



RUTA GUIADA

**CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA
EN LA CERDAÑA (2 DÍAS)**

**Nos iniciamos al esquí de montaña en un entorno natural
privilegiado para la práctica de esta disciplina invernal**

La Cerdaña



RUTES PIRINEUS TURISME ACTIU DE MUNTANYA SL

www.rutaspirineos.org | info@rutaspirineus.cat | +34 691 772 966



¿POR QUÉ HACER ESTE CURSO?

Este curso de esquí de montaña o *skimo* de dos días nos permitirá conocer las técnicas necesarias y dotarnos de los conocimientos para movernos en esquís por terrenos de alta montaña en invierno. Haremos el curso en la Cerdanya, una muy buena zona para iniciarnos en esta disciplina gracias a la variedad de terrenos y orientaciones que nos ofrece de forma muy accesible.

Durante el primer día vamos a desarrollar buena parte del temario del curso, explicando todos los conceptos necesarios para **familiarizarnos con el material**, profundizando en las diversas **técnicas del esquí de montaña** y en la **preparación de una salida** de esquí de montaña teniendo en cuenta la seguridad. Pondremos en práctica los contenidos realizando **diversos ejercicios y talleres** en un **entorno seguro y controlado**. El segundo día seleccionaremos una buena ubicación para realizar un **recorrido de esquí de montaña** poniéndonos en **situación real sobre el terreno** (por ejemplo: cara norte del Puigmal, pico de la Mina, pico de Pedrons...) y, por tanto, **poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos** el primer día.

El curso es una propuesta ideal para **personas con buen nivel de esquí alpino** y que ahora quieran **experimentar nuevas sensaciones en la montaña**, yendo más allá de las estaciones de esquí. Una vez finalizado el curso, los participantes tendrán los **conocimientos necesarios para poder realizar esquí de montaña de forma autónoma con seguridad y técnica**, de entrada por recorridos de alta montaña de dificultad baja.



CONTENIDOS DEL CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

- **Material y equipo:** uso, eficiencia y mantenimiento.
- **Técnicas de ascenso:** foqueo y virajes.
- **Técnicas de descenso,** adaptadas a los diferentes tipos de nieve.
- **Autodetenciones con esquís de montaña.**
- **Rescate básico en aludes:** (protocolo de seguridad, y uso de DVA-pala-sonda).
- **Conocimiento del terreno de alta montaña invernal.**
- **Planificación de una actividad de esquí de montaña:** elección de itinerarios, gestión de la seguridad, interpretación del boletín meteorológico y del boletín de aludes (BPA), prevención de accidentes...

Nota: los contenidos y la zona concreta de realización del curso podrán variar ligeramente en función de las condiciones meteorológicas y de las condiciones de nieve.





FICHA RESUMEN

Duración del curso: 2 días.

Horario: Primer día de 7:45h a 19h y segundo día de 8:30 a 17h.

Hora y punto de encuentro: 7:45h de la mañana en la entrada de Puigcerdà. En la misma carretera N-152 en el vial lateral que hay entre la rotonda de entrada a Puigcerdà y las cafeterías Meson d'Adeline y 4 Camins. Desde este punto nos dirigiremos con vehículos particulares a la zona de esquí más adecuada para la realización de la primera jornada del curso, que podrá variar en función de las condiciones meteorológicas y de las condiciones de nieve.

Grupo: hasta 6 personas.

Exigencia física: Media. Curso adecuado para personas que practican deporte con frecuencia.

Dificultad técnica: Curso de iniciación al esquí de montaña. Se requiere un buen nivel en esquí alpino (bajar en paralelo por pistas rojas haciendo giros con solvencia) y conocimientos básicos sobre montaña invernal.

Época recomendable: Invierno y principios de primavera.

