CURSO ESQUI DE FONDO EN MADRID -INICIACION-



SALIDAS	**Todos los fines de semana de la temporada**	**DURACIÓN**	**3 Horas**
		PRECIO	**60€ / persona**

Descubre una nueva forma de disfrutar de la nieve con nuestro curso de iniciación al esquí de fondo en el Puerto de Navafría, uno de los enclaves más especiales de la Sierra de Guadarrama.

Durante tres horas aprenderás las técnicas básicas del esquí de fondo clásico, acompañado por profesores titulados.

No necesitas experiencia previa ni disponer de material propio. La actividad está diseñada para que puedas iniciarte de forma progresiva, disfrutando del entorno natural y aprendiendo a desenvolverte sobre los esquís.

LOCALIZACION

El curso tiene lugar en el Espacio Nórdico Puerto de Navafría, en la vertiente segoviana del puerto.

Esta instalación cuenta con circuitos preparados para la práctica del esquí de fondo, zonas de aprendizaje y recorridos entre pinares, ideales para quienes quieren iniciarse en este deporte.

CONTENIDO

- Conocer el equipo de esquí de fondo y su utilización.

CURSOS DE ESQUÍ DE FONDO

- Mantener el equilibrio y comenzar a deslizarte.
- Aprender los movimientos básicos de la técnica clásica.
- Practicar desplazamientos, frenadas y giros.
- Ganar autonomía para seguir disfrutando del esquí de fondo.
- La progresión se adaptará al nivel de los participantes y a las condiciones de la nieve.

¿QUÉ INCLUYE?

- Curso de iniciación de tres horas.
- Profesorado titulado de la escuela Doble Huella.
- Alquiler de esquís, botas y bastones.
- Acceso a las pistas mediante forfait.
- Seguros de responsabilidad civil y accidentes correspondientes a la actividad.

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Transporte hasta el lugar de realización – Esquibús (obligatorio en temporada Alta).
- Comida y bebida.
- Otros servicios no indicados expresamente.

¿QUÉ DEBO LLEVAR YO?

- Ropa de abrigo (camiseta térmica y forro polar).
- Ropa de montaña impermeable (chaqueta y pantalones).
- Guantes y gorro (se recomienda llevar de repuesto).
- Mochila de 40 L de capacidad con comida y agua.
- Gafas de sol y crema solar.

PRECIOS Y RESERVAS

Adultos: 60€ / persona

Si quieres clases particulares, preguntanos.

GRUPO DE PARTICIPANTES

El grupo está compuesto por un mínimo de 4 participantes. El ratio guía / personas será de 1/9.

En caso de no llegarse al grupo mínimo, se deberá anular la actividad y se permitirá cambiar el día de realización de la misma o la devolución del dinero.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR…

CURSO	*INFORMACIÓN*
ESQUÍ ALPINO	Avanza en tus conocimientos de alpinismo para poder alcanzar las cumbres más altas por corredores, e incluso pequeñas cascadas de hielo
ESQUÍ NIVEL I	Un curso para aprender las técnicas básicas de esquí de travesía, y adentrarte en esta actividad tan apasionante
PROGRESIÓN Y RESCATE GLACIAR	Si tu destino es Los Alpes, este curso es ideal. Aprenderás a moverte por un glaciar, encordarte de forma adecuada y rescatar a un compañero de una grieta

aventura.es