

ESQUÍ DE MONTAÑA.

Dirigido a

Esquiadores iniciados que quieran conocer las técnicas de ascenso y descenso fuera de las pistas de esquí.

Requisitos: Nivel medio de esquí alpino (paralelo) en nieve tratada.

Objetivos

Iniciarse en el mundo del esquí de montaña. Conocer las técnicas de ascenso con esquís. Conocer las técnicas de descenso en nieve no tratada. Poder desarrollar actividades de esta disciplina de forma autónoma y segura.

Contenidos

- Equipo y material del esquí de montaña.
- Planificación y logística de la actividad.
- Técnicas de descenso en nieve no tratada.
- Técnicas de ascenso en esquís de montaña.
- Normas de seguridad en terreno nevado.
- Nivología y gestión del riesgo en terreno nevado con esquís.

Material necesario por participante

- Ropa adecuada para montañismo invernal.
- Equipo completo de esquí de montaña.
- Mochila 40/50l.
- DVA, Pala y sonda.
- Casco.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

Incluye: Profesorado y expedición de certificado FEMECV.

No Incluye: Desplazamiento, alojamiento, manutención, material personal y extras.

Ratios: 4 mínimo / 6 máximo por grupo.