



Iniciación al Esquí de Fondo en Cotos

Descubre el esquí nórdico en la Sierra de Guadarrama

14 FEB 2021 (días)

X0012

Tamaño del grupo: reducido (4 - 9 pax)

¿Qué es el Esquí de Fondo?

El esquí de fondo tiene su origen en los países nórdicos como forma de desplazamiento en la nieve y consiste en un deslizamiento armónico sobre los esquís, usando la fuerza de nuestras piernas y en menor medida de nuestros brazos.

Es una actividad apta para todas las edades, sin impacto sobre articulaciones, muy aeróbica y que aumenta nuestro fondo físico, el equilibrio y la coordinación de movimientos.

Puede practicarse en dos estilos diferentes, clásico y patinador (skating). El estilo clásico es el más adecuado para iniciarse, pues la técnica de patinador precisa de un mayor equilibrio y potencia.

Iniciación en el Puerto de Cotos.

El objetivo del curso es conocer y practicar las técnicas elementales del Estilo Clásico, empezando por las técnicas de deslizamiento (paso básico alternativo y remo con bastones) las de descenso (cambios de dirección, frenado con la cuña) y las de ascenso (en paralelo sobre la huella, en tijera y en escalera).

¡Te aseguramos que vas a pasar un día divertido en la nieve!

Programa de la actividad

09:00 a 10:00 - Cita en el Refugio de Cotos para desayunar y alquilar el material

10:30 - Inicio del curso en el Circuito de Fondo de Cotos

13:00 - Pausa de media hora para almorzar en el circuito

15:30 - Final del curso

16:00 - Entrega de material

PROGRAMA

INFORMACIÓN

Precio: 40 €

Transporte:

No incluido

Observaciones:

Precio del alquiler de equipo completo en el Refugio de Cotos: 18 €

Horario de la línea 691 Madrid - Valdesquí.

Moncloa 08:00 - Cotos 09:15

Cotos 16:30 - Moncloa 17:45

Más información [aquí](#).

Consulta el estado del circuito [aquí](#)

Si vas en coche te recomendamos llegar antes de las **07:00 h para encontrar aparcamiento**.

El Refugio - Cantina de Cotos, donde se alquila el material, abre a las 08:00, antes no hay nada abierto en el Puerto.

Si quieres evitar el madrugón, puedes pernoctar la noche anterior en el propio Refugio - Cantina de Cotos. + Info [aquí](#) y en el teléfono 602221006.

GUÍAS PREVISTOS

Pedro Martínez

EL PRECIO INCLUYE

Guía de Geographica

Seguro de accidente y rescate

Seguro de responsabilidad civil

EL PRECIO NO INCLUYE

Alquiler de equipo (18 € en el Refugio de Cotos)

Almuerzo (debes llevarlo en tu mochila)

MATERIAL

Mallas deportivas calientes

Camisetas térmicas transpirables de manga larga

Forro polar o chaleco

Chaqueta cortaviento

Cubre-pantalón (solo si hay previsión de ventisca o muy mal tiempo)

Dos pares de guantes, unos ligeros y otros abrigados, braga para el cuello y gorro

Gafas de sol, protección solar y labial

Mochila para la comida y ropa de repuesto

Chaqueta de abrigo para la pausa para comer

SEGUROS OPCIONALES

CONDICIONES

CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LA RESERVA

1. Cancelación sin gastos.

Toda reserva puede cancelarse sin coste alguno mientras no esté confirmada, es decir, mientras no se haya realizado el pago de al menos la señal.

2. Gastos de cancelación de reserva confirmada.

El importe de la señal no se devuelve en ningún caso, en concepto de gastos mínimos de gestión y anulación. La cancelación generará los siguientes gastos totales:

DEVOLUCIÓN DE PUNTOS POR CANCELACIÓN DE LA RESERVA

En caso de cancelación de la reserva los puntos utilizados serán devueltos a tu cuenta de forma automática.

Geographica se reserva el derecho de convertir en puntos negativos los saldos deudores no abonados.

VIAJES SIN SALIDA GARANTIZADA Y VIAJES CANCELADOS

Mientras un viaje no tenga la salida garantizada por no haber llegado al grupo mínimo no es necesario el pago de ningún importe independientemente de los plazos previstos para ello.

En caso de que el viaje fuera cancelado por falta de inscritos o por cualquier otra causa, Geographica devolverá todos los importes pagados y reintegrará los puntos utilizados como descuento.

FORMAS DE PAGO

CON TARJETA DE CRÉDITO

Una vez realizada la reserva podrás pagar con tarjeta desde tu área personal vía pasarela de pago.

POR TRANSFERENCIA O INGRESO BANCARIO

También puedes ingresar el importe en cualquiera de las cuentas siguientes, haciendo constar tu nombre y el localizador para poder identificar el pago:

- Banco Santander ES02 0049 0575 2722 1107 4017
- Open Bank ES71 0073 0100 5404 4371 8018
- CaixaBank ES12 2100 4381 7002 0006 6973 (solo transferencias)

DESCUENTO DE PUNTOS

Independientemente de la forma de pago que elijas, si tienes puntos acumulados de actividades anteriores, podrás usarlos como descuento en cualquier momento antes del pago total.