CURSO DE ALPINISMO

Nivel 1 (iniciación)

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
+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 4
8 Más información 4
9 Puntos fuertes 6
10 Otros cursos similares 6
11 Contacto 6

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.
- Técnicas 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 Precio. Incluye/No incluye

Precio:

- 200 € por persona si el grupo alcanza 4-6 participantes
- 250 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes
- 350 € 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 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.

8 Más información

Nivel técnico y físico requerido

No se requiere ningún conocimiento técnico previo, pero si tener la costumbre de salir a la montaña.

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.

Material y ropa necesaria

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.

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 dónde 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 reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.

10 Otros cursos similares

- Curso Alpinismo-Nivel 2 (Avanzado)
- Curso de escalada en hielo y corredores
- Curso de escalada en hielo

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