

# 1as JORNADAS PROVINCIALES DE ESQUÍ DE MONTAÑA EN SIERRA NEVADA -Granada 21-22- 23 Enero 2022



# JORNADAS PROVINCIALES DE ESQUÍ DE MONTAÑA 21-22-23 Enero 2022 SIERRA NEVADA

La Diputación Provincial de Granada junto con la Delegación Granadina de la Federación Andaluza de Montañismo proponen las Jornadas Provinciales de Esquí de Montaña con la colaboración del Parque Nacional de Sierra Nevada y el grupo de rescate de alta montaña de la Guardia Civil.

## **Descripción. –**

Se trata de unas jornadas de un fin de semana de duración con clases teóricas y prácticas que tienen como objetivo dar a conocer;

- Normativa actual y requisitos del Parque Nacional de Sierra Nevada para la práctica del esquí de montaña.
- Características del entorno de sierra nevada para practicar esquí de montaña, tipos de nieve según la hora del día y la época del año.
- Progresión vertical, técnicas y uso del material
- El material y equipamiento necesario para el esquí de montaña y su uso.
- Planificación correcta de un itinerario
- Los materiales de seguridad imprescindibles y sus técnicas de uso.
- Actuación ante un accidente
- Aludes y zonas de aludes en Sierra Nevada
- Alimentación específica adecuada para práctica de esquí de montaña.

## **REQUISITOS PARA PARTICIPAR:**

- Estar en posesión de la licencia federativa de montañismo o seguro federativo por los días de las jornadas( en caso de no estar federado indicarlo en la inscripción ).
- Contar con un nivel medio – alto de esquí alpino (mínimo baja pistas azules)
- Contar con material de esquí de montaña (botas, esquis, pieles, bastones, cuchillas, casco, crampones y piolet. ARVA`pala y sonda ( en caso de no disponer de algún material indicarlo al inscribirse)
- Ropa adecuada( por capas) guantes, gafas, mochila ....
- Contar con una condición física adecuada para la práctica del deporte en alta montaña.

**\*La organización tendrá en cuenta las cualificaciones técnicas y físicas de cara a la selección de l@s participantes en estas jornadas.**

## LUGAR:

**Albergue Universitario de Sierra Nevada y Macizo de Sierra Nevada 21-22-23 Enero 2022**

## INSCRIPCIONES:

**Se prevé un máximo de 40 plazas de inscripción en las jornadas, cumpliendo las normas COVID establecidas. Edad mínima 18 años**

**Los y las participantes se podrán inscribir con o sin alojamiento.** (siempre y cuando esto no influya en los horarios de las actividades programadas).

La inscripción a las jornadas se podrán formalizar en la web de Deporte Naturaleza Granada [www.deportenaturalezagranada.com](http://www.deportenaturalezagranada.com)

\*La formalización de la inscripción supone la aceptación de la normativa de las jornadas, la Diputación de Granada se reserva el derecho de la exclusión de cualquier participante por el incumplimiento de las normas de las jornadas.

## PRECIOS

**Precio de inscripción a las jornadas 60€ (no está incluido el alojamiento).**

**Precio del alojamiento por día 50€ (régimen de pensión completa)**

## FECHAS: 21-22-23 Enero 2022

Desarrollo del curso:

### **Viernes 21**

- **17:00 Recepción participantes**
- **18:00** Planificación de un itinerario, Itinerarios más comunes, dificultad, duración, pasos a tener en cuenta, lugares de escape -**Jesús Espinosa ( Nevadensis Guías de montaña)**
- **19:00** Normativa actual y requisitos del Parque Nacional de Sierra Nevada para la práctica del esquí de montaña- **Javier Carretero**
- **20:00** Nutrición específica para la práctica de Esquí de montaña- **Alberto González (Clínica AGER)**
- **21:00** Cena

### **Sábado 22**

- **7:30** Desayuno
- **8:15** Separación por niveles y prácticas de progresión vertical, técnicas y uso del material.
- **15:00** Comida (*en caso de condiciones meteorológicas favorables, picnic*)
- **17:00.** Actuación ante un accidente seguridad en montaña -activación de socorro.  
**Grupo de Montaña Guardia Civil**
- **18:00** Charla sobre el material y equipamiento necesario para el esquí de montaña y su uso - **Fernando Vivancos ( Sherpa).**
- **19:00** Charla sobre Nivología - **Pablo Ruiz de Almirón ( Mamut Sierra nevada)**
- **20:00** Zonas de aludes en Sierra Nevada- **Dani Morales ( Granaventour)**
- **21:00** Cena

### **Domingo 23**

- 7:30 desayuno
- 8:30 Itinerario por niveles, técnicas de progresión vertical ( recorrido por determinar de acuerdo a las condiciones)
- 15:00 Comida
- 17:00 Cierre de las jornadas y despedida.

### **NORMAS COVID-19**

El desarrollo de todas estas actividades y el circuito está supeditado a las normas de distanciamiento y protocolos de seguridad que se establezcan por parte de las autoridades para la organización de evento deportivos y las propias de las normativas particulares de cada actividad y las dispuestas por la Federación Andaluza de Montañismo.

### **PROTECCIÓN DE DATOS**

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de carácter personal, así como en el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del consejo de 27 de abril de 2016, la Diputación de Granada informa que los datos obtenidos mediante la cumplimentación de este documento, van a ser incorporados para su tratamiento en un fichero automatizado, al tiempo que le informa que la recogida y tratamiento de los mismos tienen como finalidad la tramitación de su solicitud. De acuerdo con lo previsto en la LOPD, podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, dirigiendo un escrito a la Delegación de Deportes de la Diputación de Granada.