

# BAUTISMO ESQUÍ DE FONDO



## Estilo Clásico-2018



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	2
2.1	Observaciones de nivel .....	3
3	Objetivos .....	3
4	Requisitos .....	3
5	Contenidos .....	3
6	Programa .....	3
7	Más información .....	4
7.1	Incluye .....	4
7.2	No incluye .....	4
7.3	Material necesario .....	4
7.4	Observaciones .....	5
7.5	Puntos fuertes .....	6
8	Contacto .....	6
9	Álbum fotográfico .....	7

## 1 Presentación

---

Te proponemos que te inicies en el **esquí de fondo** con **Muntania Outdoors**. Gracias a tu ilusión y asesoramiento por nosotros podrás de forma segura aprender las técnicas fundamentales de este bello deporte disfrutando de la nieve y la montaña.

En definitiva, queremos dotar a los alumnos de los conocimientos y capacidades necesarias para realizar itinerarios con esquís de fondo por circuitos marcados y trazados.

## 2 Datos básicos

---

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: **Bautismo de esquí de fondo, nivel I (iniciación). Estilo clásico.**

Nivel: \*.

Duración: 2 días.

Época: durante toda la temporada.

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

## 2.1 Observaciones de nivel

---

- Destinado a personas sin experiencia en ninguna disciplina de esquí o iniciados.
- Estado físico. Personas no sedentarias y con hábitos de vida saludables.

## 3 Objetivos

---

- Dotar a los alumnos de los conocimientos y capacidades necesarias para realizar itinerarios con esquí de fondo por circuitos marcados y trazados. Estilo clásico.

## 4 Requisitos

---

- Disponer de licencia federativa o seguro privado que cubra la actividad.
- Condición física aceptable.

## 5 Contenidos

---

- Conocimientos básicos sobre el material: esquí, botas, fijaciones y bastones.
- **Técnica de deslizamiento. Estilo Clásico o patinador.** Aspectos básicos de **posicionamiento** del **cuerpo** y de la técnica de **deslizamiento**. **IMPORTANCIA DE LA EFICACIA EN LA GESTUALIDAD=AHORRO ENERGÉTICO.**
- **Técnica de ascenso.**
- **Técnica de descenso.**

## 6 Programa

---

**Día 1:** Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración de 4 a 6 horas.

**Día 2:** Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración de 4 a 6 horas.

Posibilidad de realizar más jornadas (consultar).

## 7 Más información

---

Precio:

- 80 euros

### 7.1 Incluye

---

- Profesor de esquí (4 horas al día).
- Gestión de reservas.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento indefinido para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc.

### 7.2 No incluye

---

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento.
- Material específico. Alquiler de equipo 12-13 euros por día.
- Forfait. 9-10 euros por día.

### 7.3 Material necesario

---

Para esquiar con comodidad es aconsejable llevar en una pequeña mochila (25 litros o menos) solo las cosas necesarias para cada jornada. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Material de esquí de fondo (esquíes, botas y bastones).
- Ropa técnica para la travesía:
- Calcetines.
- Pantalón de esquí de fondo o montaña.
- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligero y fino.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos

## 7.4 Observaciones

---

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Nivel físico y técnico requerido**

Es importante que los participantes nos informen del nivel que tienen con el fin de que la elección del destino sea lo más acertada posible y así adaptar la dinámica de la actividad al nivel del participante y del grupo.

### **Adaptación de los recorridos del curso**

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

### **Equipaje y material.**

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

### **Hora y lugar de encuentro**

4 días antes del inicio del curso le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

### **Seguro de la actividad**

Tal y como se indica en el apartado Décimo de las Condiciones Generales [www.muntania.com](http://www.muntania.com), es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes (consultar). Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro, debe confirmar por escrito que renuncia al mismo.

Sin ninguna duda, por un poco más recomendamos un seguro con cancelación y así si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje tendrá derecho a la devolución íntegra del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje

\*El seguro con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 1500 euros. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

## 7.5 Puntos fuertes

---

- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario o posibilidad de alquilar.

## 8 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 info@muntania.com [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

Calle Cruces, 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).

## 9 Álbum fotográfico

