



AYUNTAMIENTO DE GRANADA
Concejalía de Deportes

ESCOLARES EN SIERRA NEVADA

Temporada 2014-2015



Información e inscripciones: deportes.granada.org

ESCOLARES EN SIERRA NEVADA - 5 días

Objetivo:

El objetivo de este programa es ofrecer a los alumnos de los Centros Escolares la posibilidad de iniciarse y practicar el esquí alpino. El **esquí** es una actividad, atractiva y emocionante, que comporta riesgos si no se dominan correctamente las técnicas de conducción y frenado. Por ello, la principal finalidad de los cursos es la iniciación y el aprendizaje de las técnicas básicas necesarias para practicar este deporte con control y seguridad.

Características:

Participantes:

- Alumn@s de **Primaria (10 años o más), ESO y Bachiller.**

Número mínimo:

- 25 Alumn@s por grupo.

Fechas:

- **1 al 5 de diciembre de 2014**
- **15 al 19 de diciembre de 2014**
- **12 al 16 de enero de 2015**
- **19 al 23 de enero 2015**
- **26 al 30 de enero 2015**
- **2 al 6 de febrero 2015**
- **9 al 13 de marzo 2015**
- **16 al 20 de marzo 2015**
- **23 al 27 de marzo 2015**
- **6 al 10 de abril 2015**
- **13 al 16 de abril 2015**

Duración:

- 5 días consecutivos de lunes a viernes.

Horario:

- 8'00 h. a 17'30 h.

Desarrollo de la actividad

- A las 8.00 h., el autobús recogerá los alumnos en el lugar acordado con el Centro.
- Nos dirigiremos hacia la estación de esquí de Sierra Nevada.
- Aprovecharemos el trayecto en autobús para dar indicaciones sobre la actividad.
- Llegaremos al aparcamiento de Pradollano, donde nos equiparemos (botas, ropa, mochilas...), y subiremos en Telecabina hasta borreguiles, lugar donde

se encuentran el punto de encuentro, la escuela de esquí y las pistas de iniciación.

- Durante la mañana (10.00-13.00) recibiremos clases de esquí impartidas por profesores titulados.
- A medio día haremos un descanso de una hora (13.00-14.00) para comer, reponer líquidos y descansar un poco.
- Tras el almuerzo seguiremos dando clases de esquí hasta las 16.00 h.,.
- Después bajaremos en telecabina hasta Pradollano, donde nos cambiaremos y tomaremos la merienda (16:00-16:45).
- El regreso se realizará en autobús hasta el lugar de recogida, al que llegaremos aprox. a las 17:30.

Material y recomendaciones

- **VESTIMENTA:** La vestimenta debe garantizar la óptima protección del esquiador contra el frío, la lluvia y el viento.
- **ROPA:** Vestirse por capas es lo que se hace en montaña. Las diferentes capas deberán cumplir lo siguiente:
 1. Capa interior o térmica: mallas y camisetas, sintéticas o térmicas, ajustadas al cuerpo, evitar las de algodón. Su función es alejar la transpiración de la piel, manteniéndola seca y caliente.
 2. Capa media o cálida: jerséis, forros polares u otras prendas de abrigo, preferiblemente sintéticas para no absorber el sudor. Su función es mantener y aumentar el calor corporal, y amortiguar los golpes.
 3. Capa exterior o aislante: mono, pantalones y anorak con algo de relleno e impermeables, evitar las de algodón y las plásticas. Su función es transpirar a la vez que cortan el viento y evitan que la lluvia o la nieve penetren al interior.
- **GUANTES:** Los dedos son la parte más difícil del cuerpo para mantener caliente. Los guantes han de ser impermeables, con relleno y protecciones en las palmas.
- **GAFAS:** Los rayos ultravioletas (UVA) deterioran de manera irreversible tanto los ojos como la piel. Es imprescindible el uso de gafas de sol con filtros UVA, anchas para que cubran bien el entorno de los ojos, reduciendo al máximo las entradas laterales de radiaciones.
- **GORRO O CASCO:** Cerca del 80% de las pérdidas de calor se produce a través de la cabeza. Una buena solución es evitarlo con un casco o un gorro que cubra las orejas.

Cuota por participante:

- **Infantil (10-12 años).**
 - Curso+forfait: 138.50 € alumn@.
 - Curso+forfait+bus: 173.50 € alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: 204.00 € alumn@.
- **Escolar (13-18 años).**
 - Curso+forfait: 145.50 € alumn@.
 - Curso+forfait+bus: 179.50 € alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: 210.00 € alumn@.
- **Adulto (19 años en adelante).**
 - Curso+forfait: 183.50 € alumn@.
 - Curso+forfait+bus: 214.50 € alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: **251.00 €** alumn@.

NOTA IMPORTANTE: En el momento de recoger el forfaits, se entregara una fianza de 10€ por forfaits, que será devuelta el ultimo día de curso, si no ha habido ninguna incidencia.

