

## Clases Esquí de Fondo



Un deporte que puede realizar todo el mundo para experimentar la sensación de deslizarse por la nieve. Una oportunidad de vivir un invierno diferente.

### Lo Mejor:

- Prueba la técnica que más te guste: patinador o clásico.
- Disfruta de dos estaciones en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama.
- Amadablam Aventura te facilita el material y este deporte ¡No tiene forfait!

El esquí de fondo se utiliza desde hace muchísimos años en los países nórdicos como medio de locomoción sobre la nieve. Desde hace algunos años, este deporte está cogiendo mucho auge en España, gracias a la creación de nuevas estaciones donde poder practicarlos.

Dos son las técnicas que se utilizan y aprenden. El paso clásico nos obliga a llevar siempre los esquís paralelos y circular por la huella pisada. El paso de patinador nos da una mayor velocidad, pero también exige un mayor equilibrio.

Ya sea en un cursillo o bien con clases particulares, desde el inicio o bien si eres un esquiador avanzado, Amadablam Aventura te ofrece la posibilidad de disfrutar de este deporte tan cerca de Madrid y en dos estaciones ubicadas dentro del Parque Nacional Sierra de Guadarrama. Observa los paisajes de ensueño deslizándote con estos esquís.

### Precios

- Cursillo de iniciación 6 horas de duración de 10-13 horas todos los fines de semana (2 días): 95 €/persona.
- 1-2 personas: 36 €/hora (sean 1 o 2 personas). 10% de descuento la segunda y restantes horas.
- 3-4 personas: 45 €/hora (sean 3 o 4 personas). 10% de descuento la segunda y restantes horas.

- A partir de 5 personas: 12 €/hora/persona. 10% de descuento la segunda y restantes horas.
- Master Class: 5 horas de duración para un grupo entre 3-4 personas con grabación de imágenes que después se visualizarán en el aula (1 hora de aula): 199 €/grupo. Incluye las imágenes que tome el profesor para el grupo.

## Programa detallado

### Objetivos del cursillo

- Aprender los movimientos para circular con el paso de patinador o con el paso clásico.
- Aprender a deslizarnos, frenar y tomar curvas con los esquís de fondo.
- Has de elegir una técnica antes de comenzar, te recomendamos empezar por la técnica clásica y cuando ya la domines, pasar a la técnica de patinador.

### Contenidos

- Material de esquí de fondo (tipos de esquí, botas, bastones...).
- Deslizamiento en descenso directo.
- Paso clásico.
- Semi-cuña.
- Impulso y doble impulso.
- Cuña y giros en cuña.

### Lugares

- Estación de Navacerrada: No siempre nos la encontramos operativa, pero si tenemos suerte, es un lugar ideal para iniciarse con una zona de aprendizaje muy cómoda y un recorrido espectacular por el bosque de Valsain.
- Estación de Cotos: La mejor estación de Madrid para aprender a deslizarnos. Con una zona llanita donde aprender las primeras técnicas y un recorrido de 5km por bosque que nos dejará un gran sabor de boca.
- Otras estaciones: ¿Quieres viajar y conocer otros lugares gracias al Esquí de Fondo? Amadablam Aventura tiene un completo programa de viajes de esquí de fondo. Visítalo en:

### Equipo personal

- Esquís y botas de esquí (posibilidad de alquilarlo).
- Bastones
- Ropa de abrigo e impermeable (imprescindible)
- Guantes impermeables y gorro
- Mochila

### Incluye

Profesor de Esquí Titulado las horas contratadas.

### No incluye

Traslados ni comidas

### Alojamiento



## CURSOS TÉCNICOS

Posibilidad de alojamiento en albergue.

### **Grupo**

En las clases particulares el número de personas lo determinan los participantes.

En los cursillos el mínimo es de 3 participantes y el máximo de 10.

### **Forma de pago**

Una vez comprobado que hay plaza, para considerar la misma bloqueada hay que realizar un **deposito del 100 %**.

**Cuenta bancaria para transferencias: TRIODOSBANK IBAN ES78 1491 0001 202076960810** [¿Por qué utilizamos Banca Ética y Responsable?](#)

Condiciones de cancelación [Ver aquí](#)