

En Oviedo a 8 de Febrero 2012

CURSILLOS DE ESQUÍ PARA NIÑOS Y ADULTOS 2013

Estimadas familias:

Como en años anteriores, os queremos proponer una actividad muy divertida y que se puede realizar en familia, un cursillo de esquí, dirigido a niños y adultos en los que podemos apuntarnos todas las personas de la comunidad educativa.

Proponemos el mismo horario y sistema que el curso pasado, aunque no podemos confirmarlo hasta que no tengamos cerradas las inscripciones y podamos organizar los grupos.

Estos son los detalles del cursillo que os proponemos.

Fechas: **Periodo de inscripción: Desde el viernes 8, hasta el jueves 14 de Febrero.** Enviado el formulario correspondiente a buzon@apasmnaranco.com o bien depositándolo en el buzón del colegio, junto al correspondiente justificante de pago, en ambos casos.

Inicio del cursillo: **Domingo 17 de Febrero de 2013. Duración: 4 domingos**, si es posible, consecutivos.

Lugar: la Estación de San Isidro.

Horarios: desde las 12:30 a las 14:30 del mediodía.

Precios:

| | |
|---|--|
| Cursillo de esquí 8 horas por alumno | 52,00 € (grupos entre 6 y 10 alumnos) |
| Alquiler material, gama básica (tablas, botas y bastones) | 28,00 € (facilitar los datos necesarios) |
| Alquiler material gama media (tablas, botas y bastones) | 48,00 € (facilitar los datos necesarios) |

Los niños tienen incluido el casco.

Para los que no saben esquiar la gama básica es suficiente. Los que ya saben valorarán más el equipo de gama media ya que las botas son de cuatro ganchos y los esquís son mejores.

Lee atentamente los detalles y condiciones en la página siguiente. **Recuerda que este año cada uno debe comprar el forfait por su cuenta.** La información sobre los precios está disponible en la web de San Isidro <http://www.san-isidro.net/la-estacion/informacion/tarifas>

Si estás interesado/a, rellena este formulario con tus datos, uno por alumno. Cuando hagas la transferencia o el ingreso, especifica el nombre y apellidos de quien va a realizar el cursillo.

Nº Cuenta 2100 8022 49 0200007055. **Recuerda poner en el concepto "Cursillo AMPA Naranco".**

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ EDAD: _____

ALQUILER: NO ____ SI: ____ Datos ALTURA: _____ PESO: _____ NÚMERO BOTA: _____

NIVEL DE ESQUI: _____ (Consultar tabla en la siguiente página)

IMPORTANTE NÚMERO DE TELÉFONO MOVIL (SMS AVISOS): _____

CORREO ELECTRÓNICO DE CONTACTO: _____

TOTAL IMPORTE A INGRESAR: **52,00 +** = €



Los niños/as deberán ir acompañados por un adulto, que los dejará en el lugar fijado y los recogerá una vez finalizado el cursillo.

- No se realizarán devoluciones de los importes correspondientes al cursillo.
- Los grupos pueden cambiar, si los profesores así lo deciden.
- Para recoger el alquiler y llegar con tiempo al cursillo, es recomendable estar una hora y media antes.
- Edad mínima recomendable 7 años. (si hay suficientes, se puede formar un grupo de 5-6 años)
- Se admiten inscripciones de familiares o amigos, de los padres y los alumnos.
- **Se recomienda el uso de Casco**

El viernes 15 de Febrero, se enviarán por correo electrónico las instrucciones sobre el lugar y la hora donde deberán presentarse para realizar el cursillo. También, se enviarán los detalles de recogida de los equipos de alquiler.

Lo más probable, es que el cursillo se realice en la zona de Cebolledo. Para acceder a dicha zona, es necesario llegar a la zona alta de la estación. Es bastante difícil aparcar en dicha zona, si no se está a primera hora en la estación. Por ello recomendamos, dejar el coche en la zona de Salencias y buscar una parada del autobús, que os llevará a la zona de Cebolledo, de forma gratuita. En el autobús, se puede subir con el equipo de esquí ya puesto.

| NIVELES | SOLTURA EN PISTAS | CARACTERÍSTICAS |
|------------------|--|---|
| DEBUTANTE - "0" | Ninguna | Nunca antes te has puesto unos esquís. |
| INICIACIÓN - "A" | Lugares llanos, planos inclinados con contrapendiente, jardines de nieve. Pistas de color verde | Has probado algún día (uno o dos). No conoces nada acerca de la práctica y el medio, aunque estás predispuesto a aprender. Puedes beneficiarte de otros deportes de deslizamiento y equilibrio (patinaje, skate, ciclismo...) |
| MEDIO - "B" | Pendientes débiles, pistas anchas y grandes espacios. Pistas de color azul . | Conoces algo el medio y el material y comienzas a disfrutar con el ejercicio y el deslizamiento, aunque temes las caídas. Aprendes con la práctica y progresas rápido, empleando para subir medios mecánicos y remontes |
| ALTO - "C" | Pendientes entre suaves y medias, con suficiente amplitud. Pasos estrechos sin demasiada inclinación, pistas algo bacheadas y nieves sin pisar en el borde de la pista. Pistas azules y rojas | Aún tienes miedo a la pendiente, a las nieves heladas y no tratadas. Sueles hacer los movimientos en bloque y no te relajas. El progreso en este nivel depende mucho de tu motivación y forma física. |
| AVANZADO - "D" | Pendientes medias y fuertes según la calidad de nieve, pendientes suaves para favorecer algún efecto direccional. Fuera de pista cercano a la misma, saltos controlados en snowpark y trazados impuestos. Pistas rojas y negras . | Disfrutas con el deslizamiento y conoce el material que empleas. Aunque tu coordinación no siempre es la correcta, controlas la trayectoria y la velocidad en pistas de velocidad media. Comienzas a interesarte por el esquí fuera de pista. |
| EXPERTO - "E" | Todas las pistas y fuera de pista. | Dominas todas las técnicas y todas las nieves. Eres capaz de adaptar la técnica personal al terreno. Capacidad de inicio a la competición o cursos de formación de monitores |