



**CURSO COMPLETO DE ESQUI
DE MONTAÑA PARA
INICIADOS**

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	3
5	Contenidos.....	3
6	Programa	3
7	Más información.....	4
7.1	Incluye	4
7.2	No incluye.....	4
7.3	Material necesario.....	4
7.4	Otras cuestiones.....	5
7.5	Puntos fuertes.....	6
7.6	Otros viajes similares.....	6
8	Tipo de seguro que se incluye en la actividad	6
9	Contacto	8

1 Presentación

Si ya estás iniciado en el esquí de montaña, pero tienes problemas tanto en el ascenso como en el descenso y te gustaría mejorar en todos los aspectos de esta disciplina, el curso que te presentamos es una buena opción.

Para ello, durante **5 jornadas** completas estaremos para ayudarte a conseguir que te sientas cómodo/a en este medio y a sacar todo tu potencial.

El esquí de montaña conlleva **no sólo aprender las técnicas básicas de progresión en ascenso y descenso**, si no que al desarrollarse en un medio tan bonito y a la vez severo como es la **alta montaña**, te enseñaremos aspectos fundamentales que **umentarán tu seguridad como en las transiciones** entre el material propio de esta disciplina con el material de alpinismo (**crampones y piolet**) en **condiciones adversas, nivología elemental y planificación de itinerarios** haciendo especial hincapié al **trazado de itinerarios seguros**.

En definitiva, queremos dotar a los alumnos que ya tengan un **cierto nivel de esquí de montaña y alpino** de los conocimientos y capacidades necesarias para realizar ascensiones con esquís de montaña de **dificultad media** con absoluta **seguridad y autonomía**.

2 Datos básicos

Destino: valle de Arán, Pirineo.

Actividad: **Curso de esquí de montaña**

Duración: 5 días

Época: desde diciembre hasta abril

Grupo mínimo-máximo: 2-6 personas.

2.1 Nivel técnico y físico requerido

Nivel técnico:

Estar iniciado en el esquí de montaña. 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 1.000 metros positivos incidirá en aspectos técnicos y repeticiones de ejercicios.

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 intentado 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.

- Perfeccionamiento de las técnicas fundamentales de **llaneo, ascenso y descenso** con esquís de montaña.
- Poder realizar itinerarios con esquís de montaña de **dificultad moderada y media**.
- **Saber trazar de forma segura un itinerario** y conocer las pautas de seguridad cuando se va en grupo.
- **Conocer las técnicas básicas de alpinismo y uso de la cuerda para salvar pasos difíciles y expuestos**.
- Conocer los protocolos de rescate de víctimas de avalanchas. **Manejo avanzado de ARVA, pala y sonda**. Búsqueda de víctima y multivíctima.
- Conocer las **técnicas básicas de progresión con crampones y piolet**.

4 Requisitos

- Ganas de aprender.
- Condición física aceptable que permita hacer desniveles positivos de al menos 800 metros.

5 Contenidos

- Repaso de las técnicas 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 esquí 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. Se hará tanto en terreno de montaña como en estación de esquí alpino.
- 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).
- Repaso de la **técnica fundamental** de progresión con **piolet y crampones**.
- Progresión con cuerda. Sistemas de aseguramiento y progresión. Montajes de reuniones. Técnicas de descenso-
- 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.
- Manejo de crampones y piolet.

6 Programa

Día **1-5**. Jornadas en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración toda la jornada. Alguna tarde se dedicará a realizar algún taller teórico práctico en aula.

Al menos una jornada la dedicaremos al esquí en pista/fuera de pista para una **mejora de la técnica de descenso**. En las jornadas en montaña también se incide en aspectos fundamentales del esquí de descenso pero evidentemente una jornada completa y con ayuda de los remotes mecánicos hace más rápido el aprendizaje.

Podrá completar su formación de esquí alpino/fuera de pista en el **Curso de esquí Freeride. Fundamentos básicos para el esquí fuera de pista y de montaña**, que Muntania Outdoors también imparte.

*Opción de ampliar a más jornadas (consultar).



7 Más información

Precio:

- 4 a 6 personas 325 euros.
- 3 personas 450 euros.
- 2 personas 650 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña durante 5 jornadas, incluido sus gastos de alojamiento y manutención.
- Seguro de accidentes y rescate.
- 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.
- Forfait (para la jornada/s de esquí en pista). Gastos forfait del guía a repartir entre los participantes.

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.
- Arnés, cabo de anclaje con mosquetón de seguridad, asegurador-descensor y 3 mosquetones de seguridad.

- 1 anillo dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud y otro de 240 cm. 2 cordinos de al menos 7 mm y 120 cm.
- 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 Otras cuestiones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes 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

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.

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 (consúltenos antes).

Adaptación de los recorridos

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.

7.5 Puntos fuertes.

- 5 jornadas completas en montaña.
- Enfoque de formación para que mejores en todas las facetas de este deporte
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.

7.6 Otros viajes similares

- Curso de esquí Freeride. Pirineos. Fundamentos básicos para el esquí fuera de pista y de montaña
- 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)
- Curso completo de esquí 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 Tipo de seguro que se incluye en la actividad

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje 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.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro 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>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com



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).