


FREESKI - DESCRIPCIÓN DEL ÁREA Y SUS MODALIDADES

	<p>Referente: Diana Rivera Mensajes por Whatsapp (no llamadas ni audios): +34 635627580 Llamadas: 2944 927947 Diana cuenta con 20 años de experiencia en el mundo de la nieve y más de 35 temporadas invernales entre los hemisferios Norte y Sur. Además de ser Guía de Media Montaña UIAGM es entrenadora de Esquí Alpino, Snowboard y Telemark con titulaciones internacionales reconocidas por AADIDESS. Como deportista ha participado en competencias nacionales e internacionales de Freestyle y Freeride y en el circuito de la FWTO.</p>
---	--

¿Qué es el Freeski?

El Freeski es una modalidad olímpica de esquí, por lo tanto es un deporte de alto rendimiento. Se requiere tener buen nivel técnico previo y contar con el equipo adecuado.

Freestyle es la abreviación de Freestyle ski. El Freestyle forma parte de las disciplinas de deportes de invierno del calendario de la copa del mundo y está enmarcado dentro de los deportes oficiales reconocido por la FIS (Federación Internacional de Ski y de Snowboard). El Freestyle comprende las modalidades de moguls, ski cross, half-pipe, slopestyle, big air and aerial.

El perfeccionamiento técnico se desarrolla en variados sectores de la montaña incluyendo el Snowpark (Slope Style, Big Air), pistas pisadas y fuera de pista dentro y fuera del dominio esquiable del centro de esquí. Ambos, Freestyle y Freeride, tiene un calendario de competencias anuales e internacionales en ambos hemisferios.

¿Cuál es el objetivo del área?

El objetivo principal del área de Freeski CAB es formar futuros atletas y profesionales del deporte, proporcionándoles un amplio rango de conocimientos sobre las montañas, cómo moverse por ellas, estudio del terreno y seguridad, y el desarrollo de valores como los de compañerismo, respeto, amistad y trabajo en equipo.

También se brindan las herramientas necesarias para que puedan iniciar una formación profesional como instructor, patrullero socorrista, guía de montaña o para alcanzar un alto nivel deportivo.

¿Cómo va a estar organizada la actividad?

Con el objetivo de hacer crecer la disciplina y a sus atletas de forma integral se contempla la división de éste área en tres grupos de actividad principal:

- **Competición:** entrenamiento y competencia en Freestyle y Freeride.
- **Montaña:** esquí de travesía y planificación de las salidas (lectura de terreno nevoso, mapas, orientación, mantenimiento de equipo, seguridad en montaña, prevención de accidentes, actividades multidisciplinares (Telemark, Fondo, Snowboard, trazados de GS recreativos) Las salidas fuera del dominio esquiable, están sujetas a las condiciones climáticas.
- **Esquí recreacional:** formación completa del alumno en la montaña nevada, sin objetivos de resultados competitivos.

¿Qué otras actividades/servicios se proponen y NO están incluidas en el valor del curso?

Viajes: El valor del curso no incluye los gastos de viaje de los atletas ni sus inscripciones a competencias, ni viáticos de los entrenadores a cargo, ni los honorarios del guía habilitado a cargo de la actividad.

Alquiler del equipo de snowboard (en caso de que se realice actividad interdisciplinar).

Mantenimiento de equipo: cera, cofix, metalgrip.

Licencia federativa FASA: Imprescindible para los chicos que quieran participar en las competencias. La decisión de participación será conjunta (alumno/familia/coordinadora de área) dependiendo de nivel físico, técnico y actitudinal. Ver <https://www.clubandino.org/licencias-federativas-fasa-2/>

¿Qué otras actividades/servicios se proponen y SI están incluidas en el valor del curso?

Esquí de travesía: dentro y fuera del dominio esquiable el equipo de esquíes de travesía y pieles de foca, mochila, pala y sonda, y algunos arvas.

