

## PIRINEOS 2023

### INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

**BELAGUA**

**Duración del programa:** 2 días

**Fecha:** 21 y 22 de enero

18 y 19 de febrero

18 y 19 de marzo

**Salida:** Refugio de Belagua

**Actualizado:** 1/11/2022

#### INTRODUCCIÓN

Con este curso de iniciación al esquí de montaña, obtendrás los conocimientos mínimos para realizar actividades de esquí de montaña fáciles y terreno poco complejos, gracias a los guías de Alpinismo y Algo Más, trabajaremos con los conceptos básicos, pero adaptamos los contenidos a las inquietudes del grupo para una adaptación perfecta del curso al grupo.

#### PROGRAMA

##### Día 1

Recepción del grupo en el refugio de Belagua y presentación de los contenidos y actividades.

##### Día 2

Talleres de progresión en el ascenso y descenso, seguridad y material.

##### Día 3

Actividad de esquí de montaña en la que aplicaremos y reforzaremos todo el contenido visto en los talleres.

#### OBJETIVOS

- Conocer las técnicas fundamentales de progresión con esquís de montaña.
- Poder realizar itinerarios con esquís de montaña por terreno simple y exigente (ATES) .
- Saber trazar de forma segura un itinerario y conocer las pautas de seguridad cuando se va en grupo.
- Adquirir los conocimientos básicos de manejo de dva, pala y sonda.



## CONTENIDOS

- Conocimientos básicos sobre el material
- Técnica de llaneo. Clásico y patinador. Aspectos básicos de la posición corporal y de deslizamiento con y sin pieles de foca.
- Técnica de ascenso con esquís de montaña. Diagonales y técnicas de canteo, virajes en ascenso.
- Técnica de descenso, virajes estáticos y dinámicos.
- Transiciones.
- Nivología elemental y aludes. Prevención.
- Búsqueda y rescate de víctimas de avalanchas. Manejo elemental de dva, sonda y pala.
- Planificación de un itinerario seguro. Técnicas de avance individual y colectivo

## PRECIO.

Grupo de 4 a 6 personas: **federados 230€; no federados 240€, precios por persona.**

### El precio incluye:

- Asesoramiento previo por parte de Alpinismo y Algo Más para la organización antes de la salida (material, preparación física, técnica y psicológica, etc.).
- **Guía de alta montaña de Alpinismo y Algo Más .**
- **2 medias pensiones en el refugio de Belagua.**
- Manutención del guía.
- Seguro de RC.
- Seguro de accidentes.
- IVA y gastos de gestión.

### El precio no incluye:

- Costes extras por variaciones del programa previsto.
- Refrescos, cervezas y otros alimentos extras que se puedan consumir durante el trekking en refugios.
- Comidas no especificadas y extras durante estancias.
- Días extras de trekking y refugio a los programados.