



Escuela Cantabra de Alta Montaña
Federación Cantabra de Deportes de Montaña y Escalada

ESCUELA CANTABRA DE ALTA MONTAÑA
FEDERACION CANTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

E.C.A.M.

CURSO DE ESQUI
26 Y 27 DE FEBRERO
2022

PARA INICIARSE EN EL
ESQUI DE MONTAÑA

INFORMATE EN
WWW.FCDME.ES



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.

CONCEPTO

Entendemos el esquí de travesía o también llamado esquí de montaña, como una variante más de los deportes relacionados con el montañismo cuyo objetivo es hacer una excursión o la ascensión y descenso de un pico.

La movilidad con esquís permite acceder a lugares donde no sería posible llegar en ningún otro medio en determinadas condiciones de terreno y climáticas adversas.

En la actualidad existe una modalidad de esquí de travesía de competición en rutas previamente marcadas.

Es un error frecuente confundir el esquí de travesía con el esquí de fondo, modalidad aeróbica que se practica habitualmente en circuitos cerrados y con materiales ligeros, y también es frecuente equivocarse pensando únicamente en el disfrute que producen los grandes descensos con esquís, siendo lo más apropiado para estos últimos la utilización de las pistas en las numerosas estaciones de nieve existentes.

Definitivamente es un deporte apasionante para personas que disfruten de la naturaleza sin escatimar los esfuerzos que requieren los desplazamientos en la nieve por sus propios medios tanto en excursiones, ascensos o descensos.

OBJETIVOS

- El principal objetivo del curso es desarrollar la capacidad de sus componentes de realizar autónomamente marchas o ascensiones de dificultad moderada o media, utilizando correctamente las técnicas básicas de ascenso y descenso y el material.

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

- 2 Sesiones prácticas a realizar en fin de semana, de los días 26 y 27 de febrero de 2022, 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

- 1º Conocimientos del medio donde se desarrolla la actividad.
- 2º Material. Cuidados y mantenimiento.
- 3º Organización de una mochila para una salida de varios días.
- 4º Nivología e interpretación del medio nevado.
- 5º Prevención y actuación en caso de avalanchas. Utilización del ARVA pala y sonda.
- 6º Ascenso:
 - A) Técnicas de progresión sin pieles de foca
 - B) Cambios de dirección según la pendiente
- 7º Descenso:
 - A) Técnicas de descenso según el tipo de nieve y el terreno
 - B) Comportamiento y organización del grupo según el terreno
 - C) Elección del terreno según el estado de la nieve y el riesgo de aludes
- 8º Alpinismo:
 - A) Progresión con piolet y crampones
 - B) Autodetención
- 9º Organización y planificación de una salida de esquí-alpinismo de uno o varios días.
- 10º Orientación en terreno nevado y de mala visibilidad.



INSCRIPCIÓN

Plazo

El plazo para presentar solicitudes termina el día 23/02/2022 a las 15:00, no obstante si transcurrida esa fecha y antes de iniciarse el curso recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

Proceso.

- Cumplimenta el formulario de inscripción [aquí](#).
- Envíanos a la dirección ecam@fcdme.es
 - Copia de la licencia federativa del año en curso.
 - Foto escaneada tipo carnet (máximo 200 Kb)
- 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 **ES98 0049 5266 81 2216037591** y enviarnos por correo electrónico copia del resguardo de ingreso antes del inicio del curso a la dirección de correo 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

Teléfono 609 43 05 74