

## CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA 2-3-9 de marzo 2025

### Descripción del curso y objetivos:

El esquí de montaña o esquí de travesía, es una actividad deportiva que se desarrolla en un medio natural complejo. Requiere unos conocimientos técnicos de alpinismo y esquí alpino, imprescindibles para poder desarrollarlo y “disfrutarlo” con seguridad.

Es una de las especialidades más completas que se practican en la montaña y requiere de una serie de conocimientos muy amplios, desde las técnicas alpinas invernales, manejo de cuerdas, nudos, progresión con piolet y crampones, etc., técnicas de descenso con esquíes en nieves no tratadas, orientación, conocimiento del medio invernal, “el elemento blanco”, tipos de nieves, primeros auxilios, material de seguridad, arva, pala y sonda, planificación de una actividad y un largo etc... además de una dosis muy grande de “**sentido común**”. Todos estos conocimientos se adquieren a base de formación y experiencia, a lo largo del tiempo, pero vamos por partes.

**Este curso tiene por objetivo** la iniciación de deportistas en la práctica del Esquí de Montaña.

Nos familiarizaremos con el material necesario para la práctica del esquí de travesía, así como su adecuada gestión en las salidas en montaña.

Especial atención prestaremos a la progresión con esquíes. Aquí radica la gran ventaja de desplazarnos sobre la nieve con esquíes de las otras formas de progresión, sobre nuestras botas o utilizando raquetas. Con los esquíes, a los que les acoplamos unas “pieles de foca”, conseguimos un desplazamiento mucho más efectivo, cómodo, rápido y practico; pero para sacarles el mayor rendimiento debemos de aplicar una buena técnica de foqueo, afrontar pendientes y poder dar giros sabiendo practicar la “vuelta maría”.

Todo esto lo ejercitamos sobre la nieve, en plena naturaleza y fuera de entornos controlados, por lo que nuestra autonomía tiene que ser completa y por ello nuestros conocimientos no se pueden limitar únicamente a las técnicas de subir y bajar, sino que deben ser mucho más amplias: conocimientos de nivología, meteorología, técnicas de salvamento y rescate, manejo de material de seguridad, ARVA, pala y sonda, primeros auxilios y un largo etc.



**Dirigido a:** Montañero y/o esquiadores que quieran iniciarse en la práctica deportiva del Esquí de Montaña.

### Requisitos:

- Ser socio del Club Alpino Universitario (o hacerse socio, la cuota anual es de 20 euros).
- Estar federado en montaña (\*) en el año en curso (modalidad mínima B, que cubra la práctica del esquí de montaña), se justificara mediante fotocopias del DNI y de la tarjeta de federado. O estar en disposición de un seguro privado que cubra específicamente esta modalidad deportiva, se justificará mediante DNI y documento/contrato donde se especifiquen las coberturas.
- Ser mayor de 18 años o menor con autorización.
- Dominio del viraje fundamental y descenso continuo por una pista tratada de **nivel ROJO-NEGRO** (curso D de esquí alpino).
- No padecer enfermedad o defecto físico que le impida o dificulte la realización de la actividad.
- Buena forma física.

(\*) Por la Federación Aragonesa de Montaña o cualquiera que este adscrita a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

### NOTA:

**La organización del curso se reserva el derecho de admitir o excluir, si se diera el caso, al cursillista que no reúna alguno de los requisitos relacionados y que pueda condicionar el normal desarrollo del curso.**

### Programa del curso:

- **Jueves 20 de febrero:** A las 19,30 h. en los locales del CAU. Presentación del curso. Formación en material específico de travesía.
- **Jueves 27 de febrero:** A las 19,30 h. en los locales del CAU, charla sobre técnicas de descenso.
- **1-2 de marzo:** Prácticas de Esquí de Travesía en lugar a determinar (Panticosa/Portalet): uso del material propio del esquí de montaña, técnica de progresión, prácticas de arva, etc. La tarde del sábado, formación teórica.
- **9 de marzo:** Salida promocional de esquí de travesía especial cursillistas. *Se podrá modificar por razones de clima y/o seguridad.*
- **Jueves 27 de marzo:** Charla Primeros Auxilios, en Aula del CAU.

**Material necesario:**

- Vestimenta de abrigo (3 capas). Gafas de sol y ventisca. Guantes (2 pares).
- Esquí, fijaciones y botas específicos de travesía.
- Pieles de foca sintéticas y cuchillas.
- Bastones con dragoneras y roseta grande.
- Piolet y crampones ajustables a botas de esquí.
- ARVA, pala y sonda.
- **Obligatorio el uso de casco.**

El material para el curso se concretará en la charla del día 20 de febrero.

Para el curso, el club dispone de algunos piolets, crampones, palas, sondas y ARVAS. Consúltanos disponibilidad.

El resto del material lo deben aportar los cursillistas.

Los jueves 26 de enero y 13 de febrero estaremos en la sede del Club, de 20.00 a 21 horas, para resolver cualquier duda al respecto. Podéis contactar también en [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com)

**Precio del curso:**     **120 euros.** *Si no eres socio del Club, 20 euros más en concepto de cuota de socio.*

**El precio incluye:**

- Fin de semana de actividad + salida promocional
- Profesorado de la Escuela Aragonesa de Montaña (EAM)
- Alojamiento día 1/3 en régimen de media pensión.
- Material didáctico y colectivo.
- Charlas formativas

**No se incluye:**

- Desplazamientos, se realizarán en vehículos particulares.



**Inscripciones:** *Hasta el día 16 de febrero de 2025 o hasta agotar plazas.*

- 1- Descargar, rellenar y firmar las 4 hojas de inscripción. Escanear y enviar por mail a [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com) , adjuntando DNI y tarjeta de federado del año 2025 (o factura que envía FAM por email) o seguro contratado.
- 2- Nos pondremos en contacto contigo para intercambiar información si se requiere.
- 3- **Posteriormente te indicaremos si tienes plaza**, para que realices el pago por transferencia y nos envíes por email el justificante bancario. Número de cuenta **SANTANDER: ES92 0049 5483 63 2216446965**.

PLAZAS LIMITADAS. Se considerará adjudicada la plaza con el abono del importe del curso.

**Si no eres socio → Pago de cuota socio (y federación si no estás federado con otro club) por secretaria:**  
<http://www.clubalpinouniversitario.com/general/hazte-socio>

**Las fechas, programa y lugares del curso, se podrán cancelar/aplazar si las condiciones climatológicas o las del medio así lo requieren por motivos de seguridad y salud.**

**CUALQUIER PEQUEÑA DUDA QUE TENGAS**, de capacidad, técnica, organizativa, de material... **CONSÚLTANOS**. El club abre los jueves de 20h a 21h o puedes contactar con la sección de Esquí de Travesía del Club en la dirección de e-mail:

[esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com)

*No tenemos personal liberado en el club. Los colaboradores emplean su limitado tiempo libre para organizar las actividades. Por favor, ayúdales siguiendo sus instrucciones y enviando las inscripciones correctamente completadas. Muchas gracias.*