

7^a CAMPAÑA ESCOLAR DE ESQUÍ DE FONDO 14/15

UN DÍA EN LA NIEVE, ESQUÍ DE FONDO PARA ESCOLARES

Por Séptimo año consecutivo organizamos junto con el **INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SEGOVIA** la **"CAMPAÑA ESCOLAR DE ESQUÍ DE FONDO"**. Una jornada de nieve para aprender esquí de fondo y conocer el entorno. Por medio de juegos y actividades divertidas os introducimos en este apasionante deporte. Más de 6.000 escolares han aprendido con nosotros. También combinada nórdica, esquí + raquetas de uno o dos días durmiendo en albergue.

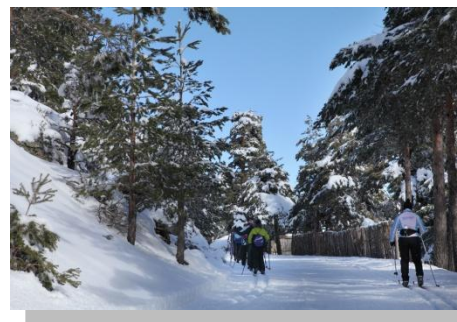
ATENCIÓN CONTINUA durante toda la jornada de esquí dentro de un marco incomparable como es el **Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama**.



¿QUIENES SOMOS?

El Centro de Esquí Nórdico y Montaña de Navafría es un lugar único, situado en el pinar de Navafría, en pleno **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**, donde podrás practicar, aprender y disfrutar de las actividades nórdicas: esquí de fondo, raquetas de nieve, Nordic Walking y rollerski, junto a un equipo de profesionales que trabajan, viven y sienten el esquí de fondo.

Contamos con un dominio esquiable de hasta 40 km, siendo el referente del esquí de fondo de todo el Sistema Central. Junto al inicio de pistas tenemos un refugio con alquiler de esquís y raquetas de nieve, servicio de rescate en pistas, sala picnic, vestuario, baño, botiquín y primeros auxilios.



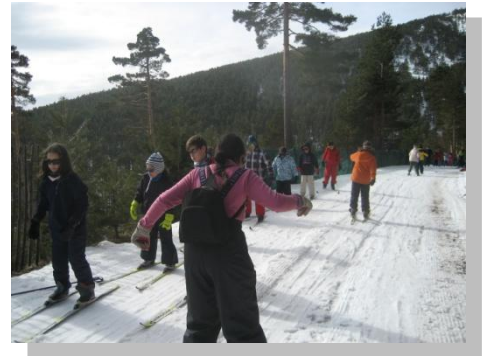
ESCUELA DE ESQUÍ DE FONDO

Todos los cursos y actividades de esquí de fondo los realiza la **Escuela de Esquí Nórdico "Guadarrama Nórdica"**, perteneciente a la Asociación Española de Profesores y Escuelas de Deportes de Invierno (AEPEDI), formada por profesores titulados como **Técnicos Deportivos de esquí de fondo**, tal y como exige la ley, lo que garantiza a todos nuestros alumnos una enseñanza profesional con una metodología actualizada y de acreditada calidad.



ESQUÍ DE FONDO COMO DEPORTE

El esquí de fondo es **FÁCIL, DIVERTIDO Y SEGURO**, durante su práctica se trabajan un gran número de músculos así como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la velocidad, la resistencia aeróbica... por eso es uno de los deportes más completos que podemos practicar en la naturaleza.



ESQUÍ DE FONDO COMO INTRODUCTOR AL MEDIO

La jornada de esquí se realiza en un entorno con un alto valor medioambiental. Los alumnos experimentan nuevas sensaciones de encuentro con la naturaleza, con lo que fomentamos el respeto por el medio natural.



Durante la enseñanza del esquí les explicamos el ecosistema de montaña de la Sierra de Guadarrama y quien lo conforma.

ESQUÍ DE FONDO COMO HERRAMIENTA DE OCIO

El esquí de fondo es relativamente económico y puede iniciarse en él todo el mundo que lo desee, ya que no es difícil, ni peligroso, por ello es idóneo para hacerse en familia o con un grupo de amigos.



CALENDARIO Y DATOS DE LA ACTIVIDAD

La jornada de esquí está diseñada para los escolares que cursen 4º, 5º, 6º de primaria; 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. y 1º y 2º de Bachillerato, teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas en las que se puede desarrollar y la capacidad física de los participantes.

Lugar: C.E.N. de Navafria (Segovia) Puerto de Navafria.

Cuando: Entre el 7 de Enero y el 31 de Marzo.

Participantes: 1 a 50 plazas. 1 monitor por grupo de 15 alumnos.

Precio: 26€ /alumno. Para profesores y acompañantes la actividad es **gratuita**.

El precio incluye: Esquíes, botas y bastones, entrada a pistas, seguro de asistencia, transporte y clases de esquí.

Atención y formación durante toda la jornada.

¿DONDE ESTAMOS?

En el Pto. De Navafría a 1.773m. de altitud entre las provincias de Madrid y Segovia. A una distancia de 43 kilómetros desde Segovia.



¡¡ DESCUENTO ESPECIAL 40% !!

Para fomentar el esquí en familia descuento a todos los participantes en la actividad en su próxima visita. Canjeable en todos los servicios de la estación y para disfrutarlo por el alumno y su familia durante la temporada 2014-2015.

RECOMENDACIONES AL ALUMNO

Ropa: Al ser una actividad física nuestro cuerpo será nuestro regulador térmico. Se trata de no perder calor. Nos abrigaremos por el sistema de capas, permitiendo que el sudor sea expulsado y nuestro cuerpo permanezca seco en la medida de lo posible. Nos puede servir la ropa que usamos para hacer senderismo en invierno.



Puesto durante la actividad: Camiseta térmica interior, camiseta exterior tipo polar y última capa impermeable (abrigo). Pantalón ligeramente impermeable. Evitar prendas de algodón, vaqueros y chándal, en definitiva prendas que puedan absorber humedad y no expulsarla. Lo que no se nos pueden olvidar son los **guantes, las gafas de sol (o gafas de ventisca para los que necesiten gafas), una braga para el cuello y el gorro para no perder calor por la cabeza...**

PARA LLEVAR ENCIMA, MOCHILA PEQUEÑA O COMPARTIDA CON ALGÚN COMPAÑERO:

...y por supuesto, bebida para hidratarse (0,5l.-1,0l de agua) y comida, algo para picar de pie (1 o 2 sándwich, frutos secos, fruta, chokolatinas).

LA MOCHILA QUE SE QUEDA EN EL REFUGIO:

Ropa de cambio, un cambio completo (que no se olviden los calcetines!!). Comida (depende del apetito de cada uno) y bebida, preferentemente agua.