



SABADO Y DOMINGO 18 Y 19 DE ENERO DE 2025

CURSO DE ESQUI FUERA PISTA

(Técnica de Esquí en Nieves no Tratadas y Terreno de Montaña)

FORMADOR	Martín Moriyón
LOCALIZACION	Estación de esquí de Fuentes de Invierno
DURACION	Sábado y domingo
PRECIO	Socios: 100€ (grupo de 8) o 150€ (grupo de 4) No socios: 120€ (grupo de 8) o 170€ (grupo de 4)
INSCRIPCIÓN	La inscripción solo podrá realizarse a través de la página web: https://www.gmpsanta.es/ Plazas limitadas. Por riguroso orden de inscripción.

OBJETIVO

Mejorar la técnica de esquí en terreno de montaña o fuera de pista, es decir, en nieves no tratadas. Partiremos de ejercicios de técnica en pista para ir modificándolos y transfiriéndolos al fuera de pista. Para ello, es necesario realizar el curso en el entorno de una estación de esquí, para poder usar los remontes y optimizar el tiempo y centrar los esfuerzos en el descenso, así como trabajar en terreno de pista y posteriormente fuera. Fuentes de Invierno es una estación ideal para esto, ya que posee mucho terreno de fuera de pista, con zonas de fuertes pendientes y canales, así como de bajadas sencillas y amplias. Terreno muy variado y similar al que nos podremos encontrar en Los Picos y La Cordillera.

CONTENIDOS

- ❖ Adaptación y limitaciones del material de esquí de montaña frente al alpino.
- ❖ Posición base del esquí alpino. Dificultades que nos encontramos en el esquí de montaña y cómo Contrarrestarlas.
- ❖ Del Viraje Fundamental al Stem Cristiania.
- ❖ Viraje Paralelo Elemental y cómo usarlo en nieves no tratadas.
- ❖ La Flexión - Extensión.
- ❖ Giro por salto de colas.
- ❖ Giro por salto.
- ❖ El derrapaje o "cómo salir de un marrón".
- ❖ Esquí en fuertes pendientes.

MATERIAL NECESARIO

Preferiblemente material de esquí de montaña, (tablas, fijaciones y botas). Se trata de acostumbrarnos a usar ese material que luego llevaremos en terreno de montaña. Pequeña mochila con:

- Pieles de foca: Por si acaso, aunque en principio no las usaremos.
- Cuchillas (si se tienen).
- Casco.
- Bastones
- Gafas de ventisca y de sol.
- Dos pares de guantes.
- Ropa adecuada (ya veremos la meteo).

Sería recomendable tener los esquís bien a punto, encerados y en buenas condiciones, para poder sacarles el máximo partido.