

CURSOS DE ESQUI EN ALTA MONTAÑA 2018

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Esquí Fuera Pista Avanzado

3-4 Marzo

¡Novedad 2018!

IMPORTANTE: Actividades en alta montaña; las fechas de los cursos pueden verse alteradas por las condiciones de la nieve y meteorológicas.

CURSOS EXCLUSIVOS PARA FEDERADOS EN MONTAÑA Y ESCALADA.

Iniciación Esquí de Montaña

17-18 Febrero

Nivología, Avalanchas y Rescate

19-20-21 Enero

9-10-11 Marzo

**20% DESCUENTO
POR INSCRIPCIÓN
ANTICIPADA EN
TODOS LOS CURSOS**

Esquí en Terreno Glaciar

10-11 Marzo

Curso orientado a progresar y esquiar con seguridad por terreno glaciar. Encordamientos, procedimiento de actuación y rescate en caso de caída en grietas, y técnicas de esquí encordado.

MATERIAL NECESARIO: Arnés, arva, pala, sonda y esquís de travesía. Posibilidad de préstamo.

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí pistas negras.

CURSO
75€

Esquí Fuera Pista

17-18 Febrero

3-4 Marzo

Esquí Fuera Pista Avanzado

Dirigido a aquellos esquiadores que ya han cursado el Curso de Esquí Fuera Pista o a aquellos con un buen nivel de esquí en pista.

Dos días de actividad con base en estación de esquí donde se perfeccionan los recursos de esquí fuera de pista necesarios para superar adversidades del terreno, descenso de corredores, encordamientos en rappel para esquí, descenso de cornisas, esquí de pendiente, saltos de cortados y descenso con seguridad en pendientes avalanchosas.

Grabación en vídeo de cada cursillista y análisis técnico en aula.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda. Esquí de travesía o freeride. Posibilidad de préstamo.

GRUPOS REDUCIDOS (1 instructor por cada 5 alumnos).

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí soltura en pistas negras.

CURSO 150€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 188€

Forfaits de estación de esquí no incluidos en el precio

Iniciación Esquí de Montaña

¿Eres montañero y sientes el gusanillo de iniciarte en el esquí de montaña?

¿Ya sabes esquiar pero barajas la posibilidad de aprender también a subir con tus esquís?

Si la respuesta es que sí, este curso es para ti. Te enseñaremos todo lo que tienes que saber para poder subir con tus esquís de travesía a la montaña y cómo desenvolverte con crampones y piolet como complemento al esquí de montaña.

Dirigido a montañeros y esquiadores que desean iniciarse en el esquí de montaña.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda y esquís de travesía. Posibilidad de préstamo.

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí pistas azules.

CURSO 150€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 188€

Nivología, Avalanchas y Rescate

Dirigido a esquiadores, alpinistas y montañeros que buscan formación en cuestiones de nivología y rescate en caso de avalancha.

El objetivo del curso es adquirir conocimientos y procedimientos sobre el terreno que nos permitan evaluar la estabilidad de la nieve, preparar excursiones de manera segura y afrontar un rescate de víctimas atrapadas por una avalancha mediante el APS (Arva, pala y sonda).

Utilización de diversos tipos de Arvas. Realización de recorridos de unos 600m de desnivel.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda, esquís de travesía o raquetas. Posibilidad de préstamo (excepto raquetas).

GRUPOS REDUCIDOS (1 instructor por cada 5 alumnos).

CURSO DE FIN DE SEMANA: viernes tarde (teoría), sábado y domingo.

CURSO SIN REQUISITO DE ACCESO

CURSO 106€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 144€

Esquí Fuera Pista

Dirigido a aquellos esquiadores de montaña que quieren mejorar su nivel de esquí fuera de pista.

Con este curso se dan a conocer los tipos de virajes que existen en el esquí de montaña y los recursos técnicos más utilizados en la práctica de esta modalidad de esquí. Base del curso en estación de esquí.

Grabación en vídeo de cada cursillista y análisis técnico en aula.

MATERIAL NECESARIO: Arva, pala, sonda y esquís. Posibilidad de préstamo.

CURSO DE FIN DE SEMANA: sábado y domingo.

REQUISITO DE ACCESO: nivel de esquí pistas negras.

CURSO 150€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 188€

Forfaits de estación de esquí no incluidos en el precio

INFO-Inscripciones

www.mendizmendi.com

948 224 683 - info@mendinavarra.com



Mendi eta Eskalada
Kirolen Nafar Federakundea
Federación Navarra de
Deportes de Montaña y Escalada

ENAM
ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA

2018ko MENDI ESKIKO IKASTAROAK

NAFARROAKO GOI MENDI ESKOLA
MENDI ETA ESKALADA KIROLN NAFAR FEDERAKUNDEA

Pistaz kanpoko hobekuntza ikastaroa

Martxoak 3-4

GARRANTZITSUA: Ekimen hauek goi-mendian eginda, eguraldi edo elur baldintzengatik aldatuak izan daitezke.

MENDI ETA ESKALADAN FEDERATUENTZAKO SOILIK

2018ko berrikuntza!

