

# CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA



## Nivel 1 (iniciación)-2020



## Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
2.1	Nivel técnico y físico requerido.....	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos.....	3
5	Contenidos.....	4
6	Programa.....	4
7	Más información.....	5
7.1	Incluye.....	5
7.2	No incluye.....	5
7.3	Material necesario.....	5
7.4	Observaciones.....	6
7.5	Puntos fuertes.....	7
8	Otros cursos que te pueden interesar.....	7
9	Contacto.....	7

## 1 Presentación

---

Te proponemos que te inicies en el **esquí de montaña** con **Muntania Outdoors**. Gracias a tu ilusión y asesoramiento por nosotros podrás de forma segura aprender las técnicas fundamentales de progresión que te permitirán disfrutar de la montaña en invierno.

Aprenderás **diversos trucos**, fruto de la experiencia previa que atesoramos, que te permitirán en un plazo de tiempo relativamente breve tener muchos más recursos y moverte con mayor solvencia en tus itinerarios con **esquí de montaña**.

Y como nos moveremos en la **alta montaña**, en un medio que cambia continuamente según el estado de la nieve, la meteorología, etc, **te iniciaremos a interpretar el terreno donde te mueves**, a saber que ladera puede ser más segura, donde podemos encontrar mejor nieve, etc.

¡Y la mejor opción es instruirnos por un **profesional**, no esperes más, te esperamos!

## 2 Datos básicos

---

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: **Curso de esquí de montaña, nivel I** (iniciación).

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

### 2.1 Nivel técnico y físico requerido

---



#### Nivel técnico:

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino. Conocimientos de alpinismo: no se requiere estar iniciado.

#### Nivel físico:

Hábito de realizar ejercicio de forma regular y ser capaz de hacer desniveles caminando de forma cómoda de al menos 600 metros

positivos . En este curso se hará recorrido pero no en exceso porque se incidirá en aspectos técnicos y repeticiones de ejercicios. En el segundo día si que el recorrido será mayor.

## 3 Objetivos

---

- Conocer las técnicas fundamentales de progresión en **llano, ascenso y descenso** con esquís de montaña.
- Poder realizar itinerarios con esquís de montaña **de dificultad moderada**.
- Saber **trazar** de forma **segura** un itinerario y conocer las **pautas de seguridad** cuando se va en grupo.
- Adquirir los conocimientos básicos de manejo de **ARVA**, pala y sonda.

## 4 Requisitos

---

- Ganas de aprender.
- Condición física aceptable que permita hacer desniveles positivos de al menos 600 metros.

## 5 Contenidos

---

- Conocimientos básicos sobre el material: esquís, botas, fijaciones, bastones, pieles de foca y cuchillas.
- **Técnica de llaneo. Clásico y patinador.** Aspectos básicos de **posicionamiento del cuerpo** y de **deslizamiento con y sin pieles de foca**. IMPORTANCIA DE LA EFICACIA EN LA GESTUALIDAD=AHORRO ENERGÉTICO. Fundamental para cruzar zonas llanas.
- **Técnica de ascenso** con esquís de montaña. **Diagonales y técnicas de canteo, virajes en ascenso (vuelta maría y otras técnicas)**. REPETIMOS QUE EFICACIA EN LA GESTUALIDAD=AHORRO ENERGÉTICO.
- **Técnica de descenso.** Adaptación de la técnica al tipo de nieve, tipo de terreno o cualquier otra circunstancia. Virajes estáticos y dinámicos.
- 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 elemental y aludes. Prevención.**
- **Búsqueda y rescate de víctimas de avalanchas.** Manejo elemental de **ARVA**, sonda y pala.
- Planificación de un **itinerario seguro**. Técnicas de avance individual y colectivo.



## 6 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).

## 7 Más información

---

Precio:

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

### 7.1 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.

### 7.2 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.

### 7.3 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 25-35 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.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta tipo Gore-Tex o similar (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.

## 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.

### 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).

## 7.5 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.

## 8 Otros cursos que te pueden interesar

---

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

## 9 Contacto

---

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

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

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