

ESCUELA DE ESQUÍ COMPAÑÍA DE MARÍA

SUBIDAS DE ESQUÍ y SNOW A SIERRA NEVADA

TEMPORADA 2019

INFORMACIÓN DE INTERÉS

SUBIDAS: DÍAS 15 DE DICIEMBRE, 20 ENERO, 24 FEBRERO, 17 MARZO y 13 ABRIL

- **HORA Y LUGAR DE SALIDAS:**
- **SALIDA** a las 6:00 horas desde la puerta del Colegio Compañía de María (Obispo Orberá)
- **SALIDA** a las 6,20 Aguadulce gasolinera Repsol salida 429
- **HORA Y LUGAR DE REGRESO:** sobre las 20:10 Aguadulce y 20,30 en la puerta del Colegio Compañía de María (Obispo Orberá), según tráfico.
- **Material e indumentaria que deben llevar:**
 - Ropa de esquí (mono o chaqueta y pantalón)
 - Casco (a aquellos que no lleven, se les entregará junto al resto del material)
 - Guantes, gafas de esquí/máscara-pantalla de esquí.
 - Crema de protección solar.
 - Muda de camiseta y calcetines.
 - Desayuno y merienda para tomar antes y después de la actividad.
 - 12 € aproximadamente para comer en pistas.

***¡GRAN NOVEDAD! Paquete de 3 subidas centrales
(20/01, 24/02, 17/03)***

***Reunión de Escuela de Esquí y Snow, martes 27 de noviembre, a las 19:30
horas en el Salón de Actos del Colegio.***

PRECIOS ESPECIALES AMPA

- **Precios en función de los servicios:**
 - (1) Transporte, coordinación:**
 - 25 €
 - (2) Transporte y TELECABINA de subida y bajada (NO ESQUIADORES)**
 - Solo adultos: 47,50 €
 - Juveniles: 45,50 €
 - Juniors de 6 a 12 años: 39,50 €
 - (3) Transporte, forfait y coordinación:**
 - Adulto (mayores de 17 años): 78,50 €
 - Juvenil (de 13 a 16 años) 74,00 €

(4) Transporte, forfait y alquiler de material:

- Adulto: 88,00 €
- Juvenil : 83,50 €

(5) Transporte, forfait, alquiler de material y guía acompañante (sin clases) SOLO esquiadores de NIVEL ALTO/MUY ALTO:

- Adulto (mayores de 16 años): 116,50 €
- Juveniles (de 13 a 16 años) : 112,00 €
- Precio sin material: 107 y 102,50 € respectivamente.

(6) Transporte, forfait, alquiler de material y 5 horas de clases:

- Adulto (mayores de 16 años): 116,50 €
- Juvenil (de 13 a 16 años): 112,00 €
- Juniors (desde 6 hasta 12 años, incluidos): 103,50 €

(7) "Mis primeras bajadas"

- Niños/as hasta 5 años, acompañados por un tutor, madre o padre (obligatorio). Consultar (mínimo 5 alumnos)
- Los menores de edad deberán presentar una autorización familiar para esquiar sin guía/monitor (se podrá formalizar en la portería del Colegio)
- Estos precios están presupuestados para un mínimo de 35 participantes y 6 componentes mínimo por grupo de nivel y modalidad
- El número máximo de inscritos por subida será de 52. Se respetará rigurosamente el orden de inscripción (cumplimentado de los datos en el listado de portería y entrega de la copia del resguardo del pago de la actividad).
- Cada subida de Esquí y Snowboard de la "Escuela de Esquí – Compañía de María" es independiente, pudiendo participar en cualquiera que esté prevista.
- **Como novedad, este año se podrá contratar las tres subidas centrales dentro de un paquete, consultar precios.**
- El pago de la actividad y la inscripción deberán realizarse como plazo máximo, **el martes anterior a cada subida**, antes de las 13:30 horas. Deberán entregar el resguardo del ingreso y cumplimentar la hoja de inscripción que tendrán a su disposición en la portería del Colegio Compañía de María.
- ELNN/CC para realizar el pago es COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA DE ALMERÍA

ES49-3058-0000-41-2720050411

- La realización de la actividad dependerá de las condiciones meteorológicas y del número mínimo de participantes a alcanzar.
- Una vez realizado el pago/inscripción, la cancelación por parte del inscrito/os supondrá una penalización de 35€ por persona.
- Para cualquier duda o cuestión, podrán dirigirse al Departamento de Educación Física del Colegio y/o llamar al 620 815 370 – 687 576 446.

Niveles de esquí:

Nivel A: Se trata del nivel más básico, para alumnos debutantes. Tendrás este nivel si nunca has esquiado o aún no consigues realizar bien la cuña o girar con ella.

Nivel B: Estarás en este nivel si controlas el frenado en cuña, los giros con cuña y consigues terminar frenando en paralelo en pistas con poca pendiente o verdes. En el nivel B serás capaz de hacer descensos controlados.

Nivel C: Los esquiadores que están en el nivel C comienzan a cambiar el giro con cuña por el giro en paralelo básico en pistas azules y verdes. Disponen de una mayor sensación de seguridad en los descensos.

Nivel D: En este nivel, los esquiadores ya son capaces de bajar pistas rojas y controlan el giro en paralelo, iniciándose en el viraje corto e introduciéndose en el canteo del esquí y los cambios de ritmo.

Nivel E: El esquiador de este nivel tiene la soltura suficiente como para bajar pistas negras. Controla el viraje corto conducido, los cambios de ritmo conducidos y los baches. Es capaz de esquiar en todo tipo de niveles.

Niveles de Snowboard:

Nivel A: Nivel para principiantes. Para personas que nunca se han colocado una tabla o no han llegado a usar los remontes ni bajar pistas verdes con seguridad. En este nivel los deportistas tienen dificultad para mantener el equilibrio sobre la tabla.

Nivel B: En el nivel B el usuario ya es capaz de bajar pistas verdes. Controla el viraje base por extensión, los giros amplios y logra controlar el equilibrio y el peso en terrenos fáciles.

Nivel C: Se trata del nivel avanzado. En este nivel el usuario controla todo tipo de pistas y situaciones, aunque su técnica aún no está cien por cien depurada. Inicio de giro base por flexión conducido.

Nivel D: control de viraje de base por extensión y flexión. Si las condiciones son buenas, los usuarios pueden comenzar a practicar el Freestyle y Freeride.

Nivel E: Todas las pistas y fuera de pista Conduces por la pista y dominas todos los virajes en natural y en switch, te desenvuelves bien en nieve polvo y dominas el Freestyle tanto en saltos, como Jibing y trucos de flat.