Material individual imprescindible: Es imprescindible llevar ropa de montaña/esquí para realizar el curso: chaqueta impermeable con membrana Gore-Tex o similar, ropa de abrigo, ropa transpirable y cómoda, 2 pares de guantes (unos de finos y unos de gruesos), braga y gorro. Para el sol: gafas de sol, crema solar, protección para los labios y gorra. Mochila de montaña con posibilidad de sujetar los esquís y funda impermeable para la mochila. Manta térmica. Frontal. Material de esquí: botas, esquís de montaña, palos, cuchillas y pieles de foca. Material de seguridad individual: detector víctima de aludes (DVA) con las pilas revisadas, pala, sonda 240 cm y casco.

Alimentación: Bebida o agua y la comida que cada uno considere oportuno para las salidas.

Perfil del profesor que realizará la actividad: Guía de alta montaña titulado UIAGM con gran experiencia en formación invernal. Amplios conocimientos en nivología y esquí de montaña.

Nota: Rutes Pirineus no se hace responsable de los incidentes ocasionados por no llevar el material imprescindible indicado. Rutes Pirineus se reserva el derecho de excluir un participante si este no lleva el material imprescindible. Si alguna persona toma algún tipo de medicación, sufre alguna patología o ha tenido alguna lesión recientemente, por favor comentadlo en el momento de realizar la reserva.





PRECIO

FORMATO DE GRUPO ABIERTO

Conformación del grupo por parte de RUTES PIRINEUS en las fechas que se indican en la sección "Fechas programadas" de la [ficha web](#) de este curso):

- **Precio del curso: 195 €/persona** (IVA incluido).
- **Alquiler material individual seguridad** (DVA, pala, sonda y casco): **42 €/persona** (IVA incluido).

El precio incluye:

- La planificación y preparación del curso y el seguimiento de las condiciones meteorológicas y del terreno antes y durante su realización.
- La gestión de la inscripción y el asesoramiento antes del curso.
- La realización del curso (guía de alta montaña titulado).
- El seguro de accidentes para actividades realizadas en el medio natural.

El precio no incluye:

- El alojamiento, los desplazamientos, bebidas y comidas, los gastos ocasionados por el abandono del curso por cualquier motivo, el material de esquí de montaña, el material individual de seguridad.

Nota: el grupo mínimo necesario para realizarse la actividad es de 4 personas. En caso de no poderse formar el grupo mínimo necesario, se devolverá el 100% del importe. Para grupos de 5 personas o más, por favor solicitar presupuesto a medida.

FORMATO DE GRUPO PRIVADO

Los precios del curso de 2 días en formato de grupo privado en fechas a convenir son los siguientes:

- **Precio del curso** formato privado grupo de 1 persona: **670 €/persona** (IVA incluido).
- **Precio del curso** formato privado grupo de 2 personas: **370 €/persona** (IVA incluido).
- **Precio del curso** formato privado grupo de 3 personas: **275 €/persona** (IVA incluido).
- **Precio del curso** formato privado grupo de 4 personas: **225 €/persona** (IVA incluido).
- **Precio del curso** formato privado grupo de 5 personas: **195 €/persona** (IVA incluido).
- **Precio del curso** formato privado grupo de 6 personas: **172 €/persona** (IVA incluido).
- **Alquiler material individual seguridad** (DVA, pala, sonda y casco): **42 €/persona** (IVA incluido).



RESERVA Y PAGO

Para cualquier consulta no dudes en contactarnos: info@rutespirineus.cat / +34 691 772 966.

La reserva podrá realizarse por email o mediante el formulario web. La reserva se considerará finalizada una vez efectuado el pago.



ALGUNAS TIENDAS DE ALQUILER DE MATERIAL

El material de esquí y de seguridad individual necesario para la realización del curso es el siguiente: **botas, esquis de montaña, palos, cuchillas y pieles de foca**.

