

CURSO DE ESQUÍ DE FONDO – INICIACIÓN –



SALIDAS	Todos los fines de semana de la temporada	DURACIÓN	3 Horas
		PRECIO	40€ / persona

Un deporte apto para todos, sin requisito previo. Podrás vivir la nieve desde una perspectiva diferente. El esquí de fondo cuenta con dos técnicas diferentes: patinador y clásico. En este curso podrás disfrutar del Parque Nacional Sierra de Guadarrama. Te facilitamos el material, por lo que no te hace falta nada, ¡ni forfait!

En los países nórdicos, el esquí de fondo se utiliza como medio de locomoción en época invernal. Este deporte está afianzándose en España y se están creando nuevas estaciones donde poder practicar este deporte.

El esquí de fondo usa dos técnicas:

- El paso clásico, que nos obliga a llevar siempre los esquís paralelos y circular por huella pisada
- El paso patinador, que nos da una mayor velocidad, pero nos exige mayor equilibrio.

Ya sea con cursillo o con clases particulares, Amadablam te permite disfrutar de este deporte, muy cerca de la gran capital española, Madrid. Además, se hace en las estaciones ubicadas dentro del Parque Nacional Sierra de Guadarrama, donde podrás observar los paisajes de ensueño mientras te deslizas con tus esquís.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Aprender los movimientos para circular con el paso clásico.
- Aprender a deslizarnos, frenar y a tomar las curvas con los esquís de fondo.

Has de elegir la técnica que quieres usar antes de empezar. Te recomendamos empezar con la técnica clásica. Cuando al dominar, estarás preparado para pasar a la técnica de patinador.

CONTENIDO

- El material de esquí de fondo, tipos de esquí, las botas, los bastones, etc.
- Deslizamiento en un descenso directo.
- Paso clásico.
- Semi cuña.
- Impulso y doble impulso.
- Cuña y giros en cuña.

LUGARES

Dependiendo de diversos factores, podremos realizar el curso en uno de estos dos sitios:

1. Estación de Navacerrada.

No siempre la encontraremos operativa, pero si tenemos suerte, es una zona ideal para iniciarse, ya que cuenta con un espacio de aprendizaje cómodo, y un recorrido espectacular por el bosque de Valsaín.

2. Estación de Cotos.

La mejor estación de Madrid para aprender a deslizarnos. Con una zona llana donde aprender las primeras técnicas, y un recorrido de 5 KM por el bosque que nos dejará un gran sabor de boca.

3. Otras estaciones.

¿Quieres viajar y conocer lugares gracias al esquí de fondo? Amadablam Viajes Aventura tiene un completo programa de viajes de esquí de fondo, a lugares idílicos para este deporte. Consulta todos los detalles [aquí](#).

¿QUÉ INCLUYE?

Profesor de esquí con titulación oficial, durante 3 horas.

¿QUÉ NO INCLUYE?

Alquiler del equipo personal (15€ / persona / día), comida, transporte.

¿QUÉ DEBO LLEVAR YO?

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

CURSOS DE ESQUÍ DE FONDO

PRECIOS Y RESERVAS

Adultos: 40€ / persona

Tenemos a tu disposición otras posibilidades de precios:

OPCIÓN	PRECIO	INFORMACIÓN
1 – 2 PERSONAS	35€ / hora	10% de descuento la tercera y siguientes horas
3 – 4 PERSONAS	40€ / hora	10% de descuento al tercera y siguientes horas
MASTER CLASS	199€ / grupo	Curso de 5 horas de duración, para grupos de entre 3 y 4 personas, con grabación de imágenes, que después se proyectarán en un aula (1 hora de aula) para aprender de errores cometidos.

Se considera reservada la plaza una vez ingresado el 100% del importe de la actividad.

Banco: Triodos Bank

Destinatario: Amadablam Viajes Aventura

Cuenta: ES78 1491 0001 2020 7696 0810

Concepto: Nombre, apellidos e ID RESERVA

Para poder consultar la **política de cancelación** y sus **condiciones**, [pincha aquí](#).

Tres días antes de la actividad, recibirás en el correo electrónico un mail recordatorio con los datos más relevantes.

GRUPO DE PARTICIPANTES

El grupo está compuesto por un mínimo de 3 participantes. El ratio guía / personas será de 1/6.

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	LINK
ESQUÍ ALPINO	Avanza en tus conocimientos de alpinismo para poder alcanzar las cumbres más altas por corredores, e incluso pequeñas cascadas de hielo	https://cursosmontana.es/viaje/curso-alpinismo-avanzado/
ESQUÍ NIVEL I	Un curso para aprender las técnicas básicas de esquí de travesía, y adentrarte en esta actividad tan apasionante	https://cursosmontana.es/viaje/curso-esqui-de-travesia-iniciacion
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	https://cursosmontana.es/viaje/progresion-y-rescate-glaciar