Nibologia, Elur-jausiak eta erreskatea Otsailak 17-18

Urtarrilak 19-20-21

Martxoak 9-10-11

Mendi eskia hastapena

**IZEN EMATE
AURRERATUAGATIK
%20AREN BEHERAPENA**

Eskia glaziarretan

Martxoak 10-11

Glaziarretan segurtasunez ibili eta eskiatzera gidatutako ikastaroa. Nola lotu, pitzadura batean erortzekotan nola egin ateratzeko, lotuta eskiatu glaziarretan....

BEHARREZKO MATERIALA: Arnesa, arva, pala, sonda eta mendi eskiak, (hauek uzteko aukera badago)

ASTEBURUTAKO IKASTAROA: Larunbata eta Igandea

IKASTAROA
75€

ESKAKIZUNAK EGITEKO: Pista beltzetan eskiatzea.

Pistaz kanpoko Eskia

Otsailak 17-18

Martxoak 3-4

Pistaz kanpoko ikastaro aurreratua

Aurretik pistaz kanpoko ikastaroa jaso dutenei edota pistetan maila altua dutenei zuzendutako ikastaroa da hau.

2 egunetako ikastaroa estazio eremuan, non mendiak jarritako zailtasunei aurre egiten ikasiko dugu jaitziera ongi kudeatzen segurtasunez jaisteko.

Kornisak saiestu edo hauen saltoak, leku oso zailtan rapelak, elur jausi arriskua duten malden jaitzieren kudeaketa...

Bideoak grabatuko dira gero gela batean guztiaren analisiak egiteko.

BEHARREZKO MATERIALA: Arba, Pala, Sonda, Mendi edo FREERIDEKO eskiak. Uzteko aukera badago.

MURRIZTUTAKO TALDEAK: (Irakasle bat 5 lagunentzako).

ASTEBURUKO IKASTAROA: Larunbata eta Igandea

BETEKIZUNAK: Pista beltzetatik ondo jaistea.

IKASTAROA 150€
ALOJAMENDUA BARNE 188€

Estazioko forfaltak ez daude prezioan barne

Mendi eskiko astapen ikastaroa

Mendizalea zara eta mendi eskia probatzea nahi duzu?

Jaisten dakizu baina mendiak igotzeko aukera ere buruti dabilkizu?

Erantzuna baiezkoa bada, ikastaroa hau zuretzat da aproposa.

Mendian eskiekien ibiltzeko behar duzuna irakatsiko dizugu, eta segurtasun teknikak kranpoi eta pioletarekin ere praktikatu ditugu.

Mendi eskian aritu edo probatu nahi duten mendizale eta eskiatzaileei zuzendutako ikastaroa.

BEHARREZKO MATERIALA: Arba, Pala, Sonda, Mendi edo FREERIDEKO eskiak. Uzteko aukera badago.

ASTEBURUKO IKASTAROA: Larunbata eta Igandea

BETEKIZUNAK: Pista beltzetatik ondo jaistea.

IKASTAROA 150€
ALOJAMENDUA BARNE 188€

Nibologia, elur jausiak eta erreskatea

Nibologia gaietan eta elur jausietan erreskate teknikak ikasi nahi dutenei zuzendutako ikastaroa.

HELBURUA: Elur geruzaren finkotasuna eta segurtasuna ebaluatzen jakitea.

NOLA? Lur eremu eta ingurunearen analisi sakon bat eginez.

Elurjausi bateko biktimen erreskaterako kudeaketa eta hauen praktika egin. (Arva, pala y sonda).

ARVA ezberdinak erabiltzen ikasi.

600metro inguruko irteera egingo da.

BEHARREZKO MATERIALA: Arba, Pala, Sonda, mendi eskiak edo erraketak. Uzteko aukera badago erraketak ez ezik.

MURRIZTUTAKO TALDEAK: (Irakasle bat 5 lagunentzako).

ASTEBURUKO IKASTAROA: Ostiral arratsaldea (teoria), Larunbata eta Igandea.

IKASTAROA 106€
ALOJAMENDUA BARNE 144€

Pistaz kanpoko eskia

Pistaz kanpoko edo eski maila hobetu nahi duten Mendi eskiko eskiatzaileei zuzenduta.

Ikastaro honetan, mendi eskian gehien erabiltzen diren jiroak eta baliabide teknikoak irakasten dira.

Ikastaroa eski estazioan oinarrituko da.

Ikasle bakoitzari grabaketa egingo zaio gero gela batean jaitzieren analisisa egiteko..

BEHARREZKO MATERIALA: Arba, Pala, Sonda eta mendi eskiak. Uzteko aukera badago.

ASTEBURUKO IKASTAROA: Larunbata eta Igandea

BETEKIZUNAK: Pista beltzetatik jaistea.

IKASTAROA 150€
ALOJAMENDUA BARNE 188€

Estazioko forfaltak ez daude prezioan barne

E.N.A.M
ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA

INFO eta Izen emateak
www.mendizmendi.com

948 224 683 - info@mendinavarra.com