En caso de no disponerse de este material, se puede alquilar en tiendas especializadas en material de montaña. A continuación te indicamos algunos establecimientos de referencia (te recomendamos que comentes que harás un curso de iniciación al esquí al alquilar este material):

- **ESPORTS IRIS**, Avenida de Francia 10, Puigcerdà - Festivos y fines de semana de invierno abierto de 8h a 14h y de 16h a 20h - 972 882 398 - www.esportsiris.com. No aceptan reservas.
- **DSNIVELL**, Pont Teixidor 26, Puigcerdà - Viernes tarde abierto de 17h a 20:30h. Sábados de 9h a 21h. Domingos de 10h a 14h (devolución de 17h a 19h) - 972 090 939 - www.dsnivell.cat. Aceptan reservas.
- **SNOWLOCKERS**, Gran Vía 43, Berga - Abierto de 8h a 23h, fines de semana incluidos - 644 273 051 - www.snowlockers.com. Aceptan reservas.
- **CAMP BASE**, (disponen de tienda en Barcelona, Parets y Olot) - Entrega: de 17h a 20h. Devolución: de 10h a 13h. - loguer.campbase.es. Aceptan reservas.



ALGUNOS ALOJAMIENTOS CERCANOS A LA RUTA

En la Cerdaña existe una **amplia oferta de alojamientos** de todas las características y precios. En los buscadores más populares, en las páginas especializadas en alojamientos o en la página de Turismo de la Cerdaña podrás encontrar una amplia relación de opciones.

Por otra parte, en RUTES PIRINEUS disponemos de acuerdos con algunos alojamientos de la Cerdaña. Si estás interesado/a en incluir el alojamiento en tu reserva, **háznoslo saber y te enviaremos información** para que lo puedas valorar.

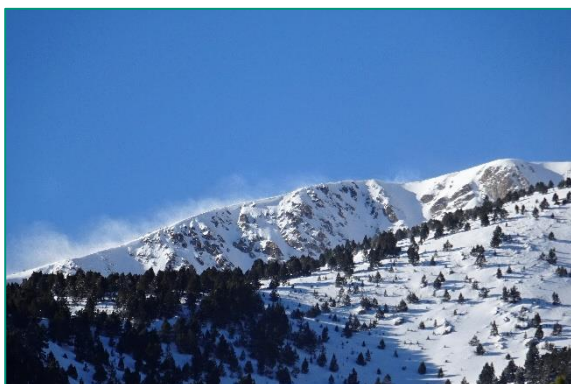
También te indicamos algunos alojamientos recomendados por si los quieres contactar directamente:

- **Alojamiento Rural CAL CALSOT**, Montellà de Cadí. www.calcalsot.com
- **CERDANYA ECORESORT**, Prullans. www.cerdanyaecoresort.com





ALGUNAS IMÁGENES...





CONDICIONES

SALIDAS ORGANIZADAS DE MÁS DE 1 DÍA (VIAJE COMBINADO)

En el apartado [Condiciones Generales](#) dentro de la página web www.rutaspirineos.org se incluyen todas las condiciones que aplican en la contratación de cualquier salida organizada de más de 1 día (viaje combinado). En cualquier caso, a continuación resumimos algunas condiciones que consideramos de especial relevancia para este producto en particular:

Pago del precio:

1. En el momento de la perfección del contrato el consumidor deberá abonar una suma que corresponda al 40% del precio del viaje combinado o, en su caso, completar hasta ese importe las cantidades que hubiere entregado a cuenta. Si el consumidor no realiza dicho pago, la agencia le requerirá para que lo efectúe en el plazo razonablemente breve que le fije.
2. El pago del resto del precio se efectuará cuando la agencia ofrezca la entrega al consumidor de los títulos de transporte, bonos de viaje o cualquier otro documento indispensable para la correcta ejecución de las prestaciones que forman el viaje combinado. Si el consumidor no realiza dicho pago, la agencia le requerirá para que lo efectúe en el plazo que le fije. Si no le fija plazo, se entenderá que el pago deberá efectuarse a lo más tardar 7 días antes de la salida.
3. La agencia podrá resolver el contrato y aplicar las reglas establecidas para el desistimiento antes de la salida si el consumidor no realiza cualquiera de los pagos previstos en los apartados anteriores en el plazo que corresponda.

