



**RUTA GUIADA**

**CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA  
A LA Cerdanya (2 DIES)**

**Ens iniciem a l'esquí de muntanya en un entorn natural  
privilegiat per a la pràctica d'aquesta disciplina hivernal**

La Cerdanya



**RUTES PIRINEUS TURISME ACTIU DE MUNTANYA SL**  
**[www.rutespirineus.cat](http://www.rutespirineus.cat) | [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat) | +34 691 772 966**



## PER QUÈ FER AQUEST CURS?

Aquest curs d'esquí de muntanya o *skimo* de dos dies ens permetrà conèixer les tècniques necessàries i dotar-nos dels coneixements per moure'ns amb esquís per terrenys d'alta muntanya a l'hivern. Farem el curs a la Cerdanya, una molt bona zona per a iniciar-nos en aquesta disciplina gràcies a la varietat de terrenys i orientacions que ens ofereix de manera molt accessible.

Durant el primer dia desenvoluparem bona part del temari del curs, explicant tots els conceptes necessaris per **familiaritzar-nos amb el material**, aprofundint en les diverses **tècniques de l'esquí de muntanya** i en la **preparació d'una sortida** d'esquí de muntanya tenint en compte la seguretat. Posarem en pràctica els continguts fent **diversos exercicis i tallers** en un **entorn segur i controlat**. El segon dia seleccionarem una bona ubicació per fer un **recorregut d'esquí de muntanya** posant-nos en **situació real sobre el terreny** (per exemple: cara nord del Puigmal, pic de la Mina, pic de Pedrons...) i, per tant, **posant en pràctica tots els coneixements adquirits** el primer dia.

El curs és una proposta ideal per a **persones amb un bon nivell d'esquí alpí** i que ara vulguin **experimentar noves sensacions a la muntanya**, anant més enllà de les estacions d'esquí. Un cop finalitzat el curs, els participants tindran els **coneixements necessaris per poder fer esquí de muntanya de forma autònoma amb seguretat i tècnica**, d'entrada per recorreguts d'alta muntanya de dificultat baixa.



## CONTINGUTS DEL CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

- **Material i equip:** característiques, ús, eficiència i manteniment.
- **Tècniques d'ascens:** foqueig i viratges.
- **Tècniques de descens,** adaptades als diferents tipus de neu.
- **Autodetencions amb esquís de muntanya.**
- **Rescat bàsic en allaus:** protocol de seguretat i ús de DVA-pala-sonda.
- **Coneixement del terreny d'alta muntanya hivernal.**
- **Planificació d'una activitat d'esquí de muntanya:** elecció d'itineraris, gestió de la seguretat, interpretació del butlletí meteorològic i del butlletí d'allaus (BPA), prevenció d'accidents...

Nota: els continguts i la zona concreta de realització del curs podran variar lleugerament en funció de les condicions meteorològiques i de les condicions de neu.





## FITXA RESUM

**Duració del curs:** 2 dies.

**Horari:** Primer dia de 7:45h a 19h i segon dia de 8:30h a 17h.

**Hora i punt de trobada:** 7:45h del matí a l'entrada de Puigcerdà. A la mateixa carretera N-152 al vial lateral que hi ha entre la rotonda d'entrada a Puigcerdà i les cafeteries Meson d'Adeline i 4 Camins. Des d'aquest punt ens dirigirem amb vehicles particulars a la zona d'esquí més adequada per a la realització de la primera jornada del curs, que podrà variar en funció de les condicions meteorològiques i de les condicions de neu.

**Grup:** fins a 6 persones.

**Exigència física:** Mitjana. Curs adequat per a persones que practiquen esport amb freqüència.

**Dificultat tècnica:** Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya. Es requereix un bon nivell en esquí alpí (baixar en paral·lel per pistes vermells fent girs amb solvència) i coneixements bàsics sobre muntanya hivernal.

