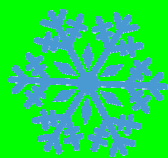


CURSOS DE ESQUI EN ALTA MONTAÑA 2020



INICIACION ESQUI DE MONTAÑA
1-2 FEBRERO
21-22 MARZO



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

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



REPARACION DE ESQUIS
10 DICIEMBRE 2019
30 ENERO
20 FEBRERO



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.

ESQUI FUERA PISTA
1-2 FEBRERO
15-16 FEBRERO
21-22 MARZO



ESQUI 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 162€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 200€

Forfaits de estación de esquí no incluidos en el precio

REPARACION DE ESQUIS

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 37€

INICIACION ESQUI 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 162€
CURSO+ALOJAMIENTO MP 200€

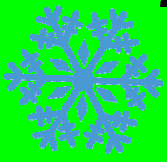
INFO-INSCRIPCIONES
WWW.NAFAR.MENDI.ORG
948 224 683 -

INFO@MENDINAVARRA.COM



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

2020KO MENDI ESKIKO IKASTAROA



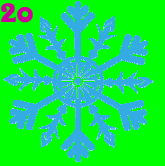
**IZEN EMATE
AURRERATUAGATIK
%20AREN BEHERAPENA**

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

MENDI ESKIAN HASTAPEN IKASTAROA
OTSAILAK 1-2
MARTXOAK 21-22



ESKI KONPONKETA
2019ko EBENDUEK 10
USTERRILAK 30
OTSAILAK 20



PISTAZ KANPOKO ESKIA
OTSAILAK 1-2
OTSAILAK 15-16
MARTXOAK 21-22

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

**MENDI ETA ESKALADAN
FEDERATUENTZAKO SOILIK**



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.

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 erramintzen ezagutza eta erabilerarekin trerabatuko gara.

**ARRATSALDE BATEKO 40RDUKO
IKASTAROA IZANEN DA**

IKASTAROA 37€

**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 162€
ALOJAMENDUA BARNE 200€**

**IKASTAROA 162€
ALOJAMENDUA BARNE 200€**

Estazioko forfaitak ez daude prezioan barne

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

INFO@MENDINAVARRA.COM



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