

## SALIDA ESQUÍ DE FONDO. SOMPORT, 28 de febrero de 2015.

Amigos del CAU,

Llega la tercera y última salida de esquí de fondo. Al igual que en la anterior el desplazamiento será en autobús. Aquí tenéis los datos relativos a esta salida, con opción de cursillo de 2 horas.

### PRECIOS (\*):

	SOCIOS CAU	NO SOCIOS
BUS+FORFAIT	27 €	31 €
BUS +FORFAIT+ALQUILER	33 € (Clásico); 39 € (Patinador)	37 € (Clásico); 43 € (Patinador)
BUS+FORFAIT + CURSILLO	44 €	48 €
BUS+FF+ALQUILER+CURSILLO	50 € (Clásico); 56 € (Patinador)	54 € (Clásico); 60 € (Patinador)

(\*) – Si no se llegara a 18 cursillistas los precios deberían incrementarse (hasta ahora siempre se ha llegado a ese mínimo).

**Día:** Sábado, 28 de febrero

**Hora de salida:** 7.15 horas

**Lugar de salida:** Avenida Ranillas (A la altura del IES Miguel de Molinos)

**Hora de vuelta:** 16:15 horas (salida de Somport)

- El cursillo tendrá lugar de 10:30 a 12:30 horas. El resto del tiempo queda para la práctica libre.
- Se requiere ser mayor de 18 años para participar en la actividad.
- La comida corre por cuenta de los participantes.

### Para venir con nosotros,

1. Con fecha límite el **martes 24 de febrero**, envía un mail a [esquidefondo@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidefondo@clubalpinouniversitario.com) con la siguiente información:

- NOMBRE, APELLIDOS y TELÉFONO MÓVIL
- ¿Eres socio?
- ¿Vas a realizar el curso?
- Si tu respuesta es afirmativa:
  - ¿Hiciste con nosotros algún cursillo este año o el pasado? ¿En qué grupo?
  - Si no lo hiciste, ¿cuántas veces has practicado esquí de fondo? (NUNCA/... VECES/DE 5 A 10 VECES/MÁS DE 10 VECES?)
  - ¿Quieres iniciarte o mejorar en el estilo patinador\*\*? SI/NO
- ¿Necesitas alquiler de equipo?

**\*\* El grupo de la modalidad patinador está disponible sólo para aquellos que ya tienen suficiente equilibrio sobre los esquís (practican el estilo clásico con suficiente soltura o han patinado previamente).**

Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/Pedro Cerbuna, 12 50009 ZARAGOZA.

Tel. 976 762297 Fax 976761317

mail: [esquidefondo@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidefondo@clubalpinouniversitario.com) Web: <http://www.clubalpinouniversitario.com>

2. Se te enviará un mail informándote de si tienes plaza. Estas se asignarán dando prioridad a los siguientes casos:

- 1º-Socios que hacen cursillo.
- 2º-No socios que hacen cursillo.
- 3º-Socios que no hacen cursillo.
- 4º-No socios que no hacen cursillo.

Dentro de cada apartado, se priorizará por orden de llegada de los mails con todos los datos que pedimos.

3. Una vez confirmada tu plaza, efectúa el pago, para lo que te ofrecemos dos opciones:
- a) Mediante ingreso del importe correspondiente en la cuenta: **0049 5483 63 2216446965** (Banco Santander). Indica en el concepto “esquí de fondo” y envía un mail con un resguardo del ingreso o transferencia. **Fecha límite: jueves, 26 de febrero, 18 horas.**
  - b) En mano, el **jueves 26 de febrero, de 20 a 21 horas**, en la oficina del CAU (por favor, trae el importe justo).

*Sobre todo si te inicias en la práctica del esquí de fondo o si no conoces la estación de Somport, antes de la salida lee la información de la última página de este documento. Para cualquier consulta, puedes enviar un mail al correo de la sección, [esquidefondo@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidefondo@clubalpinouniversitario.com).*

Un cordial saludo,

Juan Carlos y Amaya

Sección de Esquí de Fondo, CAU

## INFORMACIÓN PARA PRINCIPIANTES

- ES IMPRESCINDIBLE LLEVAR GUANTES, GAFAS DE SOL Y CREMA SOLAR.
- ROPA: no es necesario llevar nada específico. Solo ten en cuenta que...
  - ...practicando esquí de fondo se suda fácilmente: no te pongas más capas que las que te pondrías si salieras a correr a trote suave.
  - ...si eres principiante caerás a la nieve varias veces. No te preocupes, no vas a terminar chipiado, pero sí puede que tu ropa termine algo húmeda, por lo que es conveniente que lleves otra ropa para cambiarte al final de la actividad.
- En la estación hay sitio para dejar una mochila con todo lo que NO necesitemos durante la actividad: ropa de recambio, comida... Aconsejamos reducir al máximo lo que llevemos encima mientras esquiamos: no es necesario más que una riñonera con el dinero, la documentación, un botellín de agua y, quizá, un poco de comida.  
(Eso sí, la mochila quedará en un lugar no vigilado. Por tanto, mejor no dejes en ella nada de valor.)
- Estaremos cerca de España, pero en Francia. Allí los móviles captan a ratos antenas francesas, por lo que la tarifa plana deja de tener vigencia. Cualquier “wasap” (que mandemos o que RECIBAMOS) o conexión a internet aumentará la factura.
- En la estación hay mesas para comer lo que cada uno traiga y también un restaurante en el que se puede comer por unos 6 – 8 euros.
- EN CASO DE ROBO O DESPERFECTO DEL MATERIAL ALQUILADO POR ALGÚN PARTICIPANTE, SERÁ ESTE QUIEN DEBERÁ HACERSE CARGO DEL IMPORTE QUE RECLAME LA EMPRESA DE ALQUILER.