

CURSO DE ESQUÍ FUERA DE PISTA FORMACIÓN



Fecha	NUEVA FECHA: 12 y 13 de MARZO 2022
Formadores	Guía de esquí (Muntania outdoors)
Lugar	Curso: dominio esquiable de la estación de Cerler. Alojamiento: Escuela de Alta Montaña de Benasque.
Duración	2 días, 5 horas de clases cada día.
Precio	8 alumnos: 125 € Incluye: Curso completo, alojamiento en régimen de media pensión. NO incluye: Transporte, cena del viernes, forfait 2 días, material personal y de seguridad.
Contenido	El objetivo del curso es ser capaces de esquiar en nieves no tratadas de forma eficiente y conocer los aspectos básicos de seguridad para esquiar fuera de pista. Contenidos principales <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de descenso. • Posición fundamental, reparto de cargas, centralidad. • Tipos de viraje: según el tipo de nieve, pendiente y relieve. • Conocimiento y evaluación del medio. • Elección de trazados. • Técnicas de seguridad en descenso en grupo. • Uso de aparatos de búsqueda de víctimas de avalancha • Trucos varios: vueltas maría en ascenso y descenso, control del derrapaje en máxima pendiente, hacia adelante y atrás.
Material obligatorio	Esquí, botas y bastones (de pista o travesía), ARVA, pala, sonda, casco, ropa técnica, gafas.
Requisitos	- Tener seguro que cubra la actividad: esquí en pista y montaña. (ver información complementaria) - Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino. - Ser socio del club y haber coordinado alguna actividad durante el año 2021.
Inscripción y contacto	A través de la web del club www.montanapegaso.es (ver condiciones de inscripción y anulación en la web: www.montanapegaso.es) Coordinadora de formación: Teresa Arribas (t.arribas1@gmail.com ; formacion@montanapegaso.es)

