



CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA

Nivel 2 (avanzado)

muntania 
Tu agencia de viajes

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

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:

¡No hace falta que vueles como el de la foto! ¡Con ser del montón vale! 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 capaz 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 intentando 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 como 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 Más información

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 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.
- 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 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 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).

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, Previsión 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.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

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 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).