

# **CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA/ALPINISMO**



**Nivel 3 (esquí alpinismo)-2019**



## Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
2.1	Nivel técnico y físico requerido.....	3
3	Objetivos .....	3
4	Contenidos .....	4
5	Programa .....	4
6	Más información .....	5
6.1	Incluye.....	5
6.2	No incluye .....	5
6.3	Material necesario .....	5
6.4	Observaciones.....	6
6.5	Puntos fuertes.....	7
7	Otros cursos que te pueden interesar.....	7
8	Contacto .....	8

## 1 Presentación

---

Destinado a personas que se mueven bien con esquís de montaña pero quieren adquirir **conocimientos de alpinismo** para solventar tramos técnicos que requiera poner los esquís en la mochila y calzarse los crampones.

Durante tres jornadas, además de pulir tu técnica y enseñarte **trucos** que te facilitarán la vida ahí en las montañas, te enseñaremos todo lo necesario para que tus recorridos sean más **seguros** y en terreno de dificultad tengas unas nociones en el uso de cuerda que te permita llegar más allá de lo que hasta ahora alcanzabas.

Recomendamos que para sacarle el mayor partido posible al curso, previamente hayas realizado un curso de alpinismo avanzado y/o que tengas algo de experiencia en actividades de alpinismo y/o escalada y estés algo familiarizado con el use de la cuerda.

## 2 Datos básicos

---

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: **Curso de esquí de montaña/alpinismo, nivel III** (esquí-alpinismo).

Duración: 3 días.

Época: toda la temporada

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

### 2.1 Nivel técnico y físico requerido

---



**Nivel técnico: ¡No hace falta que vueles como el de la foto! Con ser del montón vale!**

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino. Conocimientos de alpinismo: haber utilizado previamente crampones y piolet realizando algunas ascensiones en corredores de baja dificultad, haber realizado alguna/s aristas.

**Nivel físico:**

Hábito de realizar ejercicio de forma regular y ser capaz de hacer desniveles de forma cómoda de al menos 1.000 metros positivos.

## 3 Objetivos

---

El objetivo general del curso es dar las herramientas necesarias para poder realizar de forma autónoma **itinerarios de esquí de montaña de dificultad** en los que podamos necesitar el uso de cuerda. Para ello, los contenidos del curso se adaptarán a cada grupo intentado asegurar que, a los temas tratados, se les dedique el tiempo necesario para poder ser asimilados de forma correcta en función del nivel de partida del grupo y sus necesidades.

Para ello se podrán marcar los siguientes objetivos:

- Poder realizar **itinerarios con esquís de montaña de dificultad alta**.
- Conocer las **técnicas básicas de alpinismo y uso de la cuerda** para salvar pasos difíciles y expuestos.
- **Conducción segura** del grupo tanto en el ascenso como descenso.
- Conocer el manto nivoso. **Estabilidad** del manto nivoso.

- Repaso de los protocolos de rescate de **víctimas de avalanchas**. Manejo avanzado de **ARVA**, pala y sonda. Búsqueda de víctima y multivíctima.

## 4 Contenidos

---

- Repaso de la **técnica fundamental** de progresión con **piolet** y **crampones**.
- Aspectos fundamentales de montaje de **reuniones**.
- Técnicas de aseguramiento al compañero de cordada.
- Técnicas de progresión a **largos**
- Técnicas de progresión en **ensamble**. Aspectos fundamentales de **seguridad**.
- Técnicas de descenso. Secuencia de acciones para preparar el descenso. Preparación de descuelgues. **Rapel**.
- **Técnica de descenso con esquís**. Adaptación de la técnica al tipo de nieve, tipo de terreno o cualquier otra circunstancia. Virajes estáticos y dinámicos.

## 5 Programa

---

**Día 1.** Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración 1/ 2 jornada. Después del almuerzo sesión de tarde teórica (indor)/práctica donde se tratarán temas de encordamiento y técnicas fundamentales de uso de la cuerda, montajes de reuniones, etc.

**Día 2.** Sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración toda la jornada.

**Día 3.** Sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Se empezará pronto y se finalizará a la hora de comer para que tengáis tiempo de regresar a vuestros hogares.



## 6 Más información

---

Precio:

- Si el grupo llega a 4 participantes: 225 euros por persona.
- Si el grupo llega a 3 participantes: 260 euros por persona.
- Si el grupo llega a 2 participantes: 350 euros por persona.

### 6.1 Incluye

---

- Guía de montaña durante todas las jornadas.
- Material común de alpinismo.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento indefinido para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc.

### 6.2 No incluye

---

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.

### 6.3 Material necesario

---

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje con mosquetón de seguridad, asegurador-descensor y 3 mosquetones de seguridad.
- 1 anillo dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud y otro de 240 cm. 2 cordinos de al menos 7 mm y 120 cm.
- 1 coordino de 7 mm de 4 o 5 metros de longitud.
- Polea bloqueadora micro traxion o similar.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).

- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

## 6.4 Observaciones

---

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Adaptación de los recorridos del curso**

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

### **Material**

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

### **Hora y lugar de encuentro**

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad donde se realizará el mismo, pero hasta 3 días antes del inicio del mismo no le mandaremos información del lugar concreto y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Esperamos hasta el final para esta información ya que hasta poco antes no se sabe donde estarán las mejores condiciones, ¡merece la pena la espera con el fin de que saquéis el máximo provecho a la zona!

Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

## Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, así que puede estar tranquilo. Ahora bien, sin ninguna duda, si usted hace con frecuencia deportes de montaña u otros deportes y además viaja, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

\* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

## 6.5 Puntos fuertes

---

- 3 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario o posibilidad de alquilar.

## 7 Otros cursos que te pueden interesar

---

- Curso de esquí de montaña/alpinismo. Nivel 3 (esquí alpinismo)
- Curso Alpinismo-Nivel 1 (iniciación)
- Curso Alpinismo-Nivel 2 (Avanzado)
- Curso de escalada en hielo y corredores
- Curso de escalada en hielo
- Curso de esquí Freeride. Fundamentos básicos para el esquí fuera de pista y de montaña



## 8 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 info@muntania.com [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

Calle Cruces, 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).