CURSOS de INVIERNO

(Del 1 de diciembre al 30 de abril)

ÍNDICE

	NIVEL	Página
• Curso de Esquí de Montaña	1	4
• Curso de Esquí de Montaña	2	6
• Curso de Montañismo Invernal		8
• Curso de Alpinismo	1	10
• Curso de Alpinismo	2	12

Nota: todos los precios indicados en el presente catálogo son por persona.

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL 1

En este curso perfeccionarás las técnicas de ascenso y descenso y aprenderás lo necesario para poder realizar de forma autónoma excursiones de un día de dificultad media. Este es un curso para personas que ya han probado el esquí de montaña.

Desde 150€ / persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL 1

Contenidos del curso:

- Equipo de esquí de travesía
- Nivología básica
- Preparación de una salida
- ARVA, pala y sonda
- Protocolo de actuación ante una avalancha
- Progresión básica con crampones y piolet y porteo de esquís.
- Técnicas de ascenso y descenso

Requisitos:

- Haber realizado el Bautismo de Esquí de Montaña o haber practicado previamente el esquí de montaña.
- Saber esquiar en paralelo por pistas rojas
- Tener equipo de esquí de travesía completo (opción de alquilarlo)

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material de seguridad personal (ARVA, pala y sonda)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Piolet y crampones
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Programa

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad.
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica: técnicas esquí de montaña
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica: Protocolo de rescate en avalancha
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Precios para Federados:
2 personas: 200€
3 personas: 175€
4 - 6 personas: 150€

Precios NO Federados:
2 personas: 250€
3 personas: 200€
4 - 6 personas: 175€

Extras:
Equipo completo esquí de montaña: 60€
Comida domingo: 10€

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL 2

En este curso perfeccionarás las técnicas de ascenso y descenso con grandes pesos y aprenderás lo necesario para poder realizar de forma autónoma esquí de Alta Ruta (varios días). Este es un curso para personas que ya han realizado el curso de nivel I o que son practicantes asiduos.

Desde 175€ / persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL 2

Contenidos del curso:

- Nivología avanzada
- Preparación de travesías de varios días
- Repaso del protocolo de actuación ante una avalancha
- Reuniones en nieve y rápel con esquís
- Técnicas avanzadas de ascenso y descenso
- Introducción al Esquí de montaña de competición

Requisitos:

- Haber realizado el Curso Nivel I de Esquí de Montaña o ser practicante habitual de esquí de montaña (se contrastarán actividades realizadas)
- Saber esquiar en paralelo por pistas negras y en nieve no tratada.
- Tener equipo de esquí de travesía completo

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material de seguridad personal (ARVA, pala y sonda)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Piolet y crampones
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad.
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica: técnicas esquí de montaña
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica: Reuniones en nieve y rápel con esquís
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Precios para Federados:
2 personas: 225€
3 personas: 200€
4 - 6 personas: 175€

Precios NO Federados:
2 personas: 275€
3 personas: 225€
4 - 6 personas: 200€

Extras:
Comida domingo: 10€

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE MONTAÑISMO INVERNAL

Disfrutar de la montaña en invierno con total seguridad implica tener unos conocimientos sobre el medio, las técnicas y los materiales mucho mayores que en verano. Este curso hará posible que puedas progresar por terreno nevado con autonomía y seguridad y podrás adquirir los conocimientos y técnicas apropiadas para poder desarrollar una actividad en alta montaña invernal de forma segura.

Desde 145 € / persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE MONTAÑISMO INVERNAL

Contenidos del curso:

- Material y equipo básico de montañismo invernal
- Técnicas de progresión sobre terreno nevado
- Técnicas básicas en el manejo de piolet y crampones
- Técnicas de autodetención
- Conocimiento y prevención de peligros
- Nociones sobre nivología y prevención de aludes
- Nociones básicas del uso de ARVA, pala y sonda.

