CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA/ALPINISMO

Nivel 3 (esquí alpinismo)

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 3
5 Contenidos 3
6 Programa 3
7 Más información 4
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 que te pueden interesar 6
9 Contacto 6

1 Presentación

Destinado a personas que se mueven bien con esquís de montaña pero quieren adquirir **conocimientos de alpinismo** para solventar tramos técnicos que requiera poner los esquís en la mochila y calzarse los crampones.

Durante tres jornadas, además de pulir tu técnica y enseñarte **trucos** que te facilitarán la vida ahí en las montañas, te enseñaremos todo lo necesario para que tus recorridos sean más **seguros** y en terreno de dificultad tengas unas nociones en el uso de cuerda que te permita llegar más allá de lo que hasta ahora alcanzabas.

Recomendamos que para sacarle el mayor partido posible al curso, previamente hayas realizado un curso de alpinismo avanzado y/o que tengas algo de experiencia en actividades de alpinismo y/o escalada y estés algo familiarizado con el use de la cuerda.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.
Actividad: **Curso de esquí de montaña/alpinismo, nivel III** (esquí-alpinismo).
Duración: 2 días
Época: desde diciembre hasta abril
Grupo mínimo-máximo: 1-4 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: haber utilizado previamente crampones y piolet realizando algunas ascensiones en corredores de baja dificultad, haber realizado alguna/s aristas.

Nivel físico:

Hábito de realizar ejercicio de forma regular y ser capaza de hacer desniveles de forma cómoda de al menos 1000 metros positivos.

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 en los que podamos necesitar el uso de cuerda. 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.

Para ello se podrán marcar los siguientes objetivos:

- Poder realizar itinerarios con esquís de montaña de dificultad alta.
- Conocer las técnicas básicas de alpinismo y uso de la cuerda para salvar pasos difíciles y expuestos.
- Conducción segura del grupo tanto en el ascenso cómo descenso.
- Conocer el manto nivoso. Estabilidad del manto nivoso.
- Repaso de los protocolos de rescate de víctimas de avalanchas. Manejo avanzado de ARVA, pala y sonda. Búsqueda de víctima y multivíctima.

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

4 Requisitos

- Ganas de aprender.
- Condición física aceptable que permita hacer desniveles positivos de al menos 1000 metros.

5 Contenidos

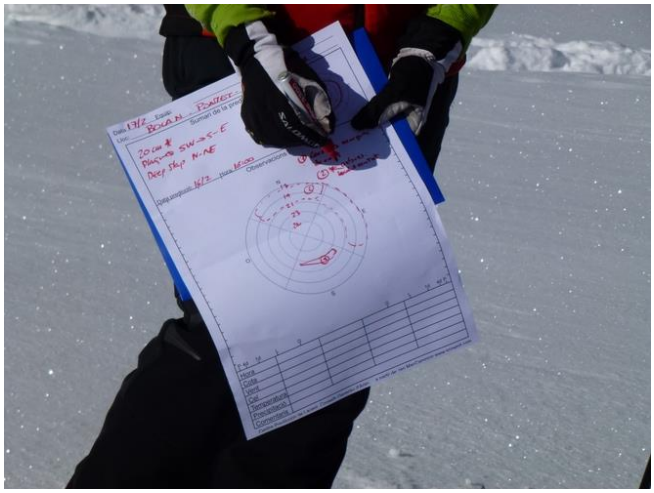
- Repaso de la **técnica fundamental** de progresión con **piolet** y **crampones**.
- Aspectos fundamentales de montaje de **reuniones**.
- Técnicas de aseguramiento al compañero de cordada.
- Técnicas de progresión a **largos**
- Técnicas de progresión en **ensamble**. Aspectos fundamentales de **seguridad**.
- Técnicas de descenso. Secuencia de acciones para preparar el descenso. Preparación de descuelgues. **Rapel**.
- **Técnica de descenso con esquís**. Adaptación de la técnica al tipo de nieve, tipo de terreno o cualquier otra circunstancia. Virajes estáticos y dinámicos.

6 Programa

Día **1**. Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas y estado del manto nivoso. Duración 1/ 2 jornada. Después del almuerzo sesión de tarde teórica (indoor)/práctica donde se tratarán temas de encordamiento y técnicas fundamentales de uso de la cuerda, montajes de reuniones, etc.

Día **2**. Sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro 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.

*Opción de ampliar a más jornadas (consultar).



7 Más información

Precio:

- 250 € por persona si el grupo alcanza 4 participantes
- 275 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes
- 300 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes
- 600 € por persona si el grupo alcanza 1 participante

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.
- 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.
- 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.
- 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.

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 que te pueden interesar

- Curso de esquí freeride/fuera de pista
- Curso Alpinismo-Nivel 1 (iniciación)
- 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).