

REQUISITOS - “MUYERADA INVERNAL 2020”

➤ Datos Generales:

Las jornadas formativas están destinadas a **mujeres** únicamente.

Será obligatorio la presentación del **justificante de inscripción y el DNI** para poder participar en cada jornada formativa. Así como para acceder a la ruta guiada, la espicha y el sorteo del domingo 23.

Las **prácticas formativas** se desarrollarán en la **Estación Valgrande-Pajares** y su entorno.

La **formación teórica del taller de Nieve y Avalanchas** se realizará en el Aula de formación en Oviedo.

El programa horario está planteado de manera que en la hora prevista todas las mujeres estén listas para el comienzo de la actividad. Las participantes deben tener en cuenta el tiempo de alquiler de equipos y, la preparación y revisión del material, de manera que no se produzcan demoras en las formaciones posteriores. **Se ruega máxima puntualidad.**

En caso de no disponer de algún equipo, **a través de la página de inscripción se podrá realizar el alquiler** de raquetas, esquís alpinos, esquís de travesía, botas de esquí y bastones.

La organización de la Muyerada no se encargará de los **alquileres** que necesiten las participantes en la **ruta guiada del domingo 23**, siendo responsabilidad de las mismas llevar todo el material necesario para participar

Todas las actividades se desarrollarán en un entorno de montaña invernal, por tanto, cada persona es responsable de llevar la ropa y los elementos de protección mínimos para la práctica deportiva escogida en cada caso. En caso de duda podéis poneros en contacto con nosotras a través de la página web de inscripción.

Inicialmente las actividades se adaptarán a las condiciones climáticas del momento, pudiendo ser susceptibles de cambios, los cuales se intentarán comunicar con la mayor brevedad posible.

Puede existir la posibilidad de anulación de algún taller formativo por la baja participación al mismo.

La organización se reserva el derecho de hacer modificaciones necesarias por causas ajenas a la misma.

➤ ¿Qué incluye la inscripción?

1. Dentro de la Inscripción **está incluidas:**
 - Actividades formativas guiadas por personal titulado.
 - Forfait de día para las formaciones de esquí.
 - Última jornada de la tarde, ascenso y bajada controlada en la estación, incluyendo avituallamiento en la cafetería Cueto Negro.
 - Una participación para el sorteo de material y ropa de montaña donado por marcas y tiendas relacionadas con los deportes de invierno.
 - Seguro para la realización las actividades.

2. No se incluye con la inscripción:

- Transporte hasta la estación.
- Alojamiento y manutención.
- Material y equipo personal.
- Todo lo que no esté detallado en el punto anterior.

➤ **Requisitos para realizar los talleres formativos:**

- Para acceder al nivel de PERFECCIONAMIENTO DE ESQUÍ ALPINO se requiere un nivel mínimo de esquí paralelo en pistas rojas.
- La práctica del ESQUÍ DE TRAVESÍA únicamente está destinada para mujeres que tengan un buen nivel de esquí alpino, ya que sin esa base es imposible la transición a la montaña.
- A la RUTA GUIADA, ESPICHA y SORTEO DE MATERIAL podrán asistir todas las participantes y colaboradores de las jornadas formativas sin coste alguno, asumiendo el mismo la organización de la **Muyerada**. Es importante **guardar y presentar el justificante de inscripción** para poder participar en esta ruta guiada, acceder a la espicha y participar en el sorteo del material.

➤ **MATERIAL NECESARIO:**

➤ **Progresión con Raquetas:**

- Ropa de nieve para actividad y ropa de abrigo e impermeable
- Agua y picnic
- Raquetas y Bastones (se puede realizar el alquiler de los mismos a través de la web de inscripción)

➤ **Esquí Alpino:**

- Ropa de nieve
- Casco
- Esquís, Botas y Bastones (se puede realizar el alquiler de los mismos a través de la web de inscripción)

➤ **Esquí De Travesía:**

- Ropa de nieve para actividad
- Casco
- Esquís de travesía, Pielas, Botas y Bastones (se puede realizar el alquiler de los mismos a través de la web de inscripción)
- Para el curso de TECNIFICACIÓN también serán necesarios los Crampones y el Piolet

➤ **Alpinismo Invernal:**

- Ropa de nieve

- Casco
- Crampones y Piolet

➤ **Nieve y Avalanchas:**

- Ropa de nieve
- DVA, Pala y Sonda (si se dispone de ello)