Información e inscripciones: deportes.granada.org

Escolares en Sierra Nevada - 3 días

Objetivo:

El objetivo de este programa es ofrecer a los alumnos de los Centros Escolares la posibilidad de iniciarse y practicar el esquí alpino.

El **esquí** es una actividad, atractiva y emocionante, que comporta riesgos si no se dominan correctamente las técnicas de conducción y frenado. Por ello, la principal finalidad de los cursos es la iniciación y el aprendizaje de las técnicas básicas necesarias para practicar este deporte con control y seguridad.

Características:

Participantes:

- Alumn@s de **Primaria (10 años o más), ESO y Bachiller.**

Número mínimo:

- 25 Alumn@s por grupo.

Fechas:

- **1 al 5 de diciembre de 2014**
- **9 al 12 de diciembre de 2014**
- **15 al 19 de diciembre de 2014**
- **12 al 16 de enero de 2015**
- **19 al 23 de enero 2015**
- **26 al 30 de enero 2015**
- **2 al 6 de febrero 2015**
- **3 al 6 de marzo 2015**
- **9 al 13 de marzo 2015**
- **16 al 20 de marzo 2015**
- **23 al 27 de marzo 2015**
- **6 al 10 de abril 2015**
- **13 al 16 de abril 2015**

Duración:

- **3 días consecutivos**, de lunes a viernes, a elegir por el Centro.

Horario:

- 8'00 h. a 17'30 h.

Desarrollo de la actividad

- A las 8.00 h., el autobús recogerá los alumnos en el lugar acordado con el Centro.
- Nos dirigiremos hacia la estación de esquí de Sierra Nevada.
- Aprovecharemos el trayecto en autobús para dar indicaciones sobre la actividad.

- Llegaremos al aparcamiento de Pradollano, donde nos equiparemos (botas, ropa, mochilas...), y subiremos en Telecabina hasta borreguiles, lugar donde se encuentran el punto de encuentro, la escuela de esquí y las pistas de iniciación.
- Durante la mañana (10.00-13.00) recibiremos clases de esquí impartidas por profesores titulados.
- A medio día haremos un descanso de una hora (13.00-14.00) para comer, reponer líquidos y descansar un poco.
- Tras el almuerzo seguiremos dando clases de esquí hasta las 16.00 h..
- Después bajaremos en telecabina hasta Pradollano, donde nos cambiaremos y tomaremos la merienda (16:00-16:45).
- El regreso se realizará en autobús hasta el lugar de recogida, al que llegaremos aprox. a las 17:30.

Material y recomendaciones

- **VESTIMENTA:** La vestimenta debe garantizar la óptima protección del esquiador contra el frío, la lluvia y el viento.
- **ROPA:** Vestirse por capas es lo que se hace en montaña. Las diferentes capas deberán cumplir lo siguiente:
 1. Capa interior o térmica: mallas y camisetas, sintéticas o térmicas, ajustadas al cuerpo, evitar las de algodón. Su función es alejar la transpiración de la piel, manteniéndola seca y caliente.
 2. Capa media o cálida: jerséis, forros polares u otras prendas de abrigo, preferiblemente sintéticas para no absorber el sudor. Su función es mantener y aumentar el calor corporal, y amortiguar los golpes.
 3. Capa exterior o aislante: mono, pantalones y anorak con algo de relleno e impermeables, evitar las de algodón y las plásticas. Su función es transpirar a la vez que cortan el viento y evitan que la lluvia o la nieve penetren al interior.
- **GUANTES:** Los dedos son la parte más difícil del cuerpo para mantener caliente. Los guantes han de ser impermeables, con relleno y protecciones en las palmas.
- **GAFAS:** Los rayos ultravioletas (UVA) deterioran de manera irreversible tanto los ojos como la piel. Es imprescindible el uso de gafas de sol con filtros UVA, anchas para que cubran bien el entorno de los ojos, reduciendo al máximo las entradas laterales de radiaciones.
- **GORRO O CASCO:** Cerca del 80% de las pérdidas de calor se produce a través de la cabeza. Una buena solución es evitarlo con un casco o un gorro que cubra las orejas.

Cuota por participante:

- **Infantil (10-12 años).**
 - Curso+forfait: 97.50 € alumn@.
 - Curso+forfait+bus: **118.00 €** alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: **138.50 €** alumn@.
- **Escolar (13-18 años).**
 - Curso+forfait: 101.50 € alumn@.
 - Curso+forfait+bus: **121.00 €** alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: **141.50 €** alumn@.
- **Adulto (19 años en adelante).**
 - Curso+forfait: **128.00 €** alumn@.
 - Curso+forfait+bus: **142.50 €** alumn@.
 - Curso+Forfait+Bus+Equipo Esquí: **168.00 €** alumn@.

