



STAGE

Entrenamiento en el glaciar de Tignes (FRA)

¿Qué es?

Concentración de entrenamiento en nieve para dar continuidad a los programas de invierno.

En el Pirineo, los deportes de invierno solo se practican durante unos pocos meses al año y es muy importantes prepararse y entrenar durante todo el año. La preparación deportiva debe ser continua a nivel técnico, táctico y psicológico.

El glaciar de Tignes se encuentra en la región de l'Auvergne Rhône Alpes a 165 km de Grenoble.

A quién va dirigido

Deportistas a partir de 8 años

Niveles

Avanzado / Competición

Programa del curso

DÍA 1. VIAJE. Salida 8 h. desde el Valle de Tena

DÍA 2. a DÍA 7. Entrenamiento

DÍA 8. Salida 8 h. de Tignes

*Posibilidad de coincidir en fechas con otros grupos de la zona para crear sinergias organizativas y logísticas.

En esta concentración además del entrenamiento en pista, la tarde se utiliza para enseñar y educar a los deportistas en las buenas prácticas para iniciarse en la preparación física, sesiones adecuadas a su edad y estado de maduración para prevenir lesiones y enseñarles la forma correcta de entrenarse de forma que puedan continuar en casa.

DINÁMICA DE UN DÍA EN EL GLACIAR

6 h Despertar y desayuno en el hotel

8h a 12h Entrenamiento en glaciar

13h Comida

14h a 15,30 Descanso/siesta

16h Entrenamiento físico y actividades deportivas lúdicas

18h Preparación material y sesión vídeo-correcciones

20h Cena

22h Descanso



Material

- Ropa y complementos para entrenamiento en Nieve.
- Ropa y complementos para preparación física
- Esterilla
- Botella de agua
- Material duro SL y GS

Precio / persona

Grupo mínimo 1 personas. El precio por persona dependerá del número de participantes. Máximo 7 personas/ 1 entrenador.

7 personas	360 Euros
6 personas	380 Euros
5 personas	420 Euros
4 personas	480 Euros
3 personas	580 Euros
2 personas	780 Euros
1 persona	1380 Euros

EL PRECIO INCLUYE

- Entrenamientos
- Skipass
- Preparación del material de esquí
- Seguro de RC
- Seguro de Accidentes
- IVA incluido

EL PRECIO NO INCLUYE

- Transporte
- Alojamiento y manutención

****Consultar para gestionar en conjunto, precios aproximados ya calculados.**

Formalización reserva

Para reservar el **Tinges** con PYRENEES MOUNTAIN SOUL se deberá ingresar el 50% del coste total por persona 20 días antes del inicio de la actividad. En caso de cancelación no se devolverá el importe adelantado.

La totalidad del pago del importe deberá ser abonada antes del inicio de la actividad.

El ingreso se deberá realizar en la cuenta

ES10 0049 2845 5928 9403 8625

a nombre de Félix Aznar, indicándose en el Concepto: adelanto Stage Tignes

Seguro

PYRENEES MOUNTAIN SOUL pone a disposición de los clientes un seguro de Accidentes, de todas formas se recomienda disponer de Seguro de Federado en Montaña o similar.

Formulario de reserva

Nombre y apellidos	
Dirección	
Población	
Provincia	CP
DNI:	
Email	Tlf.
Tlf. (contacto en caso de accidente)	
Experiencia previa:	

Convenio para las ascensiones de alta montaña

Nombre y apellidos	DNI
Dirección	CP
Actividad	Fecha

El objetivo del presente Convenio entre **Félix Aznar Guía de Montaña**, empresa organizadora, y el participante es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de actividades de alta montaña.

La empresa organizadora cuenta con Seguro de Accidentes MILLENNIUM INSURANCE COMPANY y Seguro de Responsabilidad Civil BerKley España.

EL ABAJO FIRMANTE

- Es consciente de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- Reúne todas las condiciones necesarias para participar en la actividad: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica. No padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad, y en caso contrario se avisará con antelación para la mejor adecuación de la actividad.
- Mujeres embarazadas comunicarlo antes de comenzar la actividad.
- Entiende que, en una actividad de grupo, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- Viaja voluntariamente y cumple con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- Es consciente, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- El participante entiende que debe colaborar, fomentar la convivencia y participar en lo posible en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo.
- El participante entiende y asume que las decisiones del Guía serán aceptadas y respetadas en todo momento durante el desarrollo de la actividad.
- Existe hoja de reclamaciones a disposición del cliente.
- Autorizo a utilizar imágenes hechas durante la actividad para fines publicitarios.

Firma del participante:

DNI:

NOTA IMPORTANTE

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a **Félix Aznar Guía de Montaña** (info@pyreneesmountainsoul.com) antes de comenzar la actividad. En caso de no tener firma digital, **antes de comenzar la actividad se deberá firmar la copia en papel que le facilitaremos.**