



Curso Esquí de Montaña I

El objetivo de este curso es Insertar en el mundo del esquí de montaña aquel aficionado del esquí alpino. Formar y construir una base sólida en lo que respecta a los conocimientos de seguridad en ambiente de montaña. Ampliar los objetivos deportivos de las personas en la práctica de este deporte.

Contenidos:

- Esquí de montaña equipo.
- Nivología I.
- Gestión de riesgo 3x3.
- Autorrescate.
- Técnicas de ascenso.
- Elección de itinerario en ascenso y descenso.
- Manejo de grupo.

Duración del Curso:

-2 Clases teóricas

-5 salidas a la roca durante todo el día.