



JORNADAS ESQUI Y SNOWBOARD

Estación de esquí de S^a Nevada



FECHAS:

JORNADA 1: miércoles 15 de febrero. **JORNADA 2:** miércoles 8 de marzo. **JORNADA 3:** miércoles 29 de marzo.

Desplazamiento en furgoneta. El participante que por comodidad, cansancio, confianza, etc., prefiera desplazarse en vehículo particular, será bajo su responsabilidad y asumiendo los gastos que se genere.

Nº plazas: 15 plazas.

Incluye: Desplazamiento ida/vuelta, forfait, monitores, clases 3 horas y seguro accidentes. No se incluye el alquiler del material técnico (esquíes, tablas snowboard, botas y bastones) ni el almuerzo.

PROGRAMA

- **7'45 horas:** salida desde el pabellón polideportivo de la UJA. Llegada a la Estación de Sierra Nevada a las 9'30 h aproximadamente.
- **10'00 horas:** subida a la zona de Borreguiles.
- **11'h a 14'00 horas:** clases de esquí alpino (Nivel medio y avanzado).
- **16'00 horas:** regreso a Jaén y llegada aproximada a las 18'00 horas.

OBJETIVOS

- Progresar técnicamente mediante la práctica del esquí alpino con clases dirigidas por monitores.
- Mejorar las cualidades físicas y las coordinativas de este deporte.
- Comportarse conforme a las normas de seguridad establecidas en la estación y por el monitor.
- Respetar el medio natural en el que se desarrolla la práctica del esquí y snowboard.

IMPORTANTE:

*Se impartirán clases dirigidas por monitores (solo para esquí alpino) durante 3 horas estableciendo los siguientes niveles; **MEDIO** (dominio de las pistas verdes y azules. Esquí en paralelo con giros esporádicos en cuña) y **AVANZADO** (pistas azules y dominio de las rojas. Esquí en paralelo). Por el contrario, no se impartirán clases de iniciación, puesto que para ello se requiere un curso de varios días de aprendizaje.

*Las clases impartidas por los monitores no son obligatorias, pudiendo el participante disfrutar de la estación de esquí independientemente y bajo su responsabilidad.

***EQUIPO DE ESQUÍ-SNOWBOARD:** Aquellos participantes que no dispongan de equipo propio, podrán alquilarlo en las tiendas situadas en Pradollano.

*Para cualquier duda sobre la actividad, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).