



Curso de esquí de fondo. Nivel 1 (iniciación)

Estilo clásico

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel técnico requerido.....	2
3	Objetivos	2
4	Requisitos	2
5	Contenidos.....	2
6	Programa	2
7	Más información.....	3
7.1	Incluye.....	3
7.2	No incluye	3
7.3	Material necesario	3
7.4	Otras cuestiones	4
7.5	Puntos fuertes.....	4
8	Otros cursos/viajes similares	5
9	Contacto	5

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.

Actividad: Esquí de fondo.

Duración: 2 días

Época: desde diciembre hasta abril

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 Nivel técnico requerido

No se requiere experiencia previa

3 Objetivos

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

4 Requisitos

Condición física aceptable para realizar una actividad deportiva durante unas horas.

5 Contenidos

- Conocimientos básicos sobre el material: esquís, botas, fijaciones y bastones.
- **Técnica de deslizamiento. Estilo Clásico.** 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 el circuito de fondo. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración de 4 a 6 horas.

Día 2. Primera sesión en el circuito de fondo. 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. 100 € por persona.

*Grupo mínimo 4 a 8 personas. Opción de grupos reducidos (consultar precios). Opción de juntarse con otros participantes. Opción de participar únicamente la primera jornada (50 €).

7.1 Incluye

- Profesor de esquí de fondo.
- Gestión de reservas de alojamiento (en caso de que sea necesario)

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos. Si hay varios interesados que proceden de un lugar determinado podremos añadir en nuestros servicios el traslado en una furgoneta de Muntania.
- Forfait
- Material de esquí de fondo (esquís, fijaciones, botas y palos). Opción de alquilar, consultar.
- Alojamiento y mantenimiento durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.
- Seguro de accidentes y rescate (ver apartado de seguros).

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 (esquís, 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 Otras cuestiones

Flexibilidad de fechas

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

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje 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 facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Si en el curso sois varios que residís en una misma zona, si nos lo solicitáis podemos añadir el transporte hasta destino ida y vuelta y los desplazamientos internos.

Material

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

7.5 Puntos fuertes

- Actividad muy lúdica y poco lesiva.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.

8 Otros cursos/viajes similares

- Curso de esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación)
- Curso de esquí de montaña. Nivel 2 (avanzado)

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).