Derecho de desestimación del consumidor:

1. El consumidor tiene la facultad de desistir del viaje contratado en cualquier momento antes de la salida. Los importes retenidos en caso de desestimación del consumidor serán: a) Si se anula antes de 15 días de la fecha de salida del viaje, el 25% del importe de la actividad. b) Si se anula entre 15 y 7 días antes de la fecha de salida, el 50% del importe de la actividad. c) Si se anula con entre 7 y 2 días antes de la fecha de salida, el 75% del importe de la actividad. d) Si se anula con menos de 2 días de antelación, el 100% del importe de la actividad.
2. El desistimiento produce efectos desde el momento en que la voluntad de desistir del consumidor llega al conocimiento de la agencia.
3. Conocido el desistimiento, la agencia devolverá al consumidor las cantidades que hubiese abonado en el plazo máximo de un mes, deducidos los gastos de gestión y, en su caso, los gastos de anulación justificados y las penalizaciones.
4. Si el viaje combinado estuviera sujeto a condiciones económicas especiales de contratación, tales como flete de aviones, buques, tarifas especiales u otros análogos, los gastos de gestión, los gastos de anulación y las penalizaciones serán los que indique de modo explícito el folleto para ese viaje o los acordados de modo particular en el documento contractual.

Cancelación del viaje por parte del organizador:

El consumidor podrá optar entre: a) Que le reembolsen en el plazo máximo de un mes todas las cantidades pagadas, o b) Que, siempre que la agencia pueda proponérselo, le ofrezcan otro viaje combinado de calidad equivalente o superior. Si el viaje ofrecido es de calidad superior, la agencia no le exigirá suplemento alguno. También podrá aceptar la realización de un viaje de calidad inferior, pero en este caso la agencia le deducirá la diferencia de precio.

En ambos casos, el consumidor tiene derecho a reclamar la indemnización:

1. Si la cancelación del viaje se comunica dentro de los dos meses anteriores a la salida, la agencia deberá abonar al consumidor una indemnización en función del tiempo que falte para la salida, que como mínimo será de: a) El 5% del precio del viaje si se produce con una antelación de más de 15 días y de menos de 2 meses. b) El 10% del precio del viaje, si se produce con una antelación entre los 15 y 3 días. c) El 25% del precio del viaje, si se produce dentro de las 48 horas anteriores a la salida.
2. No existe obligación de indemnizar en los siguientes supuestos: a) Cuando la cancelación se debe a que el número de personas inscritas es inferior al exigido en el folleto o en el contrato para el viaje. En este caso, la agencia debe comunicar por escrito la cancelación al consumidor antes de la fecha límite fijada en el folleto o en el contrato. En su defecto, la agencia debe notificar la cancelación con una antelación mínima de diez días a la fecha de salida. b) Cuando la cancelación del viaje se debe a motivos de fuerza mayor. Son causas de fuerza mayor las circunstancias ajenas a la agencia, anormales e imprevisibles cuyas consecuencias no habrían podido evitarse, a pesar de haber actuado con la diligencia debida.



ACEPTACIÓN

Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL (en adelante Rutes Pirineus) es una empresa especializada en la promoción del turismo de montaña en los Pirineos. Rutes Pirineus organiza rutas guiadas y, como organizadora de actividades físico deportivas en el medio natural, cumple con los requisitos que le corresponden según el "Decreto 56/2003", en virtud del cual tiene contratada una póliza de seguro de responsabilidad civil y una póliza de accidentes para participantes. A la vez dispone del personal cualificado de acuerdo a la "Ley 3/2008" de la Generalitat de Catalunya.

Rutes Pirineus está registrada como agencia de viajes con el número de licencia GC-004551.

Datos fiscales: Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL. Domicilio: C/11 de Setembre nº 22 1º, 08750 Molins de Rei (Barcelona). CIF: B66145095. Empresa inscrita en el Registro Mercantil de Barcelona en el "TOMO 44061, FOLIO 26, HOJA B 446.044, INSCRIPCIÓN 1."

