



## Curso de Progresión con Raquetas de Nieve Pirineos.

### Descripción curso

*Con este curso se pretende iniciar a los alumnos en la montaña nevada. Gracias a las raquetas de nieve podemos descubrir lugares increíbles y solitarios. Las raquetas de nieve es algo más que andar, con ellas puedes realizar saltos, deslizamientos, ascensiones...*

### Objetivos específicos

1. Progresar con seguridad y autonomía en medios nevados con raquetas de nieve.
2. Prevenir, conocer y diferenciar los diferentes peligros que nos podemos encontrar en la práctica del montañismo invernal con raquetas de nieve.

### Contenidos

1. Técnica de progresión con raquetas de nieve.
  - Ascenso y descenso con raquetas de nieve.
  - Uso del alza y práctica de puntas
  - Uso de bastones.
  - Auto-detención con y sin raquetas de nieve.
2. Material y equipo específico
  - Teoría de las tres Capas. (hincapié en la 3ª capa)
  - Las Raquetas de nieve.
  - Material básico que debemos llevar en la mochila durante el invierno.
  - Otro material
3. Climatología de montaña
  - Tipos de nubes.
  - Predicción meteorológica.
4. Introducción a la Nivología y aludes.
  - El manto nivoso
  - Tipo de aludes.
  - Escala de riesgo de aludes.
5. Introducción al Manejo de Arva, pala y sonda
  - ¿Qué es un Arva?
  - Uso de la Pala, sonda .





## Cronograma Curso

DÍA	HORARIO	DESGLOSE CONTENIDOS	LUGAR
Teórica Miércoles 19 de Marzo	Por la tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nivología y aludes.</li><li>• Climatología en montaña</li><li>• Material y equipo específico</li></ul>	Escuela de Montaña de Benasque
Jueves 20 Marzo	09.00-16.00h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-detención.</li><li>• Manejo Arva, pala y sonda.</li><li>• Nivología y aludes.</li><li>• Progresión con raquetas de nieve.</li><li>• Orientación en terrenos nevados.</li></ul>	PRÁCTICA PIRINEOS -valle Benasque
Viernes 21	09.00-16.00h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progresión con raquetas de nieve.</li><li>• Orientación en terrenos nevados.</li></ul>	PRÁCTICA PIRINEOS -valle Benasque
Sábado 22	09.00-14.00h	Realización Recorrido planificado por los participantes	PRÁCTICA PIRINEOS

## Precio

- Precio:

Grupo de 5 personas	138,00 €
Grupo de 6 personas	128,00 €
Grupo de 7 personas	118,00 €

## Incluye:

- Profesorado titulado ( Guía de montaña UIMLA-*union of internacional mountain leader association*).
- Seguro de Accidentes. (todos los participantes están asegurados en la actividad con un seguro de accidentes)
- Material específico: Raquetas de nieve.
- Documentación
- Máximo de 7 alumnos por profesor los días de prácticas.
- 3 días de prácticas en pirineos y 2h de teóricas en Escuela

## No incluye:

- Alojamiento ( se sugerirá un alojamiento para los participantes en media pensión por 25€ aproximadamente en la escuela de montaña Benasque).
- Transporte.
- Comida

## Material Obligatorio que deben aportar los participantes

- Botas de Trekking
- Guetres o polainas
- Pantalones de trekking o ski.
- Gore-tex o chubasquero.
- Palos de trekking o ski ( sino los posees nosotros disponemos de algunos pares)

## ¿Cómo realizar la inscripción?

Se realiza on-line enviando un mail a [info@nanukexperience.com](mailto:info@nanukexperience.com) con tus datos personales y número de teléfono. Nos pondremos en contacto contigo en menos de 24h (días laborables).

[www.nanukexperience.com](http://www.nanukexperience.com)

Más información en : [info@nanukexperience.com](mailto:info@nanukexperience.com)