





## A QUIEN VA DIRIGIDO EL CURSO

A aquellas personas, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en el esquí de montaña o esquí alpinismo.
- Practicar el esquí con seguridad en nieves no tratadas.
- Realizar con autonomía y seguridad recorridos y travesías sencillas de esquís de montaña.

## OBJETIVOS

- Generales: Dotar al alumno de los conocimientos básicos necesarios para desenvolverse con esquís en nieves no tratadas.
- Específicos: Capacitación para elaborar una ruta segura de esquí de montaña.

## CONTENIDOS

- Teóricos: características de la montaña invernal, equipo y material específico, planificación de una salida de esquí de montaña, meteorología, riesgo de aludes, alimentación y nutrición.
- Prácticos: ascenso y descenso por todo tipo de terreno, con pendientes inferiores a 45 grados.

## REQUISITOS

- Es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
- No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la práctica de esta actividad deportiva.
- Poseer una condición física adecuada.
- Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado.
- No es imprescindible, aunque si aconsejable tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña invernal.
- Poseer un nivel en la práctica de esquí alpino en pista acondicionada capaz de descender pistas rojas y dominio del viraje fundamental.

## CELEBRACIÓN, LUGARES Y FECHAS

- Sesión teórica el miércoles 2 de marzo de 2017 en horario de 19:00 a 21:00 horas. En la Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n. Santander.
- 2 Sesiones prácticas a realizar en fin de semana, de los días 4 y 5 de marzo de 2017, con una duración aproximada cada sesión de 8 horas, Se desarrollarán en lugares de la Estación de Alto Campoo, que se seleccionarán según condiciones de nieve existentes. Es posible que sea necesaria la pernocta en un refugio durante el fin de semana. Y el forfait al menos un día.



## PROGRAMA

### Jueves 2 de marzo.

- Presentación del curso.
- Inscripciones.
- Equipo y vestuario para la actividad del curso.

### Sábado 4 de marzo

#### Material y equipo

Descripción de las características, tipos, funcionalidad, consideraciones de mantenimiento y uso, etc., de cada uno de los siguientes elementos

- Esquí
- Ataduras
- Cuchillas
- Pieles de foca
- Bastones
- Botas

#### Adaptación al material

- Ajuste de botas
- Ajuste y regulación de ataduras

#### Uso de bastones

- Regulación y uso de dragoneras
- Regulación del bastón
- Técnicas de uso de bastones
- Bastón escoba
- Bastón y piolet

#### Transporte de esquí en la mochila o en las manos

#### Progresión con esquí sin pieles de foca

- Paso elemental
- En escalerilla
- En tijeras
- Impulsión simultánea de brazos

#### Progresión con esquí con pieles de foca

- Montaje y desmontaje de pieles de foca
- Eliminación y prevención de zuecos en las pieles
- Paso alternativo, técnica de deslizamiento
- Paso Stackning o impulsión simultánea

#### Progresión con cuchillas

- Elección del momento de montaje
- Montaje y desmontaje de cuchillas



- Graduación del alza de la atadura
- Transporte eventual de cuchillas

### La trazada

- Pendiente de la trazada, el ritmo, lugar de giros, elección de la ladera y recorrido

### Giros en ascenso

- Vuelta progresiva
- Vuelta clásica
- Vuelta María (al valle y al monte)
- Vuelta tirolesa

### Clase teórica-práctica de primeros auxilios

#### Domingo 5 de marzo

#### Técnicas básicas de descenso

- Giro en cuña
- Cuña conducida
- Posición fundamental
- Viraje fundamental
- Stemm Cristiania

#### Cuidado y mantenimiento del equipo

- Afilado de cantos
- Reparación de suelas

#### Logística y estrategia

- Los compañeros, pericia, experiencia, preparación física etc.
- Elección del itinerario, riesgos objetivos, abandonos, dificultades, pendientes, época, posibilidades de vivac.
- Información previa necesaria, meteorología, riesgo de avalanchas y estado de la nieve, cartografía, refugios, disponibilidad de agua
- Horario, desnivel y longitud del trazado
- Planificación de las etapas en travesías de varios días
- Elección y preparación del material, equipo y comida

## INSCRIPCIÓN

### Plazo

El plazo para presentar solicitudes termina el día 27/02/2016, no obstante si transcurrida esa fecha y antes de iniciarse el curso recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

### Proceso

- Descárgate la ficha de inscripción.
- Cumplimenta los apartados que procedan de la ficha de inscripción.



