

A photograph of three skiers descending a snowy mountain slope. The sun is high in the sky, creating a bright lens flare. The skiers are in silhouette against the bright snow. The text is overlaid on the left side of the image.

# CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA EN LA CORDILLERA CANTÁBRICA

**Nivel 1 (iniciación), 3 días**

**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 .....	4
7.3	Material necesario .....	4
7.4	Otras cuestiones .....	4
7.5	Puntos fuertes.....	5
8	Otros viajes similares .....	5
9	Tipo de seguro que se incluye en la actividad.....	6
10	Contacto.....	7

## 1 Presentación

Te proponemos que te inicies en el **esquí de montaña** con **Muntania Outdoors**. Gracias a tu ilusión y asesorado 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: Cordillera Cantábrica

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

Duración: 3 días

Época: desde diciembre hasta abril

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. Primera sesión en montaña. Lugar a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración toda la jornada.

Día 2. Segunda sesión en montaña. Lugar a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración toda la jornada.

Día 3. Tercera sesión en montaña. Lugar a determinar en función de las condiciones climatológicas. Se empezará pronto y se finalizará a la hora de comer para que tengáis tiempo de regresar a vuestros hogares.

## 7 Más información

Precio:

- 4 a 6 personas 225 euros.
- 3 personas 260 euros.
- 2 personas 350 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 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.

### **Otras cuestiones**

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

## **7.5 Puntos fuertes.**

- 3 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo 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 viajes similares**

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

## 9 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.

## 10 Contacto

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

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

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