



CURSO DE ESQUÍ FREERIDE/FUERA DE PISTA

Fundamentos básicos para el esquí
de pista y de montaña

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	1
2.1	Nivel técnico requerido.....	2
3	Objetivos	2
4	Requisitos	2
5	Contenidos.....	2
6	Programa	3
7	Más información.....	3
7.1	Incluye.....	3
7.2	No incluye	3
7.3	Material necesario	4
7.4	Otras cuestiones	4
7.5	Puntos fuertes.....	5
8	Otros cursos/viajes similares	5
9	Contacto	5

1 Presentación

Disfruta de dos días de **esquí fuera de pista** con un profesor que te acompañará con el fin de mejorar tu técnica de descenso y adquirir trucos que te permitan solventar cualquier tipo de dificultad cuando disfrutes del **esquí de montaña**.

Porque realmente lo que te ayudará en montaña no es tu mejor o peor estilo sobre los esquís, lo realmente importante y que hará de ti un todoterreno será adquirir una serie de trucos que te permitirán disfrutar de la actividad.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio.

Actividad: Esquí Freeride (fuera de pista).

Duración: 2 días

Época: desde diciembre hasta abril

Grupo mínimo-máximo: 2-6 personas.

2.1 Nivel técnico requerido

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino.

3 Objetivos

Dotar a los alumnos a ser capaces de **esquiar en nieves no tratadas** de forma eficiente y conocer los aspectos básicos de seguridad para esquiar fuera de pista.

4 Requisitos

Se requiere dominar el paralelo y bajar por cualquier pista balizada en una estación de esquí.

No es necesario ser un súper esquiador ya que la salida va dirigida a aquellos que ya esquián pero que quieren mejorar su técnica para sentir **mayor seguridad** en sus salidas de **fuera de pista** o de **esquí de montaña**.

El **esquí fuera de pista** estará condicionado por la estabilidad del manto nivoso y únicamente se acometerán itinerarios de descenso fuera de las pistas balizadas si las condiciones **son favorables**.

No se realizarán **bajadas extremas** ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

5 Contenidos

- Técnicas de descenso.
- Posición fundamental, reparto de cargas, centralidad.
- Tipos de viraje: según el tipo de nieve, pendiente y relieve.
- Conocimiento y evaluación del medio.
- Elección de trazados.
- Técnicas de seguridad en descenso en grupo.
- Uso de aparatos de búsqueda de víctimas de avalancha
- Trucos varios: vueltas maría en ascenso y descenso, control del derrapaje en máxima pendiente, hacia adelante y atrás.

6 Programa

Día 1. Esquí de pista y fuera pista durante 5 horas. Repaso de técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista. Se incidirá en aspectos clave de técnica de descenso que ayudarán en terreno de montaña.

Día 2. Esquí de pista y fuera pista durante 5 horas. Repaso de técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista. Se incidirá en aspectos clave de técnica de descenso que ayudarán en terreno de montaña.



7 Más información

Precio:

- 225 € si el grupo alcanza los 4-6 participantes.
- 250 € si el grupo alcanza los 3 participantes.
- 325 € si el grupo alcanza los 2 participantes.

7.1 Incluye

- Guía/profesor de esquí de pista y fuera de pista.
- Gestión de reservas de alojamiento.

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. Si hay varios interesados que proceden de un lugar determinado podremos añadir en nuestros servicios el traslado en una furgoneta de Muntania.
- Forfait
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.
- Seguro de accidentes y rescate (ver apartado de seguros).

7.3 Material necesario

Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Esquí, botas y bastones (de esquí alpino o travesía),
- Material de seguridad: DVA, pala y sonda.
- Casco.
- Ropa técnica:
 - Chaqueta impermeable de membrana Gore-tex o similar.
 - Pantalón de esquí.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Calcetines.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 Otras cuestiones

Nivel técnico requerido

Conocimientos de esquí de pista: viraje en paralelo en cualquier tipo de pista de esquí alpino.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará 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.

Si en el curso sois varios que residís en una misma zona, si nos lo solicitáis podemos añadir el transporte hasta destino ida y vuelta y los desplazamientos internos.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

7.5 Puntos fuertes

- Clases durante 6 horas al día.
- Escenario ideal para esquiar muchos metros de descenso y depurar nuestra técnica.
- Ratio guía-cliente(s) que permite un máximo aprovechamiento de la actividad con mejor seguridad.
- Selección del lugar idóneo en función de los intereses de los participantes.

8 Otros cursos/viajes similares

- Curso de esquí de montaña. Nivel 1 (iniciación)
- Curso de esquí de montaña. Nivel 2 (avanzado)
- Curso de esquí de montaña/alpinismo. Nivel 3 (esquí alpinismo)

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).