

CURSOS DE ESQUÍ EN ALTA MONTAÑA 2019

20% DESCUENTO
POR INSCRIPCIÓN
ANTICIPADA EN
TODOS LOS CURSOS



INICIACIÓN ESQUÍ DE MONTAÑA
2-3 FEBRERO
2-3 MARZO



REPARACIÓN DE ESQUÍ
24 ENERO
14 FEBRERO
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.

ESQUÍ FUERA PISTA
9-10 FEBRERO
2-3 MARZO
9-10 MARZO

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

REPARACIÓN DE ESQUÍ

Curso básico para aprender a arreglar los desperfectos más comunes en la práctica del esquí de montaña.

Presentación y utilización de las herramientas necesarias para mantener los esquís en un estado óptimo de mantenimiento.

Reparación de la suela, afilado de cantos y encerado.

CURSO ENTRE SEMANA DE TARDE: 4h.

CURSO 30€

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€

INFO-INSCRIPCIONES
WWW.NAFAR.MENDI.ORG
948 224 683 -

INFO@MENDINAVARRA.COM



2019KO MENDI ESKIKO IKASTAROAK

**IZEN EMATE
AURRERATUAGATIK
%20AREN BEHERAPENA**



**MENDI ESKIAN HASTAPEN IKASTAROA
OTSAILAK 2-3
MARTXOAK 2-3**



**ESKI KONPONKETA
URTARRILAK 24
OTSAILAK 14
2018 BERRIA**

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

**MENDI ETA ESKALADAN
FEDERATUENTZAKO SOILIK**

**PISTAZ KANPOKO ESKIA
OTSAILAK 9-10
MARTXOAK 2-3
MARTXOAK 9-10**



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 jaitsieren analisia 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 forfaitak ez daude prezioan barne

ESKI KONPONKETA

Ikastaro honetan gure eskien oinarritzko konponketak nola gauzatu eta modu egokian mantentzeko lanak praktikatuko ditugu.

Hala nola, zolaren konponketa, ertzen zorrozketak eta argizaria ematen ikasiko dugu. Oinarritzko mantentze lanak egiteko behar diren erraminten ezagutza eta erabilerarekin trebatuko gara.

**ARRATSALDE BATEKO 4ORDUKO
IKASTAROA IZANEN DA**

IKASTAROA 30€

**MENDI ESKIAN HASTAPEN
IKASTAROA**

Mendizalea zara eta mendi eskia probatzea nahi duzu?

Jaisten dakizu baina mendiak igotzeko aukera ere burutik dabilkizu?

Erantzuna baiezkoa bada, ikastaro hau zuretzat da aproposa.

Mendian eskiekin ibiltzeko behar duzuna irakatsiko dizugu, eta segurtasun teknikak kranpoi eta pioletarekin ere praktikatuko 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 urdinetatik ondo jaistea.

**IKASTAROA 150€
ALOJAMENDUA BARNE 188€**

**INFO ETA IZEN EMATEAK
WWW.NAFARMENDI.ORG
948 224 683 -**

INFO@MENDINAVARRA.COM

