OPCIONAL:

- ARVA, brújula, altímetro, 2 mosquetones de seguridad, cinta plana, etc.

NOTAS:

- Es obligatorio tener la cobertura de Pirineos en la licencia de federado.
- La dirección del curso se reserva el derecho de variar el programa dependiendo de las condiciones del tiempo u otros factores.
- La dirección del curso se reserva el derecho de retirar del curso a los alumnos que no cumplan los requisitos exigidos o no se atengan a la disciplina del curso.
- La G.G.M.E. dispone de material técnico que pondrá a disposición de los alumnos que lo deberán solicitar al rellenar la hoja de inscripción.
- Es conveniente tener también la ampliación a cobertura de esquí alpino. En caso de no poseerlo el interesado abonará aparte el seguro de esquí de pista (**3 €/día**).

REUNION INFORMATIVA DEL CURSO Y CHARLA SOBRE ALUDES

El día **11 de febrero** – jueves - a las **19,30 h.**, se celebrará una reunión para aclarar las diferentes dudas del curso y a su vez se impartirá una charla sobre aludes en la sede de la Federación Gipuzkoana de Montaña (bajos del estadio de Anoeta)

DIRECTOR DEL CURSO: Poto Gorrotxategi

TELEFONO: 943427227

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Federación Guipuzcoana de Montaña

KIROL ETXEA – Pº de Anoeta, 5 - 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 • Fax: 943 474 574 – e-mail: gmf-federatuak@kirolak.net

Lunes-miércoles-Jueves: 11:00h-13:50h y 17:00h-19:50h

El pago de la matrícula se efectuará en:

CAJA LABORAL:C/C 3035.0060.41.0600056348 Escuela Guipuzcoana de Alta Montaña

NOTAS:

- La inscripción no será válida hasta la presentación del recibo de ingreso.
- El hecho de inscribirse a este curso implica someterse a la disciplina del mismo y a las indicaciones de los instructores.
- Cualquier caso o duda que pueda surgir será aclarado por la Dirección del curso.
- BECA JOVENES DE 15 A 21 AÑOS: 65% (Programa de Promoción para jóvenes federados con la Federación Vasca de Montaña).