

# E.N.A.M

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA  
NAFAR GOI MENDI ESKOLA



## CURSOS TEMPORADA INVERNAL 2013/2014



# E.N.A.M

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA  
NAFAR GOI MENDI ESKOLA



## CALENDARIO

### Freeride y montaña

18-19 Enero 2014  
15-16 Febrero 2014

### Progresión

1-2 Febrero 2014  
8-9 Marzo 2014

### Seguridad para aludes

20-21-22 Diciembre 2013  
10-11-12 Enero 2014  
7-8-9 Febrero 2014

### Descenso

18-19 Enero 2014  
15-16 Febrero 2014

Más información e inscripciones  
[www.mendinavarra.com](http://www.mendinavarra.com)  
[www.mendizmendi.com](http://www.mendizmendi.com)

## Freeride y montaña

Dirigido a esquiadores con buen nivel que quieren escapar del bullicio de las estaciones de esquí y descubrir la sensación de explorar otros espacios y moverse en la montaña invernal con seguridad y autonomía.

Son tres días de actividad donde veremos las técnicas necesarias para poder ascender con esquís, aprenderemos a manejar la técnica alpina esencial para maniobras en alta montaña, practicaremos los virajes y recursos más utilizados en el esquí de alta pendiente, freeride y de montaña, y finalmente dedicaremos un día a la realización de una excursión con esquís y así aplicar lo visto en los días anteriores.

**Material necesario:** Arva, pala, sonda. Esquí de travesía o raquetas. Posibilidad de préstamo (excepto raquetas).

**Grupos reducidos** (1 instructor por cada 3 alumnos).

**Curso de 3 días:** sábado-domingo+sábado o domingo.

**Requisito de acceso:** nivel de esquí pistas negras.

**Precio sin alojamiento** 155€  
**Precio con alojamiento** 185€

(El precio incluye un Forfait en estación de esquí)

## Progresión

¿Eres montañero y sientes el gusanillo de iniciarte en el esquí de montaña?

¿Ya sabes esquiar pero barajas la posibilidad de aprender también a subir con tus esquís?

Si la respuesta es que sí, este curso es para ti. Te enseñaremos todo lo que tienes que saber para poder subir con tus esquís de travesía a la montaña y cómo desenvolverte con crampones y piolet como complemento al esquí de montaña.

Dirigido a montañeros y esquiadores que desean iniciarse en el esquí de montaña.

**Material necesario:** Arva, pala, sonda y esquís de travesía. Posibilidad de préstamo.

**Curso de fin de semana:** sábado y domingo

**Requisito de acceso:** nivel de esquí pistas azules.

**Precio sin alojamiento** 110€  
**Precio con alojamiento** 140€

**E.N.A.M**  
ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA  
NAFAR GOI MENDI ESKOLA

## Seguridad para aludes

Dirigido a esquiadores, alpinistas y montañeros que buscan formación en cuestiones de nivología y rescate en caso de avalancha.

El objetivo del curso es adquirir conocimientos y procedimientos sobre el terreno que nos permitan evaluar la estabilidad de la nieve, preparar excursiones de manera segura y afrontar un rescate de víctimas atrapadas por un alud mediante el APS (Arva, pala y sonda).

Utilización de diversos tipos de Arvas.

**Material necesario:** Arva, pala, sonda, esquís o raquetas. Posibilidad de préstamo (excepto raquetas).

**Grupos reducidos** (1 instructor por cada 5 alumnos).

**Curso de fin de semana:** viernes tarde (teoría), sábado y domingo.

**Curso sin requisito de acceso**

**Precio sin alojamiento** 155€  
**Precio con alojamiento** 185€

## Descenso

Dirigido a aquellos esquiadores de montaña que quieren mejorar su nivel de esquí fuera de pista.

Con este curso se dan a conocer los tipos de virajes que existen en el esquí de montaña y los recursos técnicos más utilizados en la práctica de esta modalidad de esquí.

Grabación en vídeo de cada cursillista y análisis técnico en aula.

**Material necesario:** Arva, pala, sonda y esquís. Posibilidad de préstamo.

**Curso de fin de semana:** sábado y domingo.

**Requisito de acceso:** nivel de esquí pistas rojas.

**Precio sin alojamiento** 180€  
**Precio con alojamiento** 210€

(El precio incluye 2 Forfaits en estación de esquí)

**E.N.A.M**  
ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA  
NAFAR GOI MENDI ESKOLA