CURSO DE INICIACIÓN Y MEJORA

EN EL ESQUI DE TRAVESIA

INFORMACION GENERAL

**Duración:** 2 días

**Lugar:** Alto Campoó (Cantabria)

**Nivel físico requerido:** 

**Dificultad técnica:** 

**Precio:** 120 euros/persona (110 euros para los socios del club Tres Mares-La Milana)

**Se puede programar un curso para un grupo cerrado si alguien lo desea**

Contenidos

* Nociones básicas sobre el esquí de travesía.
* Equipo y material específicos del esquí de travesía. Especificaciones y mantenimiento
* Seguridad en montaña. Peligros objetivos y subjetivos. Patologías en la alta montaña
* Nivología elemental y prevención de avalanchas
* Progresión básica en terreno llano.
* Técnicas de ascenso aplicadas al medio.
* La vuelta maría y vuelta progresiva
* Ritmo y trazado en ascenso. Elección correcta del itinerario
* Elección del itinerario de descenso seguro. Técnica y táctica
* Posición fundamental en descenso. Técnicas adaptadas a la nieve y pendiente.
* Virajes fuera de pista
* Protocolo  ARVA de inicio de actividad
* Protocolo de búsqueda con ARVA
* Rescate de víctimas de avalancha. Sondeo, paleado estratégico, extracción y primeros auxilios
* Progresión con esquís en la mochila. Nociones básicas sobre el uso de crampones y piolet.

Nota: Los contenidos del curso son aproximados. Se adaptará a las condiciones existentes, duración del curso y ritmo de aprendizaje del alumno.

INFORMACION ESPECIFICA

Material necesario

* Esquís con fijaciones de travesía, pieles de foca y cuchillas (adecuadas al ancho de patín)
* Botas de esquí de travesía
* Bastones (a poder ser telescópicos y con roseta grande)
* Cuchillas (adecuadas al ancho de patín)
* Casco de esquí o alpinismo
* Arva, pala y sonda (si alguien lo tiene estupendo).
* Crampones y piolet
* Pantalón impermeable o de tipo soft-sell.
* Ropa de abrigo. Camiseta térmica, forro polar o tipo power stretch
* Chaqueta impermeable y transpirable.
* Gorro o buff
* Guantes (dos pares, uno de ellos de repuesto)
* Mochila (30-40 litros) con sistema para transporte de esquís
* Gafas de sol
* Crema solar y protector labial
* Agua y comida.

**Cualquier cosa del material que no tengáis se os puede prestar o asesoraros para su compra o alquiler**

Incluye:

* Instructor / Guía AEGM Técnico Deportivo de Alta Montaña
* Seguro de RC y accidentes durante los días de actividad
* Material colectivo necesario, homologado por la CE y la UIAA (cuerdas, mosquetones, material de protección en escalada, arnés, botiquín, mapas, etc.)
* Garantía de grupo reducido para mayor rendimiento del curso.
* Material de seguridad que no se disponga (ARVA, pala, Sonda)
* Equipo técnico personal que no se disponga si fuera necesario (Crampones, piolet, casco, etc.)
* Asesoramiento técnico

### No incluye

* Alojamiento y comidas de los participantes.
* Transporte y traslados de los participantes.
* Material y equipo personal
* Todo lo que no esté detallado en el punto anterior