

Esquí de Montaña Iniciación



Un curso para aprender las técnicas básicas del esquí de travesía y adentrarte en esta actividad tan apasionante.

Lo Mejor:

- Guías de Montaña Titulados.
- Un sinfín de posibilidades y de actividades que emprender.
- Esquí fuera de pista con la mejor garantía de los mejores profesionales.

Dominar las técnicas de esquí de montaña no sólo nos va a permitir encadenar virajes en todo tipo de nieves sino poder llevar a cabo una aproximación a una vía alpina, una travesía o una cumbre. Así mismo podremos disfrutar de travesías de varios días en autonomía y disfrutar de la tranquilidad de la montaña invernal.

Este curso nos permitirá conocer las técnicas básicas de foqueo, las maniobras elementales cuando ascendemos y nos permitirá avanzar en el conocimiento y en el desarrollo de los descensos fuera de pista.

Así mismo tendremos en cuenta todas las maniobras de rescate de una víctima de avalancha y las maniobras básicas de seguridad de alpinismo.

Con este curso podrás emprender actividades básicas de esquí de travesía y alejarte de las pistas de esquí con la seguridad que nos da conocer la montaña invernal.

Para este curso es necesario un nivel C en pista, descenso de cualquier pista en paralelo.

Si quieres aprovechar al máximo preguntáanos por los cursos a la carta. Y si sois un grupo, obtendréis ventajas especiales.

Programa detallado

Dependiendo de donde se realice el cursillo (Guadarrama, Gredos, Sierra Nevada o Pirineos) el punto de encuentro será distinto.

El primer día aprenderemos las técnicas sobre material, ascensión con pieles de foca, vuelta maria, vuelta progresiva y en los descensos nos centraremos en la posición básica de esquí.

El segundo día ahondaremos en el conocimiento de las técnicas avanzadas de ascenso, mejoraremos la técnica de foqueo con algún ejercicio y nos centraremos en la nivología, seguridad en nieve e iniciación al manejo de piolet y crampones.

Objetivos del curso

- Aprender los distintos materiales y el mantenimiento de los mismos .
- Aprender a poner y quitar pieles de foca y cuchillas.
- Aprender el ascenso con las diferentes técnicas de cambio de dirección.
- Aprender la posición básica de esquí.
- Aprender nociones nivología con el objetivo de prevenir las condiciones de las rutas.
- Aprender el funcionamiento de ARVA, pala y sonda.
- Aprender a manejar el piolet y los crampones.

Contenidos

- Material personal y material técnico específico.
- Nivología.
- Seguridad en montaña.
- Ascenso con esquís: paso alterno, simultaneo y patinador
- Uso de cuchillas y alzas.
- Vuelta progresiva y maría.
- Posición fundamental.
- Viraje fundamental
- Viraje paralelo.
- ARVA y rescate de víctimas de avalancha.

Lugares

- Sierra de Guadarrama: Dependiendo de las condiciones de nieve se realizará un día en la zona del Puerto de Navacerrada y Peñalara.
- Sierra de Gredos: Estando alojados en uno de los dos refugios de los que dispone la zona del circo podremos realizar las prácticas en el mismo Circo de la Laguna Grande y la zona del Morezón.
- Pirineos: Dependiendo de la zona elegida, se podrán realizar las practicas en Benasque o en el Valle de Tena, teniendo la posibilidad de pasar la noche intermedia en refugio de montaña o albergue.
- Sierra Nevada: A las faldas del Mulhacen podremos practicar estando alojados en el refugio de Poqueira.

Equipo personal

- Equipo individual de esquí: Esquíes de travesía, bastones, botas, cuchillas, pieles de foca (posibilidad de alquilarlo)
- Equipo individual de alpinismo: Crampones y piolet.
- Ropa de abrigo (camiseta térmica y forro polar)
- Ropa de montaña impermeable (chaqueta y pantalones)
- Botas semirígidas.
- Guantes, gorro (se recomienda llevar de repuesto)
- Mochila de 40l de capacidad.



CURSOS TÉCNICOS

- Gafas de sol y crema solar.
- Agua y comida.

Incluye

Guía de montaña titulada, Material técnico para la actividad Colectivo, Dossier del curso, Diploma Asistencial y Seguro de accidentes.

No incluye

Material Técnico Individual, Traslados ni comidas

Alojamiento

Posibilidad de alojamiento en albergue.

Grupo

El grupo está compuesto por un **mínimo de 4 participantes** y por un **máximo de 6**, lo que asegura el máximo aprovechamiento del curso.

El ratio siempre será de 1 guía /6 participantes.

Forma de pago

Una vez comprobado que hay plaza, para considerar la misma bloqueada hay que realizar un **deposito del 40 %**. El resto se debe **abonar 7 días antes de la salida**, una vez pasada esta fecha, la reserva se considera anulada.

Cuenta bancaria para transferencias: TRIODOSBANK IBAN ES78 1491 0001 202076960810 [¿Por qué utilizamos Banca Ética y Responsable?](#)

Condiciones de cancelación [Ver aquí](#)