

## INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE MONTAÑA: SKY Y SNOW (2 créditos de libre disposición)

SALIDA de Sevilla: Domingo 19/3/2010  
LLEGADA a Sevilla: Miércoles 22/3/2010

LUGAR SALIDA:(**por confirmar**): Bar Citroën, Avda. Portugal (Parque M<sup>a</sup> Luisa)  
HORA DE SALIDA: 15,30 h. (No se espera)

### **PRECIO: 355 € El precio incluye:**

Desplazamiento en autobús.  
Alojamiento albergue Inturjoven de Sierra Nevada.

DÍA 1º: Distribución de habitaciones. Entrega del material (esquí/snowboard) a la llegada (material incluido en el precio). Cena y Alojamiento en el Albergue.

DÍAS 2º y 3º: Desayuno, Material, Curso de esquí / snowboard (3 horas), Forfait día completo, Picnic Tentempié, Cena y Alojamiento en el Albergue.

DÍA 4º: Desayuno, Material, Curso de esquí/snowboard (3 horas), Picnic Tentempié, Forfait día completo. Fin del Programa.

### Horarios:

- 08:00 a 09:00 Desayuno y recogida de picnic tentempié.
- 10:00 a 13:00 Curso de esquí / snowboard.
  - Cursos de Esquí: Tres niveles: Principiantes, Iniciados y Avanzados
  - Snowboard: Un sólo nivel, Principiantes
- 19:30 a 21:00 Cena

### MATERIAL PERSONAL NECESARIO QUE CADA ALUMNO DEBE LLEVAR:

#### Imprescindible:

- Pantalón impermeable
- Chubasquero impermeable
- Forro polar o similar
- Camiseta interior de manga larga. Preferible térmica no de algodón.
- Guantes impermeables. Deben autounirse por velcro o enganche.
- Calcetines (1 par por día) que lleguen hasta las rodillas.
- Gorro, bragas, orejeras o similar
- Gafas de protección para sol. Para niños es mejor las ajustables de goma. Cristales de plástico (no cristal)
- Crema de protección factor 50 mínimo.
- Crema de labios
- Casco obligatorio para menores de 16 años. Se pueden alquilar allí.
- Toallas o alquilar en el albergue (2€ un juego de dos)

Forma de pago en efectivo. Fecha límite de pago: 20/02/2017.

Interesados dirigirse a:

- José Antonio González Jurado <<[jagonjur@upo.es](mailto:jagonjur@upo.es)>> . Edificio 11. Planta 1ª. Pta:37
- Juan Antonio León Prado <<[jaleopra@upo.es](mailto:jaleopra@upo.es)>> . Edificio 11. Planta 1ª. Pta:43