Telemark: esquíes y botas.

Fondo: esquíes y botas.

Mantenimiento de equipo: en sala/taller en el refugio de la base con plancha, rasqueta de plástico y metálica ángulos y limas.

ACLARACIÓN DE "NIVEL": Para Freeski un nivel Intermedio comprende el control de equilibrio, posición, dirección de deslizamiento y velocidad en todas las pistas pisadas del Cerro Catedral.

Frenada en paralelo y esquí en paralelo en todas las fases de la vuelta.

IMPORTANTE:

. Uso de casco obligatorio

. Uso de espaldera: no es obligatorio pero sí recomendable para los entrenamientos en el Parque.

. Licencias federativas: El valor del curso no incluye el pago de la Licencia Federativa FIS/FASA

. Actividades extras:

No incluye:

1. El valor del curso no incluye los gastos del viaje de los atletas, ni los viáticos de los entrenadores a cargo, honorarios del guía habilitado a cargo de la actividad.

2. Alquiler del equipo de Snowboard (en caso de que se realice actividad interdisciplinar)

3. Mantenimiento de equipo: cera, cofix, metalgrip

Incluye para las actividades de:

1. Esquí de travesía: dentro y fuera del dominio esquiable el equipo de esquíes de travesía y pieles de foca, mochila, pala y sonda, y disponibilidad de algunos arvas.

2. Telemark: esquíes y botas

3. Fondo: esquíes y botas

4. Mantenimiento de equipo: sala/taller de mantenimiento de equipo, plancha, rasqueta de plástico y metálica ángulos y limas.

5. Seguro de accidentes personales específico para la salida de esquí de travesía.

. Las salidas fuera del dominio esquiable (Esquí de Travesía) están sujetas a las condiciones climáticas.

. Todas las actividades propuestas en el calendario de Freeski y en la programación diaria están sujetas a cambios. Estos cambios pueden ser previamente anunciados o decisión tomada en el momento.

LICENCIA FEDERATIVA: Imprescindible para los chicos que quieran participar en las competencias. La decisión de participación será conjunta (Chic@/familia/coordinadora de área), dependiendo de nivel físico, técnico, actitudinal.

El valor de los cursos no incluye el pago de la Licencia Federativa FIS/FASA

Recomendación: pago de licencia federativa FASA pre inicio de temporada. A partir del 14 de Junio el valor de la licencia federativa FASA será más caro.

CALENDARIO DE COMPETENCIAS FIS/FASA:

A confirmar cuando las fechas sean oficiales.

EQUIPO MÍNIMO: Material técnico específico (equipo de esquí) requerido para la actividad.

EQUIPO DE SKI: esquís específicos de la actividad, bastones, botas, casco, antiparras, guantes o manoplas impermeables, guantes primera capa (van abajo de los impermeables para mantener calor, ropa impermeable (campera y pantalones), cuellito y balaclava, ropa térmica suficiente

EN LA MOCHILA: botella con agua, de repuesto siempre guantes/manoplas, cuellito, una remera y un pantalón acomodados para estar en el club. En días de frío añadan más ropa térmica que puedan usar.

Más información en apartado "Equipación".

EQUIPACIÓN:

SKIS: Existe una amplia gama de esquís dependiendo de las modalidades de esquí a realizar y dependiendo de las características personales de cada uno de los atletas. Todas estas variantes han de ser rigurosamente tenidas en cuenta previamente a la elección de un esquí.

- Para aquellos atletas con inquietudes y objetivos de mejorar el Freestyle será imprescindible:
 - . Twin-tip skis o skis de doble punta.
 - . Fijación colocada al medio del ski
 - . Patín de esquí recomendado entre 85-95mm
 - . De la misma altura a un poco menos que el atleta
- Para aquellos atletas cuyas intenciones sea aprender y mejorar en el esquí de travesía:
 - . Skis, fijaciones y botas de travesía con pieles.
- Para aquellos atletas cuyas intenciones sea mejorar la técnica general:
 - . Ski de GS junior de radio de giro 17m o un esquí de pista polivalente con radio 17m
 - . Misma altura o un poco mas que el atleta
 - . Patín del ski NO superior a 85mm
 - . NO skis de doble punta

FIJACIÓN: La fijación será lo que sujete a nuestros pequeños atletas al ski. Hay mil modelos de fijaciones, pero no todas sirven para lo mismo ni son de la misma calidad.

