



SKI SCHOOL CANDANCHU- SKIMO INICIACION. El esquí de travesía es una disciplina más del montañismo que se desarrolla sobre los esquís. Las motivaciones de un montañero son las mismas, con el aliciente añadido de desplazarse con esquís y sobre todo la actividad de esquiar fuera del entorno de una estación.

El esquiador debe reunir tanto los conocimientos y técnicas propias del montañismo invernal como las de esquí, con cierto dominio del esquí fuera de pista ya que los descensos se realizan sobre nieves no pisadas.

El curso está dirigido a esquiadores de pista, freeriders o montañeros dispuestos a conocer una forma de esquiar diferente. Se trata de una toma de contacto con el esquí de montaña y el fuera de pistas.

¡Vive, aprende y disfruta con Ski School Candanchú!

-SKIMO INICIACIÓN- PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

-SKIMO INICIACIÓN- OBJETIVOS FORMATIVOS Ski School Candanchú

El objetivo de este curso es conocer las técnicas necesarias para una practica adecuada del esquí de montaña ademas de adaptar los conocimientos del esquí alpino a este medio. Tener una toma de contacto condiciones la montaña y una versión diferente del esquí.

-SKIMO INICIACIÓN- CONTENIDOS Y PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

-SKIMO INICIACIÓN- CONTENIDOS Ski School Candanchú

PREPARATIVOS DE UNA SALIDA

- logística
- meteo y condiciones de la nieve
- mapa
- guías
- equipo y material

TECNICAS DE PROGRESION EN ASCENSO

- técnicas de foqueo
- transiciones

TECNICAS DE PROGRESION DE DESCENSO

- posición fundamental
- virajes adaptados
- elección del itinerario
- conducción en grupo

-SKIMO INICIACIÓN- PROGRAMA ACTIVIDAD Ski School Candanchú

JORNADA 1

presentación del curso.

equipo y material

técnicas de progresión en ascenso

técnicas de progresión en descenso

JORNADA 2

Preparativos para una salida de esquí de montaña.

Salida de esquí de montaña. (a decidir en función de condiciones y nivel).

-SKIMO INICIACIÓN- REQUISITOS Y MATERIAL NECESARIO Ski School Candanchú

Requisitos y Material necesario

- Esquís de travesía bastones telescópicos, botas de travesía, pieles de foca, cuchillas, crampones y piolet de travesía, bastones telescópicos y piolet para montañeros,alpinistas
- Casco (Obligatorio)
- Dva, sonda y pala y mochila de 20-30l.

Obligatoriedad de estar Federado o disponer de seguro equivalente.

El seguro contratado con su abono, en su caso, únicamente cubre la primera asistencia en pistas en el centro médico de la estación y el traslado al centro médico más cercano. Por lo que, para mayores coberturas médicas y de socorro como p.ej. la asistencia fuera de pistas, en su caso. ES **OBLIGATORIO** para la contratación de la actividad **ACREDITAR estar federado** en base a la disciplina elegida o bien, **ACREDITAR disponer de un seguro** con las mismas coberturas.

En la **SKI SCHOOL CANDANCHU** somos conscientes de los riesgos y consecuencias que conlleva la práctica deportiva a medios y altos niveles. Por lo que además de **comprometernos con la SEGURIDAD** mediante la formación específica en la materia a nuestros alumnos de forma vehicular (es decir en todo momento en toda situación) y con contenidos sobre SEGURIDAD o talleres específicos. Queremos extender **nuestro compromiso con el bienestar y la seguridad** con la obligatoriedad de un seguro a nuestros alumnos para la práctica continuada del deporte. Todo con afán de la **mayor protección a nuestros alumnos, en especial, durante los momentos de práctica fuera del horario de las clases donde la seguridad esta fuera de la supervisión de un profesional**

- En el siguiente enlace de la **RFEDI**, dispone de información sobre la importancia y dónde de Federarse en Deportes de Invierno a título personal. (Federaciones Autonómicas):
 - <http://rfedi.es/la-importancia-de-federarse/>
- Y/o en Ski de Montaña a través de la **FEDME** (extensión de la cobertura a esquí alpino)
 - <http://www.montanasegura.com/federarse-en-montana/>

Educamos en diversión, entretenimiento, deporte, salud y seguridad en la nieve y la montaña -CLASS CAMPS- Ski School Candanchú