**Època recomanable:** Hivern i principis de primavera.

**Material individual imprescindible:** És imprescindible portar roba de muntanya/esquí per realitzar el curs: jaqueta impermeable amb membrana Gore-Tex o similar, roba d'abric, roba transpirable i còmoda, 2 parells de guants (uns de fins i uns de gruixuts), braga i gorro. Pel sol: ulleres de sol, crema solar, protecció per als llavis i gorra. Motxilla de muntanya amb possibilitat d'acoblar-hi els esquís i funda impermeable per la motxilla. Manta tèrmica. Frontal. Material d'esquí: botes, esquís de muntanya, pals, ganivetes i pells de foca. Material de seguretat individual: detector víctima d'allaus (DVA) amb les piles revisades, pala, sonda 240 cm i casc.

**Alimentació:** Beguda o aigua i el menjar que cadascú consideri oportú per a les sortides.

**Perfil del professor que realitzarà l'activitat:** Guia d'alta muntanya titulat UIAGM amb gran experiència en formació hivernal. Amplis coneixements en nivologia i esquí de muntanya.

*Nota: Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible. Si alguna persona pren algun tipus de medicació, pateix alguna patologia o ha tingut alguna lesió recentment, si us plau comenteu-ho en el moment de fer la reserva.*





## PREU

### FORMAT DE GRUP OBERT

Conformació del grup per part de RUTES PIRINEUS en les dates que s'indiquen a la secció "Dates programades" de la [fitxa web](#) d'aquest curs:

- **Preu del curs: 198 €/persona** (IVA inclòs).
- **Lloguer material individual de seguretat** (DVA, pala, sonda i casc): **44 €/persona** (IVA inclòs).

#### El preu inclou:

- La planificació i preparació del curs i el seguiment de les condicions meteorològiques i del terreny abans i durant la seva realització.
- La gestió de la inscripció i l'assessorament abans del curs.
- La realització del curs (guia d'alta muntanya titulat).
- L'assegurança d'accidents per a activitats realitzades en el medi natural.

#### El preu no inclou:

- L'allotjament, els desplaçaments, begudes i menjars, les despeses ocasionades per l'abandonament del curs per qualsevol motiu, el material d'esquí de muntanya, el material individual de seguretat.

Nota: el grup mínim necessari per realitzar-se l'activitat és de 4 persones. En cas de no poder-se formar el grup mínim necessari, es tornarà el 100% de l'import. Per a grups de 5 persones o més, si us plau sol·licitar pressupost a mida.

### FORMAT DE GRUP PRIVAT

Els preus del curs de 2 dies en format de grup privat en dates a convenir són els següents:

- **Preu del curs** format privat grup de 1 persona: **685 €/persona** (IVA inclòs).
- **Preu del curs** format privat grup de 2 persones: **380 €/persona** (IVA inclòs).
- **Preu del curs** format privat grup de 3 persones: **280 €/persona** (IVA inclòs).
- **Preu del curs** format privat grup de 4 persones: **229 €/persona** (IVA inclòs).
- **Preu del curs** format privat grup de 5 persones: **198 €/persona** (IVA inclòs).
- **Preu del curs** format privat grup de 6 persones: **175 €/persona** (IVA inclòs).
- **Lloguer material individual de seguretat** (DVA, pala, sonda i casc): **44 €/persona** (IVA inclòs).



## RESERVA I PAGAMENT

Per a qualsevol consulta no dubtis a contactar-nos: [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat) / +34 691 772 966.

La reserva es pot fer per e-mail o mitjançant el formulari web. Una reserva es considerarà confirmada un cop efectuat el pagament.



