



CURSO DE INICIACIÓN AL SKIMO



El esquí de montaña es una de las maneras más efectivas de progresar en el medio invernal. El objetivo del curso es aprender o mejorar las técnicas de progresión en ascenso, uso del ARVA y paleo estratégico para el rescate de víctimas de avalancha, la planificación de salidas con esquís de montaña y la toma de decisiones. En el curso no se trabaja nada de técnica de descenso.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Equipo y material.
- Técnica de ascenso: paso en llano y giros progresivos, vuelta maría, uso de cuchillas.
- Protocolo de comprobación de ARVAS.
- Rescate de víctimas de avalanchas: uso del ARVA (búsqueda de la primera señal, búsqueda general, búsqueda fina), uso de la sonda (búsqueda de precisión), paleo estratégico, práctica de rescate.
- Planificación de actividades y toma de decisiones (modelo 3x3): interpretación del terreno y gestión del grupo en ascenso y descenso.

PROGRAMA Y LUGAR

El primer día se realizarán diferentes talleres y ejercicios de técnica de progresión en ascenso. Este día también se realizará una primera práctica de ARVA. El segundo día se realizará una salida donde se trabajará la lectura del itinerario, la gestión del grupo y se realizará una práctica completa de ARVA. Durante todo el curso se trabajará el tema de la planificación y de la toma de decisiones.

El curso será en el valle de Tena (zona Portolet) o en el valle del Aragón (zona Astún/Candanchú) según las condiciones.

REQUISITOS

Físicos:

Realizar habitualmente salidas de montaña estival o invernal de estas características:

- Realizar desniveles de 600m a 800m.
- Recorrer distancias de 10km a 15km.
- Realizar jornadas de montaña de 6h a 8h.

Técnicos:

- Nivel en pista: "C alto" o "D". Paralelo elemental. Bajar por pistas azules y rojas a cierto ritmo.
- Nivel fuera de pista: Practicas fuera de pistas en laderas amplias y pendientes no muy pronunciadas. En pendientes más pronunciadas eres capaz de hacer diagonales derrapando.

IMPARTIDO POR



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



TARIFAS Y RESERVA

1 Persona: 600€

2 Personas: 360€ por persona

3/4 Personas: 260€ por persona

Para formalizar la reserva hay que firmar el contrato de servicios (formulario de Google) y realizar un ingreso del 50% de la actividad, vía bizum o transferencia bancaria.



WWW.COTA3MIL.COM