En la construcción de las fijaciones se usan diferentes materiales y la construcción de las mismas, si bien es muy similar, puede variar mucho dependiendo del uso que se le vaya a dar.

Hay tres cosas principales a considerar al seleccionar fijaciones de esquí alpino. La configuración din máxima que necesitas, la modalidad de esquí y el ancho del esquí que planeas usar.

De las fijaciones es preciso tener en cuenta:

1. Donde se colocan las fijaciones en el esquí dependiendo de la modalidad de esquí elegida y del rendimiento que se quiera obtener del material.
2. Configuración de la fuerza de liberación = DIN (abreviación de Deutsches Institut für Normung) es la escala adoptada por la industria para los ajustes de fuerza de liberación de fijaciones de esquí.

Para reducir el riesgo de lesiones, las fijaciones de esquí alpino están diseñadas para soltar la bota en caso de accidente. Una configuración DIN de fijaciones es una indicación de la facilidad con la que la bota se libera de la fijación. Cuanto más alto sea el ajuste din, mayor será la cantidad de fuerza necesaria para iniciar la liberación desde los pies. Desea considerar su peso y capacidad para determinar la configuración DIN correcta para usted. Generalmente, el esquiador más pesado y avanzado necesitará una configuración DIN más alta. Los esquiadores más livianos y menos experimentados se beneficiarán de una configuración de ruido más baja.

La configuración DIN se calcula en función de la longitud de la suela de la bota, la edad, el peso, la altura y el nivel de habilidad cuando las fijaciones están montadas en los esquís. Cuanto mayor sea el DIN, mayor será la fuerza necesaria para soltar las fijaciones.

Se aconseja siempre que sea revisado por un profesional.

<https://www.dincalculator.com/>

A medida que los atletas crecen, aumentan de peso, la exigencia deportiva y el nivel técnico aumenta es imprescindible tener en cuenta las dos premisas anteriores, ajustar el DIN y tener la fijación adecuada dependiendo de las necesidades del atleta.

BOTAS:

- . De 4 ganchos
- . Con un buen Velcro de sujeción
- . Importantísimo: fijarse en el FLEX de la bota.
- . Si las botas son de segunda mano, fíjense en el estado de la suela de la bota.

PROTECCIONES:

. Casco: obligatorio.

El resto de las protecciones no son obligatorias pero SI son recomendables dependiendo de la modalidad realizada.

En algunas competencias oficiales de Freestyle y Freeride las espalderas son obligatorias.

. Espaldera

. Culera

MOCHILA:

Imprescindible para mucha de las actividades propuestas llevar una mochila con la cual poder hacer excursiones en la nieve. Estas mochilas tienen cincha de agarre en la cintura y también en el pecho, además de tener otras cinchas para agarre de los skis en la mochila y poder subir caminando con los esquís agarrados a la mochila.

El Club tiene mochilas para prestar pero quizás no sean del tamaño del alumno.

EQUIPO DE RESCATE EN AVALANCHAS:

Para aquellos atletas cuyas intenciones sean aprender y mejorar en el esquí de travesía y continuar su práctica más allá de los entrenamientos dentro del Club es recomendable que empiecen a pensar en añadir a su equipo de esquí de montaña un buen equipo de rescate en avalanchas que el esquiador deberá de llevar siempre consigo cuando vaya a la montaña.

El equipo comprende:

. Mochila de esquí de travesía

. Arva

. Pala

. Sonda