



## Curso de Iniciación al Montañismo

### ¿Estás decidido a iniciarte en la práctica de actividades de montaña?

El primer paso que te recomendamos dar es conocer todo lo relativo a: cómo te deberás equipar, alimentar, orientar y planificar; para llevar a cabo una o varias jornadas en la montaña, de una forma autónoma y placentera.

Durante los dos días en que se desarrolla éste curso, desarrollaremos contenidos teóricos y prácticos sobre los fundamentos de las actividades de montaña (equipación en montaña, alimentación antes, durante y después de la actividad, orientación con distintos medios y planificación de las diferentes posibilidades que nos ofrece la montaña), estamos seguros que todo éstos conocimientos te acompañarán en toda tu evolución como alpinista, senderista, esquiador y/o escalador.



### ¿Qué aprenderé?

- Vestimenta en montaña (adecuación a las condiciones climáticas y personales)
- El calzado de montaña (tipos, usos y particularidades)
- Preparación, montaje y carga de la mochila de montaña
- Elementos a portar en cualquier actividad de montaña
- Progresión por distintos tipos de terreno montañoso. Adaptación de la técnica y la posición corporal
- Planificación de actividades de montaña: elección del itinerario, longitud-desnivel (perfil del trazado), ritmo, variantes y escapes posibles, infraestructuras (refugios, fuentes, puntos de abastecimiento)
- Consulta e interpretación de la previsión meteorológica
- Orientación en montaña mediante mapa y mapa-brújula (distintas técnicas)
- Normas de seguridad durante la práctica de actividades de montaña. Tipos de peligros y forma de evitarlos

### ¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados a la actividad y la estación del año). Si tienes dudas sobre la ropa que debes utilizar en montaña, visita el siguiente enlace: <https://seracguias.com/index.php/ropa-en-montana/> y no dudes en consultarnos
- Agua y comida
- Mochila de 20 litros de capacidad (aproximadamente) y bastón de travesía extensible
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal
- Brújula, portamapas, libreta y bolígrafo

### ¿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 aceptable, pero no se requiere experiencia previa

### **¿Cuántos alumnos pueden participar?**

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:8

### **¿En qué fechas puedo realizarlo?**

Durante todo el año. 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: 315€
- 2 participantes: 165€/persona
- 3 participantes: 115€/persona
- 4-6 participantes: 90€/persona
- 7-8 participantes: 50€/persona

### **¿Qué incluye?**

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc)
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas)
- Material colectivo necesario
- 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 y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"