



Curso de Esquí de Montaña

¿Practicas el esquí alpino, haces montaña y quieres reunir tus dos aficiones en una modalidad?

En este caso, el esquí de montaña es lo que estás buscando, esta modalidad te permitirá ascender picos, realizar travesías de varios días en montaña o hacer aproximaciones para tus actividades alpinas.

A lo largo de éstos dos días, desarrollaremos y practicaremos las técnicas propias del esquí de montaña. Para ello, revisaremos las técnicas de descenso y explicaremos y practicaremos todas las técnicas necesarias del ascenso y las medidas de seguridad a tener en cuenta.



¿Qué aprenderé?

- Maniobras necesarias: puesta y retirada de pieles de foca, recogida de los esquís en la mochila (distintos tipos).
- Diagonales.
- Conversiones: vueltas progresivas y vueltas maría.
- Ascenso por LMP.
- Técnica de rápel con esquís.
- Nivología aplicada al esquí de montaña.
- Uso del material de seguridad: DVA-pala-sonda.
- Planificación y táctica de progresión con esquís de montaña.

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados a la actividad y la estación del año).
- Importante: gorro y guantes de repuesto, ropa térmica y capa cortavientos.
- Equipo de esquí de montaña: botas, esquís con fijaciones específicas, pieles de foca y bastones extensibles.
- DVA, pala y sonda.
- Piolet y crampones.
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente), con sistema porta-esquís (la mayor parte de mochilas de montaña cuentan con esta posibilidad, si tienes dudas, consúltanos).
- Gorra, gafas (de sol y de ventisca), crema protectora y botiquín mínimo personal.
- Agua y comida.
- Linterna frontal.
- Casco y arnés de escalada.
- Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad en forma de D.
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS.
- 1 anillo de cinta cosida de 240cm.

- 3 mosquetones de seguro en forma de D.
- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- Cuerda de escalada.

¿Cuánto tiempo necesito?

2 días (cada día dedicaremos al menos 8h a la formación).

¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico adecuado. Nivel técnico de esquí efectivo en esquí alpino en pistas azules. Conocer el uso de crampones y piolet (progresión y autodetención), si no es tu caso te proponemos complementar esta formación con el Curso de Iniciación al Alpinismo.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:6.

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Invierno y primavera (en función de las condiciones de la montaña). Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad.

¿Cuál es el coste de este curso?

En este caso, las tarifas son las siguientes:

- 1 participante: 560€
- 2 participantes: 300€/persona
- 3 participantes: 210€/persona
- 4-6 participantes: 170€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor.
- Gastos del guía (para cursos organizados en Sierra de Gredos, Sierra de Guadarrama y Sierra Nevada).
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc).
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas).
- Forfait del guía.
- Seguro obligatorio de RC.
- Seguro de accidentes.
- Impuestos.
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje).

¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes.
- Transporte y forfait de los participantes.
- Material individual.
- Gastos imprevistos.
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"