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 Ropa y material necesario 4
7.4 Otras cuestiones 4
7.5 Puntos fuertes 5
8 Otros cursos similares 5
9 Contacto 5

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:

- 180 € por persona si el grupo alcanza 4 a 6 participantes
- 225 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes
- 275 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes
- 550 € por persona si el grupo alcanza 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 Ropa y 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.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos).

Seguro de accidentes y rescate

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Prevsión Balear M.P.S).

*** 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.

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

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).