## ALGUNES BOTIGUES DE LLOGUER DE MATERIAL D'ESQUÍ DE MUNTANYA

El material d'esquí de muntanya necessari per a la realització del curs és el següent: **botes, esquis de muntanya, pals, ganivetes i pells de foca.**

En cas de no disposar d'aquest material, es pot llogar en botigues especialitzades en material de muntanya. A continuació t'indiquem alguns establiments de referència (et recomanem que comentis que faràs un curs d'iniciació a l'esquí quan lloguis aquest material):

- **ESPORTS IRIS**,AVINGUDA de França 10, Puigcerdà – Festius i caps de setmana d'hivern obert de 8h a 14h i de 16h a 20h - 972 882 398 - [www.esportsiris.com](http://www.esportsiris.com). No accepten reserves.
- **DSNIVELL**, Pont Teixidor 26, Puigcerdà – Divendres tarda obert de 17h a 20:30h. Dissabtes de 9h a 21h. Diumenges de 10h a 14h (devolució de 17h a 19h) - 972 090 939 - [www.dsnivell.cat](http://www.dsnivell.cat). Accepten reserves.
- **SNOWLOCKERS**, Gran Via 43, Berga - Obert de 8h a 23h, caps de setmana inclosos - 644 273 051 - [www.snowlockers.com](http://www.snowlockers.com). Accepten reserves.
- **CAMP BASE**, disposen de botiga a Barcelona, Parets i Olot - Entrega: de 17h a 20h. Devolució: de 10h a 13h. - [lloguer.campbase.es](http://lloguer.campbase.es). Accepten reserves.



## ALGUNS ALLOTJAMENTS PROPER A LA RUTA

A la Cerdanya hi ha una **àmplia oferta d'allotjaments** de totes les característiques i preus. Als cercadors més populars, a les pàgines especialitzades en allotjaments o a la pàgina de Turisme de la Cerdanya podeu trobar una àmplia relació d'opcions.

Per altra banda, a RUTES PIRINEUS disposem d'acords amb alguns allotjaments de la Cerdanya. Si estàs interessat/da en incloure l'allotjament a la teva reserva, **fes-nos-ho saber i t'enviarem informació** perquè ho puguis valorar.

Finalment, també us indiquem alguns allotjaments de referència per si els voleu contactar directament:

- **Allotjament Rural CAL CALSOT**, Montellà de Cadi. [www.calcalsot.com](http://www.calcalsot.com)
- **CERDANYA ECORESORT**, Prullans. [www.cerdanyaecoresort.com](http://www.cerdanyaecoresort.com)





## ALGUNES IMATGES...





## CONDICIONS

### SORTIDES ORGANITZADES DE MÉS DE 1 DIA (VIATGE COMBINAT)

A l'apartat [Condicions Generals](#) de la pàgina web [www.rutespirineus.cat](http://www.rutespirineus.cat) s'inclouen totes les condicions que s'apliquen en la contractació de qualsevol sortida organitzada de més d'1 dia (viatge combinat).

En qualsevol cas, a continuació resumim algunes condicions que considerem d'especial rellevància per a aquest producte en particular:

#### Pagament del preu:

1. En el moment de la perfecció del contracte, el consumidor haurà d'abonar una suma corresponent al 40% del preu del viatge combinat o, en el seu cas, completar fins a aquest import les quantitats que ja hagués entregat a compte. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència requerirà que es realitzi en un termini raonablement breu.
2. El pagament de la resta del preu es realitzarà quan l'agència ofereixi l'entrega al consumidor dels títols de transport, abonaments de viatge o qualsevol altre document indispensable per a la correcta execució de les prestacions que formin el viatge combinat. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència el requerirà perquè el realitzi en el termini que se li fixi. Si no li fixa termini, s'entendrà que el pagament haurà de realitzar-se com a màxim 7 dies abans de la sortida.
3. L'agència podrà resoldre el contracte i aplicar les regles establertes per a la desestimació abans de la sortida si el consumidor no realitza qualsevol dels pagaments previstos en els apartats anteriors en el termini que correspongui.