La reserva de una salida de Rutes Pirineus implica la aceptación de los siguientes puntos:

1. Las actividades realizadas en el medio natural, como el alpinismo, el esquí de montaña, las raquetas de nieve y el senderismo, son intrínsecamente peligrosas, en mayor o menor medida según las características de la actividad y salida concreta. En el proceso de reserva, los participantes deben confirmar que conocen y asumen los riesgos que conlleva la actividad propuesta. Por este motivo, Rutes Pirineus declina toda responsabilidad por los daños que pudieran ocurrir fruto de acciones que estén fuera de su alcance y de las condiciones previamente pactadas.
2. Las actividades están sujetas a las condiciones meteorológicas y al número y características de las personas que participen en ellas. Por ello, los horarios y los itinerarios se pueden modificar o, incluso, suspender en parte o en su totalidad si las circunstancias así lo aconsejan, y se hará siempre bajo el criterio de los guías de montaña y de los técnicos acompañantes.
3. El cliente afirma no tener problemas físicos previos a la actividad, no haber ingerido medicamentos que le incapaciten para la correcta realización de la actividad, ni haber consumido, drogas, alcohol o algún tipo de estupefacientes antes de realizar la actividad. Las mujeres deberán comunicar un posible embarazo al efectuar la reserva.
4. Los menores de edad deberán ir acompañados de sus padres o tutores legales. En caso contrario deberán entregar su autorización y consentimiento de participación en la actividad por escrito y debidamente firmada por sus padres o tutores legales.
5. El cliente debe hacer caso en todo momento de las indicaciones y consejos que el guía o técnico le indiquen, así como mostrar respeto al resto del grupo. Rutes Pirineus se reserva en todo momento el derecho de excluir aquellas personas cuyo comportamiento comprometa la seguridad del grupo. En ningún caso, estas personas recibirán indemnización alguna.
6. El material proporcionado para la realización de las actividades estará homologado si así se requiere y siempre se encontrará en un estado de uso correcto. En el caso que el participante lleve material propio, este será supervisado por nuestros técnicos y sólo se podrá utilizar si éstos lo consideran oportuno.
7. De acuerdo con lo dispuesto en el REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 27 de abril de 2016 ("RGPD"), le informamos de que sus datos personales serán tratados por parte de Rutes Pirineus para la propia gestión del pedido y de la actividad o viaje contratado. En ningún caso Rutes Pirineus cederá los datos a terceros, a excepción de aquellos casos en los que la comunicación de sus datos a terceros sea necesaria para poder cumplimentar la finalidad directamente relacionada con la organización, pago o asistencia al producto o servicio contratado. Sus datos personales serán tratados con la máxima confidencialidad. El participante tiene derecho a acceder a sus datos, modificarlos o suprimir en cualquier momento, enviando un correo electrónico a info@rutespirineus.cat o bien una carta por correo postal a: c/Onze de Setembre 22, 1r, 08750 Molins de Rei (Barcelona). Los datos personales se conservarán hasta la finalización del servicio o hasta que exista obligación legal. La legitimación para el tratamiento de los datos personales es el consentimiento del participante. El participante podrá revocar su consentimiento mediante el envío de un correo electrónico a info@rutespirineus.cat. También informamos al participante de su derecho a presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos, si considera que en el tratamiento de sus datos no se están respetando sus derechos.
8. Rutes Pirineus se reserva la posibilidad de incorporar alguna fotografía de la ruta guiada en sus canales de comunicación y promoción. En ningún caso se venderán estas fotografías a terceros. Si tenéis algún inconveniente, por favor comunicádnoslo.
9. Rutes Pirineus no se hace responsable de los incidentes ocasionados por no llevar el material imprescindible indicado. Rutes Pirineus se reserva el derecho de excluir un participante si este no lleva el material imprescindible.
10. Si algún participante quiere realizar la actividad con un perro acompañante, deberá comunicarlo antes de hacer la reserva.