CURSO DE ALPINISMO

Nivel 1 (iniciación)

muntania

Tu agencia de viajes

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

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 4
7.3 Material necesario 4
7.4 Otras cuestiones 4
7.5 Puntos fuertes. 5
7.6 Otros viajes similares 5
8 Tipo de seguro que se incluye en la actividad 5
9 Contacto 6

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: en todo el territorio, España.
Actividad: **Curso de Alpinismo, nivel 1 (Iniciación).**
Duración: 2 días
Época: desde diciembre hasta abril
Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

2.1 Nivel técnico y físico requerido

Nivel técnico:

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

Nivel 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

- Ganas de aprender.
- Condición física aceptable.

5 Contenidos

- 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.
- Ténicas 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. 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:

- 140 euros si el grupo alcanza de 4 a 6 participantes.
- 170 euros si el grupo alcanza los 3 participantes.
- 230 euros si el grupo alcanza los 2 participantes.
- 395 euros si el grupo lo forma 1 participante.

7.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 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.

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 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.

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.

7.6 Otros viajes similares

- 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.

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).