



CURSO DE TÉCNICAS DE ESQUI EN TODO TIPO DE NIEVES 2010

FECHAS: 27 y 28 de febrero.

LUGAR: Luz Ardiden y Bareges-La Mongie.

OBJETIVO GENERAL: dotar al esquiador de los conocimientos técnicos necesarios para descender con mayor seguridad y economía de esfuerzo, en diferentes tipos de nieves.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- Federado con la cobertura correspondiente
- Dominar el viraje fundamental en nieve virgen o viraje paralelo en nieve pisada o haber participado en el curso de ascensiones con esquís de nivel 1.
- Condición física aceptable y no tener impedimento médico para realizar la actividad
- Mayor de edad o menor con autorización

CONTENIDOS DEL CURSO

- Técnicas de viraje fundamental.
- Técnicas de viraje tipo esquí convencional.
- Técnicas de viraje tipo carving.
- Técnicas viraje en nieves duras.
- Técnicas de viraje en nieves profundas

NIVEL: Especialización. Es indispensable dominar el viraje fundamental en nieve virgen.

NUMERO DE CURSILLISTAS: MINIMO 15 - MAXIMO 27

RATIO: un instructor por cada 5 u 8 cursillistas.

PRECIO: 167 €.

-Inscripción antes del 20 de febrero (descuento de un 10%): **150 €.**

Fecha límite para hacer la inscripción: miércoles 24 de febrero

El precio incluye:

- 1 día de alojamiento en régimen de media pensión en albergue.
- Forfait de dos días para los remontes de las estaciones de esquí.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Utilización del material técnico de la GGME como ARVA y pala (quien lo solicite).
- Diploma acreditativo de la participación en el curso

El precio NO incluye :

- Viaje
- Comida para el día (2 días).

NOTA: se contempla la posibilidad de **no hacer uso del alojamiento**, en este caso el costo del albergue no entraría en el precio de la matrícula, quedando el precio del curso en: **135 €**

-Inscripción antes del 20 de febrero (descuento de un 10%): **122 €.**

MATERIAL INDIVIDUAL

- ARVA y pala
- Saco de dormir (necesario para el albergue).
- Ropa de abrigo, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar.
- Esquís bastones y botas de esquí (no es necesario que sean de montaña).
- Comida para los 2 días (comida de picoteo).

NOTAS

- Todos los alumnos recibirán un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos y Euskal Herria regalado por el patrocinador oficial de la Federación Sua Ediciones.

También se sorteará diverso material de montaña regalado por los comercios colaboradores de la Federación: Aralar Kirolak, Belharra e Izadi Kirolak.

- Todos los alumnos recibirán un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos y Euskal Herria regalado por el patrocinador oficial de la Federación Sua Ediciones.

También se sorteará diverso material de montaña regalado por los comercios colaboradores de la Federación: Aralar Kirolak, Belharra e Izadi Kirolak.

- Es obligatorio estar federado en montaña con la ampliación de pirineo francés.



- 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 (**6 €**).
- 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 ARVAs y palas que pondrá a disposición de los alumnos que lo deberán solicitar al rellenar la hoja de inscripción.

LUGAR Y HORA DE CITA

El sábado a las **9h.** de la mañana en la puerta de la oficina de **Información- ACCUEIL** de la estación de esquí de **LUZ-ARDIDEN**, situada junto a las ventanillas de adquisición de forfaits.

El director se pondrá en contacto con los alumnos para concretar detalles (vehículos para el viaje, material, etc..).

Los cursillistas deberán dejar apuntados en la hoja de inscripción los datos de su teléfono y disponibilidad de coche.

En caso de no poder el director ponerse en contacto con algún cursillista, deberá ser el cursillista quien se ponga en contacto con el director.

Director del curso: Jaime Eguzkitza

TFNO : 615.704.847

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Federación Guipuzcoana de Montaña

Anoetako Estadioa • 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 * e-mail: gmf-federatuak@kirolak.net

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

El pago de la matricula se efectuará en:

CAJA LABORAL:C/C 3035.0060.41.0600056348 Gipuzkoako Goi Mendi Eskola

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).