- **NOTA IMPORTANTE:** En el momento de recoger el forfaits, se entregara una fianza de 10€ por forfaits, que será devuelta el ultimo día de curso, si no ha habido ninguna incidencia.

Información e inscripciones: deportes.granada.org

CURSOS FIN DE SEMANA DE ESQUI

Objetivo:

El objetivo de este programa es ofrecer a la ciudadanía de Granada la posibilidad de iniciarse y practicar el esquí alpino.

El **esquí** es una actividad, atractiva y emocionante, que comporta riesgos si no se dominan correctamente las técnicas de conducción y frenado. Por ello, la principal finalidad de estos cursos es la iniciación y el aprendizaje de las técnicas básicas necesarias para practicar este deporte con control y seguridad.

Participantes:

Está dirigido a personas con una edad **a partir de 8 años**, con poco o ningún nivel de esquí:

- A (iniciación, no han esquiado) y
- B (iniciados, giros en cuña).

Número máximo:

- **50 plazas** por curso.

Fechas:

- **ESQ-1:** 13 y 14 de Diciembre 2014.
- **ESQ-2:** 20 y 21 de Diciembre 2014.
- **ESQ-3:** 17 y 18 de Enero 2015.
- **ESQ-4:** 24 y 25 de Enero 2015.
- **ESQ-5:** 7 y 8 de Febrero 2015.
- **ESQ-6:** 7 y 8 Marzo 2015.
- **ESQ-7:** 15 y 16 de Marzo 2015.
- **ESQ-8:** 21 y 22 de Marzo 2015.

Duración:

- **2 días en total**, distribuidos en **1 fin de semana** (sábado y domingo)

Horario actividad:

- **8:00 h. a 17:00 h.**, con 5 h. diarias de clase.

Desarrollo de la actividad

- **08.00 h.** Salida desde la Puerta 00 del Palacio de los Deportes de Granada (junto gasolinera). Avd. Emperador Carlos V.
- **09.15 h.** Llegada al aparcamiento de Pradollano. Cambio de Botas y recogida de material.
- **09:45 h.** Subida a pistas en telecabina. Punto de encuentro.
- **10.00 h.** Comienzo de las clases de esquí.
- **13,00 h.** Regreso al punto de encuentro y almuerzo.
- **13.30 h.** Comienzo de las clases de esquí.

- **15.30 h.** Regreso al punto de encuentro e Inicio bajada en telecabina hasta Pradollano.
- **16.00 h.** Salida del autobús hacia Granada.
- **17.00 h.** Llegada, aproximada a Granada, al Palacio de los Deportes.

Material y recomendaciones

- **VESTIMENTA:** La vestimenta debe garantizar la óptima protección del esquiador contra el frío, la lluvia y el viento.
- **ROPA:** Vestirse por capas es lo que se hace en montaña. Las diferentes capas deberán cumplir lo siguiente:
 - Capa interior o térmica: mallas y camisetas, sintéticas o térmicas, ajustadas al cuerpo, evitar las de algodón. Su función es alejar la transpiración de la piel, manteniéndola seca y caliente.
 - Capa media o cálida: jerséis, forros polares u otras prendas de abrigo, preferiblemente sintéticas para no absorber el sudor. Su función es mantener y aumentar el calor corporal, y amortiguar los golpes.
 - Capa exterior o aislante: mono, pantalones y anorak con algo de relleno e impermeables, evitar las de algodón y las plásticas. Su función es transpirar a la vez que cortan el viento y evitan que la lluvia o la nieve penetren al interior.
- **GUANTES:** Los dedos son la parte más difícil del cuerpo para mantener caliente. Los guantes han de ser impermeables, con relleno y protecciones en las palmas.
- **GAFAS:** Los rayos ultravioletas (UVA) deterioran de manera irreversible tanto los ojos como la piel. Es imprescindible el uso de gafas de sol con filtros UVA, anchas para que cubran bien el entorno de los ojos, reduciendo al máximo las entradas laterales de radiaciones.
- **GORRO O CASCO:** Cerca del 80% de las pérdidas de calor se produce a través de la cabeza. Una buena solución es evitarlo con un casco o un gorro que cubra las orejas.

Cuota por participante:

- **Adulto (18 años o más): 124,00 €**
- **Junior (13 a 17 años): 118,00 €**
- **Infantil (de 8 a 12 años): 87,50 €**

La cuota incluye:

Transporte y monitores acompañantes.

Forfaits adulto o infantil (según edad).

5 horas diarias de clase con profesor.

Material de esquí no incluido.

Inscripciones

Plazo: abierto hasta que se agoten las plazas libres.

La actividad se realizará siempre que se alcancen los 30 participantes.

Presencial

Puede hacer su inscripción en cualquiera de nuestras oficinas: Palacio de Deportes, Complejos Deportivos de Núñez Blanca, Bola de Oro y Chana.

Inscripción On-Line: deportes.granada.org

Para su comodidad puede hacer la inscripción también a través de nuestra Oficina Electrónica