

# CURSO DE ALPINISMO



## Nivel 1 (iniciación)-2020



## Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
2.1	Observaciones del nivel técnico y físico necesario.....	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos.....	4
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 similares.....	7
9	Contacto.....	7

## 1 Presentación

---

Te proponemos dos jornadas de formación de **alpinismo** para que puedas **iniciarte** en esta bella actividad de la mejor forma, adquiriendo unos conocimientos básicos que serán los cimientos de tu desarrollo como alpinista.

El objetivo es dotar a los alumnos de los **conocimientos necesarios en el uso de crampones y piolet** para moverse en montaña con mayor seguridad y solventar dificultades gracias a adquirir conocimientos fundamentales de la montaña invernal.

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

## 2 Datos básicos

---

Destino: nos adaptamos a tu disponibilidad geográfica.

Actividad: **Curso de Alpinismo, nivel 1 (Iniciación).**

Nivel técnico: iniciación

Duración: 2 días.

Época: Invierno

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

### 2.1 Observaciones del nivel técnico y físico necesario

---

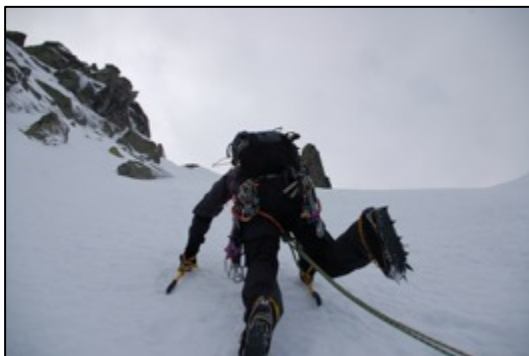


**Nivel técnico:** No se requiere ningún conocimiento técnico previo pero si tener la costumbre de salir a la montaña.

**Estado físico:** durante la formación no tendremos que salvar grandes desniveles porque el objetivo del curso no es escalar una gran montaña pero tal como hemos escrito previamente hay que tener costumbre de salir a la montaña y estar en un estado físico aceptable.

## 3 Objetivos

---



- Aprender **la técnica gestual** de progresión con **piolet** y **crampones**.
- Conocer las técnicas de **autodetención** en caso de caída.
- Métodos **básicos de aseguramiento en roca, nieve y hielo**.
- Técnicas de descenso. **Rapel**.

## 4 Requisitos

---

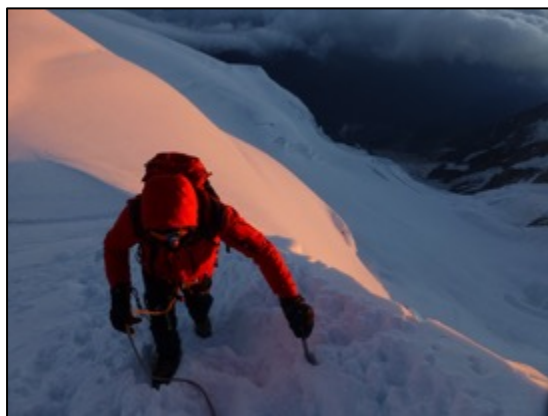
- Condición física aceptable.
- Ganas de aprender.

## 5 Contenidos

---

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- Conocimiento del material para la montaña invernal.
- **Uso de crampones y piolet.** Progresión en ascenso y descenso en diferentes pendientes.
- **Autodetención.**
- **Arnés.** Uso y forma de **encordarse.**
- **Nudos** más habituales y uso apropiado de estos.
- Técnicas básicas de aseguramiento al compañero de cordada.
- Bautismo de **descenso en Rapel.**
- Peligros en alta montaña. Gestión del riesgo.
- Manejo básico del equipo de rescate de avalanchas: **Arva**, pala y sonda.



## 6 Programa

---

**Día 1.** Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración toda la jornada.

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

## 7 Más información

---

Precio:

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

### 7.1 Incluye

---

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

### 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 y el guía.

### 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 (entre 30-40 litros).
- Crampones y piolet.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y un mosquetón de seguridad.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligero y fino.
  - 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 Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín.
- 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.

### Hora y lugar de encuentro

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad la cordillera montañosa donde se desarrollará la misma e incluso el valle y/o localidad de epicentro del curso, 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 similares

---

- Curso Alpinismo-Nivel 2 (Avanzado)
- Curso de escalada en hielo y corredores
- Curso de escalada en hielo
- Bautismo a la escalada en roca
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de progresión en crestas y aristas

## 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).