



DENOMINACIÓN	ESQUÍ DE MONTAÑA - N2
RATIO	¼-6
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	70% - 30% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haber cursado el Nivel 1 de Esquí de Montaña o acreditar los conocimientos del mismo, o bien haber cursado Nivel 1 de Alpinismo y acreditar el nivel C-D en pista (dominar el viraje en paralelo en pista roja).</li> <li>- Tarjeta federativa para la práctica de esta actividad deportiva.</li> </ul>

#### OBJETIVO

*Realizar recorridos de esquí de montaña de dificultad media – alta en los que se deban emplear técnicas de progresión especiales y aseguramiento combinadas con autonomía y seguridad.*

#### MATERIAL

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arnés.</li> <li>- Asegurador de descenso.</li> <li>- Ropa y complementos según condiciones meteorológicas.</li> <li>- Esquí y botas de montaña.</li> <li>- Bastones.</li> <li>- Piel y cuchillas.</li> <li>- Crampones con antizuecos y piolet con dragonera.</li> <li>- Casco.</li> <li>- Frontal.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> </ul>
COLECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerda de uso simple (por cordada).</li> </ul>
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo personal.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> <li>- Cuerda de uso simple.</li> <li>- 3 mosquetones de seguridad.</li> <li>- Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc..)</li> <li>- Mapa de la zona, y brújula/GPS.</li> <li>- Kit de reparaciones.</li> </ul>



## CONTENIDOS

- Riesgos asociados al esquí de montaña.
- Equipo y material.
- Test de estabilidad del manto nivoso.
- Técnicas de ascenso en fuertes pendientes.
- Técnicas de ascenso sin pieles en pequeños tramos.
- Técnicas avanzadas de descenso en nieves no tratadas.
- Elección de itinerario y encordamientos.
- Anclajes y aseguramientos en nieve.
- Rapel con esquís.
- Rescate de víctimas en avalanchas.