

# **CURSO MANIOBRAS CON CUERDAS PARA MONTAÑEROS**



**2020**



## Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos.....	3
5	Contenidos.....	4
6	Programa.....	4
7	Más información.....	4
7.1	Incluye.....	4
7.2	No incluye.....	4
7.3	Material necesario.....	5
7.4	Observaciones.....	5
7.5	Puntos fuertes.....	6
8	Cursos Relacionados.....	6
9	Contacto.....	6

### 1 Presentación

---

Nos gusta salir a la montaña y en muchas ocasiones nuestro objetivo son cumbres que se alcanzan cómodamente caminando. Pero en muchas ocasiones nos gustaría alcanzar cimas que sin ser muy difíciles si que requieren tener algunos conocimientos de maniobras con cuerdas para solventar un pequeño paso que sin ser difícil, es expuesto porque una caída podría ser fatal. En otras ocasiones es la bajada la que nos impide ir ya que no sabemos las técnicas de descenso como por ejemplo el rapel.

En estas **dos jornadas** de formación lo que pretendemos es que adquieras unos conocimientos que te permitan solventar de la forma más segura posible estas situaciones, permitiendo que puedas alcanzar muchas más cumbres.

Así , por ejemplo podrás subir y bajar de forma segura al **Midi d'Ossau** o **Balaitus** en el Pirineo y otras muchas cumbres que ya estarán al alcance de tus manos.

Déjate formar por **profesionales cualificados**, aumenta tus recursos en la montaña para moverte con **mayor seguridad**.

## 2 Datos básicos

---

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: curso de maniobras con cuerdas para montañeros.

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

## 3 Objetivos

---

Adquirir los conocimientos necesarios para solventar algunos tramos **no difíciles** pero **si expuestos** que requieren el uso de una cuerda.

## 4 Requisitos

---

- **Nivel técnico:** no se requiere ningún conocimiento técnico de escalada ni conocimiento previo de maniobras con cuerdas. Si que es recomendado y normal que los candidatos tengan experiencia montañera en ascensiones donde además de caminar hayan tenido que usar las manos para trepadas puntuales. Hay que tener agilidad en el avance en terreno rocoso fuera de camino.
- **Estado físico:** estar habituado a salir a la montaña y poder hacer desniveles de 500 m a ritmo tranquilo.



## 5 Contenidos

---

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- Material fundamental que hay que llevar. Aspectos básicos de utilización de los mismo.
- Manejo de los aparatos de aseguramiento para que nuestro compañero progrese de forma segura.
- Métodos de aseguramiento en nuestra progresión mediante seguros fijos, seguros flotantes u otros elementos cómo árboles, puente de roca etc....
- **Montaje de reuniones** en parabolts, buriles, seguros flotantes, rocas, árboles etc.
- Técnicas de descenso. **Rapel**.
- Progresión en ensamble. Aspectos fundamentales de **seguridad**.
- Nudos más habituales y uso apropiado de estos.

## 6 Programa

---

Día **1-2**. Dos jornadas en montaña donde desarrollará el curso. Según época y lugar se podrá optar por pasar una o dos noches en refugio de montaña.

## 7 Más información

---

Precio:

- 4 a 6 personas 150 euros.
- 3 personas 175 euros.
- 2 personas 250 euros.
- 1 personas 450 euros.

### 7.1 Incluye

---

- Guía de montaña.
- Material común.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Resolución de cualquier tipo de duda posterior al curso.

### 7.2 No incluye

---

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento y manutención durante la actividad.

\*Muntania Outdoors puede gestionar el alojamiento y coordinar el transporte entre los participantes.

### 7.3 Material necesario

---

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

- Mochila 30-40 litros
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor con su mosquetón de seguridad y otros dos mosquetones de seguridad.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta corta viento impermeable (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### 7.4 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.

#### **Flexibilidad del lugar donde se desarrolla el curso**

**Cursos a medida** en función de los conocimientos previos que tengas

#### **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).

## 7.5 Puntos fuertes

---

- Curso que te dará muchas tablas para tus ascensiones.
- Programa adaptable a nuestro nivel.

## 8 Cursos Relacionados

---

- Bautismo a la escalada en roca
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vias de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vias de varios largos desequipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)
- Curso Alpinismo-Nivel 1 (iniciación)

## 9 Contacto

---

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

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

C/ de las Cruces Nº1-Bloque 2 - 2ºC 28491 Navacerrada (España).