#### Dret de desestimació del consumidor:

1. El consumidor té la facultat de desistir del viatge contractat en qualsevol moment abans de la sortida. Els imports retinguts en cas de desestimació del consumidor seran: a) Si s'anul·la abans de 15 dies de la data de sortida del viatge, el 25% de l'import de l'activitat. b) Si s'anul·la entre 15 i 7 dies abans de la data de sortida, el 50% de l'import de l'activitat. c) Si s'anul·la amb entre 7 i 2 dies abans de la data de sortida, el 75% de l'import de l'activitat. d) Si s'anul·la amb menys de 2 dies d'antelació, el 100% de l'import de l'activitat.
2. La renúncia té efecte des de l'instant en què la voluntat de desistir del consumidor arriba al coneixement de l'agència.
3. Coneguda la desestimació, l'agència retornarà al consumidor les quantitats que hagués d'abonar en el termini màxim d'un mes, deduïdes les despeses de gestió i, en el seu cas, les despeses d'anul·lació justificades i les penalitzacions.
4. Si el viatge combinat estigués subjecte a condicions econòmiques especials de contractació (avions, vaixells, tarifes especials o altres d'anàlogues) les despeses de gestió, les despeses d'anul·lació i les penalitzacions seran les que indiqui de manera explícita l'opuscle del producte o les acordades de forma particular en el document contractual.

#### Cancel·lació del viatge per part de l'organitzador:

El consumidor podrà optar entre: a) Que li reemborsin en el termini màxim d'un mes totes les quantitats pagades. b) Que, sempre que l'agència ho pugui proposar, li ofereixi un altre viatge combinat de qualitat equivalent o superior. Si el viatge ofert és de qualitat superior, l'agència no li exigirà cap suplement. També podrà acceptar la realització d'un viatge de qualitat inferior, però en aquest cas l'agència li descomptarà la diferència de preu.

En ambdós casos, el consumidor té dret a reclamar una indemnització:

1. Si la cancel·lació del viatge es comunica dins dels dos mesos anteriors a la sortida, l'agència haurà d'abonar al consumidor una indemnització en funció del temps que falti per a la sortida, que com a mínim serà de: a) El 5% del preu del viatge si es produeix amb una antelació de més de 15 dies i menys de 2 mesos. b) El 10% del preu del viatge, si es produeix amb una antelació d'entre els 15 i 3 dies. c) El 25% del preu del viatge, si es produeix en les 48 hores anteriors a la sortida.
2. No hi ha obligació d'indemnitzar en els següents supòsits: a) Quan la cancel·lació es deu al fet que el nombre de persones inscrites és inferior a l'exigit en l'opuscle o en el contracte per al viatge combinat. En aquest cas, l'agència ha de comunicar per escrit la cancel·lació al consumidor abans de la data límit fixada en l'opuscle o en el contracte. Si no n'hi ha, l'agència ha de notificar la cancel·lació amb una antelació mínima de deu dies a la data de sortida. b) Quan la cancel·lació del viatge es deu a causes de força major. Són causes de força major les circumstàncies alienes a l'agència, anormals i imprevisibles, la conseqüència de les quals no hauria pogut evitar-se, malgrat haver actuat amb la diligència adequada.



## ACCEPTACIÓ

Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL (en endavant Rutes Pirineus) és una empresa especialitzada en la promoció del turisme de muntanya als Pirineus. Rutes Pirineus organitza rutes guiades i, com a organitzadora d'activitats físicoesportives en el medi natural està inclosa en el Cens del "Consell Català de l'Esport" amb el número C-365. Rutes Pirineus compleix amb els requisits que li corresponen segons el "Decret 56/2003", en virtut del qual té contractada una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil i una pòlissa d'accidents per a participants. A la vegada disposa de personal qualificat segons la "Llei 3/2008" de la Generalitat de Catalunya.

Rutes Pirineus està registrada com a agència de viatges amb el número de llicència GC-004551.

Dades fiscals: Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL. Domicili: c/11 de Setembre nº22 1er, 08750 Molins de Rei (Barcelona). CIF: B66145095. Empresa inscrita al Registre Mercantil de Barcelona al "TOMO 44061, FOLIO 26, HOJA B 446044, INSCRIPCIÓN 1."

