LAS GRANDES EXPLORACIONES-

CURSILLO DE ESQUÍ DE FONDO

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1er ciclo primaria			2º ciclo de primaria			Secundaria			Bachillerato		
Medioambiental											
Cultural											
Deportivo											
Nº Pax		10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60				
Precio/pax		25 €	23 €	21 €	20 €	19 €	18 €				
Incluye		Profesor Esquí, Material (esquís, botas y bastones), Seguro e IVA.									

Una actividad para descubrir el invierno de una forma diferente, recorriendo a toda velocidad parajes impresionantes del Parque Nacional.

Con este cursillo los alumnos se adentran en un deporte con mayúsculas, El Esquí de Fondo. Típico de los países escandinavos, esta forma de trasladarse ha sido utilizado desde la antigüedad por culturas que Vivian aisladas durante los meses de invierno.

Dentro de los beneficios para la salud están el gran número de grupos musculares que se van trabajar en este deporte. Dentro de los beneficios para la mente, están hacerlo en un entorno incomparable, el Parque Nacional Sierra de Guadarrama.

Programa detallado

Durante toda la duración de la clase se aprenderán las nociones básicas de esquí de fondo:

- Material: usos y conservación.
- Adaptación al material.
- Paso de esquí de fondo alternativo.
- Paso de esquí de fondo simultaneo.
- Descenso directo.
- Media cuña.
- Cuña.

Después de las nociones de esquí de fondo paso clásico, nos adentraremos en el circuito dando un paseo espectacular por la zona de pinares.

Dependiendo de las condiciones de nieve este curso se puede realizar en la pista de Cotos y en la pista de Siete Picos.

Incluye

Profesor de Esquí, Material (esquís, bastones y botas), Seguro

No incluye

Transporte Comida

Alojamiento

Posibilidad de Albergue en el Puerto Navacerrada.

Transporte

Posibilidad de contratar autobús.

¿Qué debo saber del viaje?

¿Qué tiempo hace?: El clima en la Sierra de Madrid es frío y cambiante en esta época del año, por lo que es importante que el alumno venga con todo el material necesario. No obstante Amadablam Aventura siempre tiene algo de material de repuesto.

¿Necesito algún visado o vacuna?: Se recomiendo la vacuna del Tétanos.

¿Cómo es un día habitual de viaje?: Se trata de disfrutar al máximo de la experiencia pero aprendiendo a conservar el lugar donde nos encontramos, El Parque Nacional Sierra de Guadarrama. En el caso de existir Cuaderno de Campo este se entregará a los alumnos al principio de la actividad y se lo podrán llevar a casa. Si hace falta algún material para el cuaderno, Amadablam se encarga de aprovisionarlo. Nos encanta nuestro trabajo y no tenemos prisa, así que los horarios los ponéis vosotros.

¿Qué hacéis los profesores/acompañantes?: Tanto si os apetece participar en la actividad con los niños, como si queréis ir con nosotros pero a vuestro ritmo, estaremos encantados de encargarnos de los alumnos desde el primer momento. Si es necesario, podemos acompañaros desde el propio centro escolar para más tranquilidad.

Grupo

El grupo es exclusivo del colegio si así lo decide. En caso de no ser un grupo mínimo existe la posibilidad de juntarlo con otro colegio poniéndonos de acuerdo en las fechas.

El ratio depende de la actividad, pero va desde 1 guía cada 8 alumnos en barrancos u ornitología a 1 guía cada 12-14 alumnos en interpretación del medio.

Material

Impermeable (chaqueta y pantalón, imprescindible)

Mochila (recomendable 20l de capacidad)

Ropa de montaña cómoda para caminar
Ropa de abrigo para esta época del año
Camisetas transpirables
Gorra y gafas de Sol (imprescindible)