

¿QUIERES APRENDER ESQUÍ DE MONTAÑA?

DÍAS ABIERTOS DE LA ESCUELA DE ESQUÍ DE MONTAÑA.

Se abren plazas en la Escuela de Montaña.

¿Estás interesado en la práctica del esquí de montaña y has nacido entre 2013 y 2014? El **martes 14 de octubre** se llevará a cabo el entrenamiento abierto y la prueba con esquís para formar parte de la escuela y tendrá lugar a las 18:00 en Xanadú, el **Domingo 18 de octubre** a las 10.00, se llevará a cabo un entrenamiento abierto y la prueba de carrera por la zona de Parque La Tejera en Moralarzal..

Los requisitos de acceso son:

- Nivel de descenso en esquí alpino: paralelo.
 - Fecha de nacimiento situada entre 2013 y 2014.
 - Estar en posesión de la licencia federativa con extensión alpino del año en curso o bien obtenerla con anterioridad a las pruebas de selección aquí: <https://fmm.es/seguros-tarjetas-fmm/>
 - Realizar la solicitud online en la FMM con la cuota de inscripción de 45C (30C entrada al Xanadu + 15C cuota de inscripción, hasta el día 11 de octubre a las 22:00 [Enlace](#))
 - Presentar una autorización familiar firmada según el modelo FMM.
 - Aportar el día 14 de octubre antes del entrenamiento o por correo electrónico a skimo@fmm.es el certificado médico que especifique no padecer lesiones o enfermedades que impidan la realización de ejercicio físico en entorno de montaña.
 - completar un formulario - enlace aquí: <https://forms.gle/rdjZzyMDEwWpxmWu6>
- El formulario se cierra el día 11 de octubre a las 22:00

Material necesario el jueves:

- Equipamiento y ropa adecuada para la práctica de esquí alpino (esquís, botas y casco están en la cuota de inscripción, por si alguien no tiene propios)

Material necesario el Domingo:

- Pequeña mochila/ cinturón en la que poder llevar agua (con camelback o botella), y alguna prenda de ropa (cortaviento, gorra, forro)
- Ropa adecuada para la práctica deportiva y acorde a las condiciones meteorológicas previstas.

Prueba en esquís:

- Demostrar habilidades de descenso paralelo

Prueba de carrera:

- Superar un desnivel de aproximadamente 150 metros positivos.
- Demostrar habilidades de descenso en carrera.
- Realizar una entrevista personal.

Cualquier duda o consulta a través del e-mail: tecnicoskimo@fmm.es