La reserva d'una sortida de Rutes Pirineus implica l'acceptació dels següents punts:

1. Les activitats realitzades en el medi natural, com ara l'alpinisme, l'esquí de muntanya, les raquetes de neu i el senderisme, són intrínsecament perilloses, en major o menor mesura segons les característiques de l'activitat i sortida concreta. En el procés de reserva, els participants han de confirmar que coneixen i assumeixen els riscos que comporta l'activitat proposada. Per aquest motiu, Rutes Pirineus declina tota responsabilitat pels danys que poguessin ocórrer fruit d'accions que estiguin fora del seu abast i de les condicions prèviament pactades.
2. Les activitats estan subjectes a les condicions meteorològiques i al nombre i característiques de les persones que hi participin. Per això, els horaris i els itineraris es poden modificar o, fins i tot, suspendre en part o en la seva totalitat si les circumstàncies ho aconsellen, i es farà sempre sota el criteri dels guies de muntanya i dels tècnics acompanyants.
3. El client afirma no tenir problemes físics previs a l'activitat, no haver ingerit medicaments que l'incapacitin per a la correcta realització de l'activitat, ni haver consumit, drogues, alcohol o algun tipus d'estupefaents abans de realitzar l'activitat. Les dones hauran de comunicar un possible embaràs a l'hora d'efectuar la reserva.
4. Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats dels seus pares o tutors legals, i si no hauran de lliurar l'autorització i consentiment de participació a l'activitat per escrit i degudament signada pels seus pares o tutors legals.
5. El client ha de fer cas en tot moment de les indicacions i consells que el guia o tècnic li indiquin, així com mostrar respecte per tot el grup. Rutes Pirineus es reserva en tot moment el dret d'excloure aquelles persones el comportament de les quals compromet la seguretat del grup. En cap cas, aquestes persones rebran una indemnització.
6. El material proporcionat per a la realització de les activitats estarà homologat si així es requereix i sempre es trobarà en un estat d'ús correcte. En el cas que el participant porti material propi, aquest serà supervisat pels nostres tècnics i només es podrà utilitzar si aquests ho consideren oportú.
7. D'acord amb el que disposa el REGLAMENT (UE) 2016/679 DEL PARLAMENT EUROPEU I DEL CONSELL de 27 d'abril de 2016 ("RGPD"), l'informem que les seves dades personals seran tractades per part de Rutes Pirineus per a la pròpia gestió de la comanda i de l'activitat o viatge contractat. En cap cas Rutes Pirineus cedirà les dades a tercers, a excepció d'aquells casos en els que la comunicació de les seves dades a tercers sigui necessària per a poder complimentar la finalitat directament relacionada amb l'organització, pagament o assistència al producte o servei contractat. Les seves dades personals seran tractades amb la màxima confidencialitat. El participant té dret a accedir a les seves dades, modificar-les o suprimir-les en qualsevol moment, enviant un correu electrònic a [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat) o bé una carta per correu postal a: c/ Onze de Setembre 22, 1r, 08750 Molins de Rei (Barcelona). Les dades personals es conservaran fins a la finalització del servei o fins que existeixi obligació legal. La legitimació per al tractament de les seves dades personals és el consentiment del participant. El participant podrà revocar el seu consentiment mitjançant l'enviament d'un correu electrònic a [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat). També informem al participant del seu dret a presentar una reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades, si considera que en el tractament de les seves dades no s'estan respectant els seus drets.
8. Rutes Pirineus es reserva la possibilitat d'incorporar alguna fotografia de la ruta guiada en els seus canals de comunicació i promoció. En cap cas es vendran aquestes fotografies a tercers. Si teniu algun inconvenient, si us plau comuniqueu-nos-ho.
9. Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible.
10. Si algun participant vol realitzar l'activitat amb un gos acompanyant, haurà de comunicar-ho abans de fer la reserva.