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 Precio. Incluye/No incluye 3
7.1 Incluye 3
7.2 No incluye 3
8 Más información 4
9 Puntos fuertes 6
10 Otros cursos similares 6
11 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!

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

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

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.

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino. Conocimientos de alpinismo: no se requiere estar iniciado.

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.

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

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 Precio. Incluye/No incluye

Precio:

- 190 € por persona si el grupo alcanza los 5-6 participantes
- 200 € por persona si el grupo alcanza 4 participantes
- 250 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes
- 325 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes
- 600 € 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).

8 Más información

Nivel físico y técnico requerido

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.

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino. Conocimientos de alpinismo: no se requiere estar iniciado.

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.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varios cursos con varias fechas, pero también adaptamos los cursos a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

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 de este no te 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 te facilitarán los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quieres compartir transporte desde la zona donde reside, cuando hagas la reserva y nos mandes tus datos, nos podrás indicar tu disponibilidad. Tendrás que permitirnos por escrito compartir tu nombre y teléfono con otros participantes que residan por tu zona y que también estén dispuestos para que os podáis poner de acuerdo.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltanos).

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate,** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: Información de seguros

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado

- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitará ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

9 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.

10 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

11 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid