



CURSO DE ESQUÍ FREERIDE. SIERRA NEVADA

Fundamentos básicos para el esquí
de pista y de montaña

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel técnico y físico requerido	2
3	Objetivos	2
4	Requisitos	2
5	Contenidos	2
6	Programa.....	3
7	Más información	3
7.1	Incluye	3
7.2	No incluye.....	3
7.3	Material necesario	4
7.4	Otras cuestiones.....	4
7.5	Puntos fuertes	5
7.6	Otros cursos/viajes similares.....	5
8	Seguros.....	5
9	Contacto	6

1 Presentación

Disfruta de dos días de **esquí fuera de pista** con un profesor que te acompañará con el fin de mejorar tu técnica de descenso y adquirir trucos que te permitan solventar cualquier tipo de dificultad cuando disfrutes del **esquí de montaña**.

Porque realmente lo que te ayudará en montaña no es tu mejor o peor estilo sobre los esquís, lo realmente importante y que hará de ti un todoterreno será adquirir una serie de trucos que te permitirán disfrutar de la actividad.

Viajaremos a la **Sierra Nevada** para pasar dos estupendas jornadas de esquí tanto en pista como fuera de pista.

2 Datos básicos

Destino: Sierra Nevada. España.

Actividad: Esquí Freeride (fuera de pista).

Duración: 2 días

Época: desde diciembre hasta abril

Grupo mínimo-máximo: 2-6 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.

Nivel físico:

Ser una persona activa que practica algún tipo de deporte.

3 Objetivos

Dotar a los alumnos a ser capaces de **esquiar en nieves no tratadas** de forma eficiente y conocer los aspectos básicos de seguridad para esquiar fuera de pista.

4 Requisitos

- Se requiere dominar el paralelo y bajar por cualquier pista balizada en una estación de esquí.

* No es necesario ser un súper esquiador ya que la salida va dirigida a aquellos que ya esquián pero que quieren mejorar su técnica para sentir **mayor seguridad** en sus salidas de **fuera de pista** o de **esquí de montaña**.

El **esquí fuera de pista** estará condicionado por la estabilidad del manto nivoso y únicamente se acometerán itinerarios de descenso fuera de las pistas balizadas si las condiciones **son favorables**.

No se realizarán **bajadas extremas** ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

5 Contenidos

- Técnicas de descenso.
- Posición fundamental, reparto de cargas, centralidad.
- Tipos de viraje: según el tipo de nieve, pendiente y relieve.
- Conocimiento y evaluación del medio.
- Elección de trazados.
- Técnicas de seguridad en descenso en grupo.
- Uso de aparatos de búsqueda de víctimas de avalancha

- Trucos varios: vueltas maría en ascenso y descenso, control del derrapaje en máxima pendiente, hacia adelante y atrás.

6 Programa

Día 1. Esquí de pista y fuera pista durante 5 horas. Repaso de técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista. Se incidirá en aspectos clave de técnica de descenso que ayudarán en terreno de montaña.

Día 2. Esquí de pista y fuera pista durante 5 horas. Repaso de técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista. Se incidirá en aspectos clave de técnica de descenso que ayudarán en terreno de montaña.



7 Más información

Precio:

- 4 a 6 personas 150 euros.
- 3 personas 200 euros.
- 2 personas 275 euros.

7.1 Incluye

- Guía/profesor de esquí de pista y fuera de pista.
- Gestión de reservas de alojamiento.

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.
- Seguro de accidentes y rescate (ver apartado de seguros).

7.3 Material necesario

Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Esquí, botas y bastones (de esquí alpino o travesía),
- Material de seguridad: ARVA, pala y sonda.
- Casco.
- Ropa técnica:
 - Chaqueta impermeable de membrana Gore-tex o similar.
 - Pantalón de esquí.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Calcetines.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 Otras cuestiones

Flexibilidad de fechas

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

Hora y lugar de encuentro

3 días antes del inicio del curso le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Material

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

7.5 Puntos fuertes

- Clases durante 5 horas al día.
- Escenario ideal para esquiar muchos metros de descenso y depurar nuestra técnica.
- Ratio guía-cliente(s) que permite un máximo aprovechamiento de la actividad con mejor seguridad.
- Selección del lugar idóneo en función de los intereses de los participantes.

7.6 Otros cursos/viajes similares

- Curso de esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación)
- Curso de esquí de montaña. Nivel 2 (avanzado)
- Curso de esquí de montaña/alpinismo. Nivel 3 (esquí alpinismo)
- Dolomitas. Esquí de pista. Dolomitisuperski
- Esquí Safari en las Dolomitas. Dolomiti Superski
- Esquí de pista y fuera pista en Tignes-Valdisere. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera de pista en Les Arcs-La Plagne. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Tres Valles. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera de pista en La Grave, Les Deux Alpes y Alpe d'Huez. Alpes franceses
- Curso Fuera Pista. Semana en Alpes. La Grave
- Esquí de pista y fuera de pista. Pirineo francés

8 Seguros

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Opciones de seguros:

Seguro Ski/Aventura Plus

Es un **seguro de viajes y además de accidentes que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son seguros de viajes con mejores coberturas que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).