- Envíanos a la dirección [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)
  - La ficha cumplimentada.
  - Copia de tu DNI.
  - Copia de la licencia federativa del año en curso.
  - Foto escaneada, si no la has incluido en la ficha.
- El día de cierre de inscripción analizaremos las solicitudes presentadas y os comunicaremos si hemos recibido suficientes solicitudes para hacer el curso y en tal caso que alumnos han sido inscritos.
- Una vez hayáis recibido la comunicación de estar inscritos, debéis hacer el ingreso de la matrícula en la cuenta **2066-0062-47-0200015467** y enviarnos por correo electrónico copia del resguardo de ingreso antes del inicio del curso a la dirección de correo [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

## MATRICULA

El precio de la matrícula en el curso es de 90 €.

## ¿QUE INCLUYE?

### Incluye.

- Aula y material de apoyo durante la sesión teórica.
- Material individual: casco
- Diploma del curso.
- Un monitor cada 6 alumnos en sesiones prácticas.

### No incluye.

- Transportes a los lugares de impartición
- La pernocta en refugio de montaña o albergue escogido.
- El forfait de la estación de esquí
- Manutención.
- Vestuario adecuado y material personal, piolet y crampones.

## NORMAS DEL CURSO

- La celebración del curso está condicionada a que exista un número suficiente de solicitudes de inscripción. El número mínimo de alumnos necesario para que el curso se celebre es de 4.
- La participación de los menores de edad será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o tutora, presentada en persona por el responsable al director del curso a su inicio.
- Las fechas de los cursos pudieran ser eventualmente modificadas, a criterio del director del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve así lo aconsejasen.
- Por idénticas razones pudieran modificarse los lugares inicialmente previstos para la impartición de clases.



- Es obligatoria la asistencia a todas las clases tanto teóricas como prácticas del curso en el que el alumno se matricula; la no asistencia a cualquiera de ellas podrá ser motivo de baja en el mismo sin derecho a recuperar el importe abonado en concepto de matrícula.
- El alumno debe asumir que la práctica del esquí conlleva riesgos inherentes al medio en el que se desarrolla la actividad. Por ello, es considerado responsable de todas sus acciones, no estando obligado por tanto a efectuar aquellos ejercicios que él considere peligrosos o fuera de sus capacidades. La Escuela Cántabra de Alta Montaña se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumno y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
- Cualquier acción de un alumno que el monitor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La Escuela Cántabra de Alta Montaña proporcionará los equipos de protección individual y colectiva imprescindibles; el alumno por otra parte deberá aportar otros elementos necesarios para la práctica de la actividad que se detallan en las condiciones particulares de cada curso. Estará por tanto obligado a equiparse, bajo la supervisión del monitor, con aquellos elementos que este último considere necesarios en cada momento.
- Los monitores de la Escuela Cántabra de Alta Montaña, en calidad de expertos reconocidos por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, efectúan una labor social de formación y asesoría técnica dentro de ésta última, sin ánimo alguno de lucro ni compensación económica de ninguna clase fuera de los gastos derivados de estas actividades; por ello, se eximen de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera derivarse de los perjuicios de los que, eventualmente, el alumno pudiera ser objeto tanto durante la participación en los cursos como en la posterior práctica por su cuenta de las enseñanzas recibidas.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO

Correo electrónico [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

Teléfono 607 15 81 12