

Curso de Esquí de Montaña en Cerler

para el Club Las Cabreras

El objetivo del Curso radica en aprender/mejorar las técnicas de ascenso y descenso en superficies nevadas, así como todos los protocolos de seguridad para la realización de esta actividad con un mínimo de riesgo.

Resulta evidente que se necesita de un nivel medio de esquí de pista para poder asistir al Curso (consultar en caso de duda).

Fechas previstas: del 1 al 7 de marzo de 2015.



Desarrollo del Curso:

- **Domingo 1 de marzo:** recepción en el Albergue y presentación del curso
- **Lunes 2 de marzo:** técnicas de esquí en las pistas de Cerler desde las 10 de la mañana hasta las 16 horas, con un descanso de una hora para comer
- **Martes 3 de marzo:** técnicas de ascenso de esquí de montaña en el entorno de la Estación de Cerler. Prácticas con ARVA y anclajes apropiados para el esquí de montaña
- **Miércoles 4 de marzo:** técnicas de descenso fuera de las pistas y técnicas de esquí adaptadas al esquiador de montaña, en el entorno de la Estación de Cerler y utilizando sus remontes mecánicos, desde las 10 de la mañana hasta las 16 horas, con un descanso de una hora para comer
- **Jueves 5 de marzo:** prueba práctica con una excursión de esquí de montaña: subida al Pico de Paderna. Jornada completa. Pernocta en el Refugio de La Renclusa
- **Viernes 6 de marzo:** Excursión al Aneto o Maladeta (según condiciones), donde pondremos en práctica todo lo aprendido en el Curso. Jornada completa. Pernocta en La Renclusa



- **Sábado 7 de marzo:** Clausura del Curso. Descenso al Valle después del desayuno y fin de la actividad

Material necesario:

- Esquís con ataduras propias del esquí de montaña (se pueden alquilar)
- Botas de esquí de montaña -con suela Vibram o similar- (se pueden alquilar)
- Cuchillas para los esquís (van incluidas en el alquiler junto con los esquís)
- Bastones, crampones y piolet
- Arnés; un par de anillos largos y dos mosquetones de seguro
- Una mochila y casco

- A.R.V.A.; pala de nieve y sonda(se puede alquilar)
- Ropa apropiada para una actividad invernal, sin olvidar guantes, gafas y gorro, así como cremas protectoras

Incluye:

- Alojamiento de 4 noches (de domingo a miércoles) en régimen de Media Pensión en habitaciones compartidas, con sábanas, toallas y ducha dentro de la habitación
- Alojamiento de 2 noches en el Refugio de La Renclusa (jueves y viernes) en régimen de Media Pensión. No es necesario el saco de dormir, disponen de mantas
- Fort-fait para dos días (lunes y miércoles)
- Proyecciones y clases teóricas en aula

Precio del Curso:

Para federados del Club Las Cabreras u otro Club 375 €. En caso de no estar federado, el precio sería de 450 € con el seguro de accidentes incluido.

Se facilitará el alquiler del material no disponible en tienda especializada

Se puede contemplar la posibilidad de que al Cursillista le acompañen una o más personas, que sin participar en el curso, se alojarán en el mismo albergue en régimen de media pensión, y podrán disfrutar de la jornada esquizando en la estación o bien paseando por la zona. Consultar en caso de necesidad.

Narciso de Dios Melero

narciddm@gmail.com

