

## **FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO**

### **ESCUELA ARAGONESA DE ESQUÍ DE MONTAÑA**

Tras la primera actividad de IXARSO SKIMO realizada con éxito recientemente, la FAM vuelve a convocar una segunda actividad abriendo las puertas a nuevas incorporaciones que quieran conocer de la mano de nuestros técnicos esta especialidad del montañismo, aprender recursos necesarios para realizar las actividades de esquí de montaña de iniciación, y disfrutar de la compañía de otros alumnos de la actividad del esquí de montaña en nuevos espacios de la geografía aragonesa.

Recordemos que la FAM tiene por objeto la promoción y desarrollo de los deportes de montaña en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Aragón, en las modalidades y especialidades de los deportes de montaña recogidos en sus estatutos, siendo el esquí de montaña una de esas especialidades.

Actualmente esta especialidad es una de las que mayor complejidad técnica conlleva, y siendo conscientes de la dificultad de acceso a este deporte por parte de padres y deportistas en edades tempranas, queremos acercar esta especialidad a estos para poder adelantar todo el aprendizaje técnico necesario para poder realizar actividades y elevar el nivel deportivo de sus practicantes.

En esta temporada 2017 la Federación Aragonesa de Montañismo ha creado la Escuela Aragonesa de Esquí de Montaña, siendo sus objetivos dotar a los alumnos de recursos técnicos en ascenso y en descenso, el adelantar el tránsito del deportista desde la iniciación al deporte de alto nivel, aumentar la práctica deportiva en esta especialidad en edades tempranas, y dar a conocer las actividades del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de la FAM.

#### **Requisitos generales de los participantes**

Para poder participar en las actividades de la Escuela, deberán cumplirse estos requisitos:

1. Pertenecer a un club adherido a la FAM
2. Estar federado en la FAM en la modalidad B o superior en la fecha de la actividad, y tener el suplemento de esquí

3. Tener los 12 años cumplidos y tener menos de 18 años
4. Cumplimentar y presentar la autorización paterna adjunta
5. Estar avalado por el club de montaña donde pertenece el participante
6. Nivel de esquí de pista: viraje fundamental pistas rojas

### **Personal Técnico**

Las actividades estarán dirigidas por Fernando Navarro, Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña y responsable técnico del equipo de esquí de montaña de la Guardia Civil, además de tener un excepcional curriculum deportivo en actividades relacionadas con el esquí de montaña

Estará acompañado por los técnicos del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de la FAM (Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña) y/u otro personal especialista que la FAM estime oportuno.

### **Actividad**

La segunda actividad se desarrollará en la siguiente fecha y localización

- 8 de abril de 2017, entorno de Candanchú

### **Inscripciones**

- Las inscripciones se realizarán en la FAM presentando la documentación requerida, estando abierto el plazo de inscripción hasta el martes 4 de abril a las 24h.
- Los técnicos de la actividad seleccionarán a los deportistas participantes, a quienes convocarán y comunicarán lugar y hora de encuentro.
- Aquellos inscritos en la primera actividad, sólo deberán comunicar su asistencia

### **Gastos**

La actividad en sí no tiene ningún coste.

Aquellos derivados del transporte, material, comidas, y cualquier otro son a cuenta de los participantes.

## **Material necesario**

Los deportistas participantes deberán aportar el siguiente material técnico:

- Equipo completo de esquí de montaña (tablas, fijaciones, pieles de foca, cuchillas recomendables, botas, bastones)
- Casco
- Silbato (recomendable)
- Manta térmica (recomendable)
- Crema de sol y cacao
- Gafas de sol y de ventisca
- 3 pares de guantes
- Mochila
- Comida y bebida para las actividades
- Ropa específica para la práctica del esquí de montaña

El material necesario será comunicado previamente a los participantes seleccionados.

## **Contenidos**

- Introducción al esquí de montaña
- Progresión: técnica de ascenso y descenso
- Material y equipamiento

## **Desarrollo de la actividad**

Durante la jornada del sábado se realizarán sesiones prácticas de ajuste y manejo del material, progresión en esquí de montaña, realizando ejercicios y trabajo de técnica.

La actividad se dará por finalizada el sábado por la tarde.