CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA

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 4
7.2 No incluye 4
7.3 Ropa y material necesario 4
7.4 Otras cuestiones 5
7.5 Puntos fuertes 6
8 Otros cursos similares 6
9 Contacto 6

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 **esquís 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: en todo el territorio, España.
Actividad: **Curso de esquí de montaña, nivel I** (iniciación).
Duración: 2 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 capaza 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. 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.
- 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.
- Material necesario para realizar el curso. Posibilidad de alquilar (consultar).

7.3 Ropa y 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: DVA (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).

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 de esquí de montaña. Nivel 2 (avanzado)
- Curso de esquí de montaña/alpinismo. Nivel 3 (esquí alpinismo)
- Curso de esquí freeride/fuera de pista

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).