



## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

### Curso de ESQUÍ FUERA DE PISTA

#### Sección de Formación

**Fecha:** **NUEVA FECHA:** 12 y 13 de MARZO 2022

**Lugar de realización:** Dominio esquiable de Cerler

**Alojamiento:** Escuela de Montaña de Benasque. <http://escuelamontanabenasque.com/>

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** Vehículo particular

**Coordinador/a:** Teresa Arribas ([t.arribas@gmail.com](mailto:t.arribas@gmail.com))

**Formadores:** Guía de esquí de la empresa Muntania Outdoors

#### Descripción del curso

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

Curso de 2 días de esquí fuera de pista con un profesor que nos ayudará a mejorar la técnica de descenso y adquirir trucos que te permitan solventar cualquier tipo de dificultad cuando practiques esquí de montaña. También adquiriremos una serie de trucos que nos permitirán disfrutar de la actividad.

El curso se realizará en el valle de Benasque para esquiar en la estación de Cerler donde esquiaremos tanto en pista como fuera de pista.

Dada la finalidad del curso se requiere dominar el paralelo y bajar por cualquier pista balizada en una estación de esquí. La salida va dirigida a aquellos que ya esquián pero que quieren mejorar su técnica para sentir mayor seguridad en sus salidas de fuera de pista o de esquí de montaña.

El esquí fuera de pista estará condicionado por la estabilidad del manto nivoso y únicamente se acometerán itinerarios de descenso fuera de las pistas balizadas si las condiciones son favorables.

No se realizarán bajadas extremas ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

El programa del curso incluye:

Día 1 y 2. Esquí de pista y fuera pista durante 5 horas. Repaso de técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista. Se incidirá en aspectos clave de técnica de descenso que ayudarán en terreno de montaña.

#### Requisitos del curso

- Tener seguro que cubra toda la actividad, es decir, esquí en pista y esquí fuera de pista. Ver detalles en el apartado siguiente.
- Viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino.
- Se socio del club y haber colaborado o coordinado alguna actividad con el club durante el 2021.

#### Seguro

En el curso esquiaremos en pista y fuera de pista, por lo que el seguro en vigor deberá cubrir ambas disciplinas. Para ello, hay varias opciones:

- Federados con modalidad B y superiores (y sus análogas trimestrales o semestrales), y con la cobertura ampliada de esquí.
- Federados con modalidad B y superiores (y sus análogas trimestrales o semestrales), sin la ampliación de cobertura de esquí, adquiriendo el "forfait con seguro"
- Otros seguros que cubren estas actividades, tipo Intermundial.



### **Material obligatorio**

- Esquí, botas y bastones, de esquí de pista o de travesía.
- Casco
- Ropa técnica para la práctica del esquí.
- Material de seguridad: ARVA, pala, sonda.

### **Material necesario**

- Chaqueta impermeable de membrana Gore-tex o similar.
- Pantalón de esquí.
- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
- Calcetines.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial

### **Otra información reseñable**

El precio incluye el curso y el alojamiento en régimen de media pensión del sábado.

El precio NO incluye: transporte, cena del viernes, material individual, forfait de la estación de Cerler ni seguro de pista. Se verá la posibilidad de gestionarlo de forma conjunta.

**Inscripción:** Una vez aceptada la inscripción, se deberán enviar los siguientes datos al correo de contacto ([t.arribas1@gmail.com](mailto:t.arribas1@gmail.com))

- Nombre
- Apellidos
- Fecha Nacimiento
- DNI
- Correo Electrónico
- Número de teléfono móvil