

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA



Nivel 2 (avanzado)-2020



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

Ya estás iniciado en el esquí de montaña e incluso eres de los que **sales habitualmente** pero **te falta confianza** en ciertas situaciones cómo puede ser vueltas maría expuestas con nieve dura y fuerte pendiente o en bajadas con nieves “raras” , cambiantes y de nuevo con **fuerte pendiente**.

Ya no se trata de hacer miles de horas en pista ya que con algunos trucos y corrigiendo ciertas malas posturas puedes acabar de superar tu desconfianza y disfrutar del esquí de montaña.

Te enseñaremos a que **tu esquí tanto en ascenso como en descenso sea más efectivo** sabiendo usar distintas técnicas en función de las condiciones del lugar donde te encuentres

Además, te enseñaremos todo lo necesario para que tus recorridos sean más **seguros** y en terreno de dificultad mayor, tengas unas **nociones básicas en el uso de cuerda** que te permita asegurar un paso puntual a tu compañero/a de aventura.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: **Curso de esquí de montaña, nivel II** (avanzado).

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

2.1 Nivel técnico y físico requerido



Nivel técnico: **Nivel técnico: ¡No hace falta que vuelas 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 en terrenos sin grandes dificultades.

Nivel físico:

Hábito de realizar ejercicio de forma regular y ser capaz de hacer desniveles de forma cómoda de al menos 1000 metros positivos.

*Recomendamos para sacar el máximo partido a la formación que si previamente has realizado el Curso de Esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación) realices tras el mismo varias salidas guiadas con un guía profesional y de esta forma afiances los conocimientos adquiridos y te prepares para seguir progresando. Vemos personas con ganas de formarse pero entre cursos no hacen más actividad y los conocimientos y habilidades aprendidas se olvidan si no se practican. ¡Una o algunas salidas guiadas es la mejor solución!

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 moderada**. Para ello, los contenidos del curso se adaptarán a cada grupo intentando 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 media con algún paso que requiera asegurar el mismo.**
- **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 de llaneo y ascenso** con esquís de montaña.
- **Técnica de descenso.** Adaptación de la técnica al tipo de nieve, tipo de terreno o cualquier otra circunstancia. Virajes estáticos y dinámicos.
- Repaso de técnicas de cambio de material en las transiciones entre el ascenso y descenso y viceversa y en las **transiciones** donde nos vemos obligado a cambiar los esquís por **material de alpinismo** (crampones y piolet) en **condiciones desfavorables** (laderas heladas y pendientes pronunciadas).
- **Nivología y aludes. Prevención.**
- **Búsqueda y rescate de víctimas de avalanchas.** Manejo de **ARVA**, sonda y pala. Búsqueda víctima y multivíctima.
- Planificación de un **itinerario seguro.** Técnicas de avance individual y colectivo.



5 Programa

Día 1. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración toda la jornada.

Día 2. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Se empezará pronto y se finalizará a la hora de comer para que tengáis tiempo de regresar a vuestros hogares.

*Opción de ampliar a más jornadas (consultar).

6 Más información

Precio:

- 1 persona 400 euros.
- 2 personas 250 euros.
- 3 personas 175 euros.
- 4 a 6 personas 150 euros.

6.1 Incluye

- Guía de montaña durante toda la jornada.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc antes y después del curso.

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 2 mosquetones de seguridad.
- 2 anillos dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud. 2 cordinos de al menos 7 mm y 120 cm.
- 1 cordino 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

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

8 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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