Requisitos:

- Ninguno

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material de seguridad personal (ARVA, pala y sonda)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noche en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Piolet y crampones

PROGRAMA

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad.
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida opcional en el Refugio
- Sesión práctica
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Opcional:
Si no tienes botas de invierno podemos prestarte unas. Consulta disponibilidad.

Precios para Federados:
2 - 3 personas: 195€
4 - 8 personas: 145€

Precios NO Federados:
2 - 3 personas: 250€
4 - 8 personas: 175€

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ALPINISMO

NIVEL 1

Este curso, dirigido a quienes ya tienen experiencia previa o han realizado el Curso de Montañismo Invernal, se centra en el perfeccionamiento de las diferentes técnicas invernales, el dominio del material y las maniobras, de forma que podamos progresar con seguridad y soltura por itinerarios graduados como algo difíciles (AD) de manera que puedas enfrentarte a ellos con seguridad y autonomía.

Desde 150€ / persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ALPINISMO

NIVEL 1

Contenidos del curso:

- Material y equipo completo de alpinismo. Manejo y mantenimiento.
- Técnica avanzada de manejo de crampones y piolet.
- Progresión sobre pendientes muy pronunciadas en terreno nevado.
- Técnica de piolet-tracción. Técnica de puntas frontales.
- Dinámica de la cordada.
- Técnicas de progresión y descenso.
- Seguridad con ARVA, sonda y pala
- Aseguramiento dinámico.
- Encordamiento en ensamble para progresión por glaciar.
- Reuniones en nieve y roca.
- Rapel con sistemas de fortuna.
- Introducción a la escalada en terreno mixto.

Requisitos:

- Haber realizado el Curso de Montañismo Invernal o tener experiencia contrastada en terreno alpino e itinerarios PD hasta 45º.

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material de seguridad personal (ARVA, pala y sonda)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Piolet y crampones
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

PROGRAMA

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad.
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica: Protocolo de rescate en avalancha
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Opcional:
Si no tienes botas de invierno podemos prestarte unas. Consulta disponibilidad.

Precios para Federados:
2 personas: 200€
3 personas: 175€
4 - 6 personas: 150€

Precios NO Federados:
2 personas: 250€
3 personas: 200€
4 - 6 personas: 175€

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ALPINISMO

NIVEL 2

Este curso, dirigido a quienes ya tienen experiencia previa o han realizado el Curso de Alpinismo I, se centra en el perfeccionamiento de diferentes las técnicas invernales, el dominio del material y las maniobras, de forma que podamos progresar con seguridad y solvencia por itinerarios graduados como algo difíciles (AD) y difíciles (D).

Desde 175€ / persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

Mirando al Sur
GUÍAS DE MONTAÑA
JAÉN · GRANADA · MADRID

REFUGIO POQUEIRA

CURSO DE ALPINISMO

NIVEL 2

Contenidos del curso:

- Material y equipo de alpinismo. Uso y conservación.
- Técnica avanzada de manejo de crampones y piolet.
- Progresión sobre pendientes muy pronunciadas en terreno nevado y helado.
- Técnica de piolet-tracción. Técnica de puntas frontales.
- Dinámica de la cordada.
- Técnicas de progresión y descenso.
- Progresión por largos. Doble cuerda.
- Aseguramiento dinámico.
- Encordamiento en ensamble para progresión por glaciar.
- Rescate en glaciar.
- Reuniones en nieve, roca y hielo.
- Escalada en terreno mixto.

Requisitos:

- Experiencia en progresión sobre terreno nevado de media dificultad (AD, hasta 45º) o haber realizado el Curso de Alpinismo Nivel I
- Equipo: crampones, dos piolet técnicos, casco, arnés, reverso o similar, mosquetones de seguridad, cordinos y cintas varias.

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material de seguridad personal (ARVA, pala y sonda)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Programa

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad.
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Extras:
Comida domingo: 10€

Precios para Federados:

2 personas: 225€
3 personas: 200€
4 personas: 175€

Precios NO Federados:

2 personas: 275€
3 personas: 225€
4 personas: 200€