CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA

Nivel 2 (avanzado)

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 3
5 Contenidos 3
6 Programa 3
7 Precio. Incluye/No incluye 4
7.1 Incluye 4
7.2 No incluye 4
8 Más información 4
9 Puntos fuertes 7
10 Otros cursos que te pueden interesar 7
11 Contacto 7

1 Presentación

Ya estás iniciado en el esquí de montaña e incluso eres de los que **sales habitualmente,** pero **te falta confianza** en ciertas situaciones cómo puede ser vueltas maría expuestas con nieve dura y fuerte pendiente o en bajadas con nieves “raras”, cambiantes y de nuevo con **fuerte pendiente**.

Ya no se trata de hacer miles de horas en pista ya que con algunos trucos y corrigiendo ciertas malas posturas puedes acabar de superar tu desconfianza y disfrutar del esquí de montaña.

Te enseñaremos a que **tu esquí tanto en ascenso como en descenso sea más efectivo** sabiendo usar distintas técnicas en función de las condiciones del lugar donde te encuentres

Además, te enseñaremos todo lo necesario para que tus recorridos sean más **seguros** y en terreno de dificultad mayor, tengas unas **nociones básicas en el uso de cuerda** que te permita asegurar un paso puntual a tu compañero/a de aventura.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.
Actividad: **Curso de esquí de montaña, nivel 2** (avanzado).
Duración: 2 días
Época: desde diciembre hasta abril
Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

2.1 Nivel técnico y físico requerido

Nivel técnico:

Estar iniciado en el esquí de montaña. 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 en terrenos sin grandes dificultades.

Nivel físico:

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

*Recomendamos para sacar el máximo partido a la formación que si previamente has realizado el Curso de Esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación) realices tras el mismo varias salidas guiadas con un guía profesional y de esta forma afiances los conocimientos adquiridos y te prepares para seguir progresando. Vemos personas con ganas de formarse, pero entre cursos no hacen más actividad y los conocimientos y habilidades aprendidas se olvidan si no se practican. ¡Una o algunas salidas guiadas es la mejor solución!

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 moderada**. 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 media con algún paso que requiera asegurar el mismo.
- 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.

4 Requisitos

- Ganas de aprender.
- Condición física aceptable que permita hacer desniveles positivos de al menos 600 metros.

5 Contenidos

- Repaso de la técnica de llaneo y ascenso con esquís de montaña.
- Técnica de descenso. Adaptación de la técnica al tipo de nieve, tipo de terreno o cualquier otra circunstancia. Virajes estáticos y dinámicos.
- Repaso de 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 y aludes. Prevención.
- Búsqueda y rescate de víctimas de avalanchas. Manejo de ARVA, sonda y pala. Búsqueda víctima y multivíctima.
- 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 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 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).

8 Más información

Nivel técnico y físico requerido

Estar iniciado en el esquí de montaña. 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 en terrenos sin grandes dificultades.

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

*Recomendamos para sacar el máximo partido a la formación que si previamente has realizado el Curso de Esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación) realices tras el mismo varias salidas guiadas con un guía profesional y de esta forma afiances los conocimientos adquiridos y te prepares para seguir progresando. Vemos personas con ganas de formarse, pero entre cursos no hacen más actividad y los conocimientos y habilidades aprendidas se olvidan si no se practican. ¡Una o algunas salidas guiadas es la mejor solución!

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 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 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 que te pueden interesar

- 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