

# ALPINISMO, PERFECCIONAMIENTO

Para poder volar y caminar sobre las nubes hay que tener unos buenos y adecuados conocimientos. Pero, ¿quién no puede tener ganas de seguir escalando con amaneceres como este?...



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

### Alpinismo: curso de perfeccionamiento



#### Introducción

El curso de perfeccionamiento de alpinismo **está dirigido a quienes hayan realizado el curso de iniciación o tengan suficientes conocimientos de escalada y alpinismo.** En el curso aprenderemos las técnicas necesarias para acometer con sobrada comodidad y seguridad cualquier itinerario alpino. En macizos como Picos de Europa, Gredos, Pirineos y los Alpes nos aguardan verdaderos tesoros.

#### Objetivos

El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos necesarios de progresión, aseguramiento y autoprotección para escalar vías de uno o varios largos desequipadas en terreno alpino invernal.

**Euskal Goimendi Eskola**  
**Bizkaia**





# Contenidos del curso

- 1- Conocimientos del medio:
  - Condiciones generales y el entorno.
  - Tipos de nieve y sus características.
  - El hielo
- 2- Rápido repaso de las materias del curso de iniciación: planificación de la salida invernal, material, progresión con crampones, manejo del piolet, etc.
- 3- Prácticas en el emplazamiento de los anclajes de autoprotección a nivel de suelo:
  - Setas de nieve, anclas, muertos de nieve...
  - Friend y empotradores.
  - Tornillos de hielo. Manera de introducirlos. Cuidados.
  - Pitones. Precauciones. Cuando pitonar
- Puentes de roca y hielo.
- Precauciones.
- 4- Montaje de reuniones en terreno alpino invernal. Primero a nivel de suelo, después en pared/montaña.
- 5- Aseguramiento dinámico adecuado.
- 6- Practicas de progresión en cordada por un terreno invernal desequipado (en función de las necesidades o nivel de los participantes) en pared.
  - Técnica de doble cuerda.
  - Escalada a largos.
  - Progresión en terreno invernal de moderada dificultad: piolet tracción, terreno mixto...
- 7- Abandono de una vía. Cómo y cuando bajarse.
  - Anclajes para rápeles.
  - Prácticas de rápeles encadenados.

## Material necesario

- Ropa adecuada para la practica de alta montaña invernal:
  - Ropa interior térmica (camiseta y mallas de fibra) y ropa exterior impermeable/transpirable, guantes impermeables, guantes finos cortaviento, gorro, chaleco de plumas (muy recomendable), máscara, gafas adecuadas para el sol, frontal, casco...
- Equipamiento personal de alpinismo: botas rígidas, crampones, piolets técnicos, bastones y polainas.
- Una mochila de 35 litros de capacidad adecuada para las actividades de día con doble portapiolet.
- Otra maleta o mochila mayor con ropa y calzado de recambio, así como lo necesario en caso de tener que pernoctar en refugio/albergue.
- Material básico de aseguramiento: Arnés (preferiblemente regulable), dispositivo de aseguramiento tipo reverso o similar, mosquetones de seguridad y anillos de cinta.

## Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Alpinismo perfeccionamiento	161,25 €	107,5 €	215 €

## Notas

**La Escuela cuenta con equipos de material de alpinismo y aseguramiento para quien no disponga del mismo. En cualquier caso, se recomienda llevar lo que se tenga.**

## Condiciones mínimas necesarias

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en montaña invernal. Es necesario haber realizado el curso de alpinismo iniciación y/o tener los conocimientos de escalada y/o montaña invernal.



# Importante

Es imposible concretar los horarios, lugar y características de un curso de este tipo. En todo caso se intentará que sea en uno de los siguientes emplazamientos:

- Lugar: Alto Campoo/Lizara. Nos juntaremos en el lugar de celebración del curso el sábado por la mañana. Haremos noche en el mismo lugar donde hagamos las prácticas y el curso.
- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 7:30-17:00h aprox.
- Dormiremos en el mismo lugar donde hagamos las prácticas y el curso.

-----  
El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o del nivel.  
-----

## Número de cuenta

ES84 3035 0071 64 0710024655

**NOTA: Se debe pagar el curso en el momento de hacer la inscripción.**

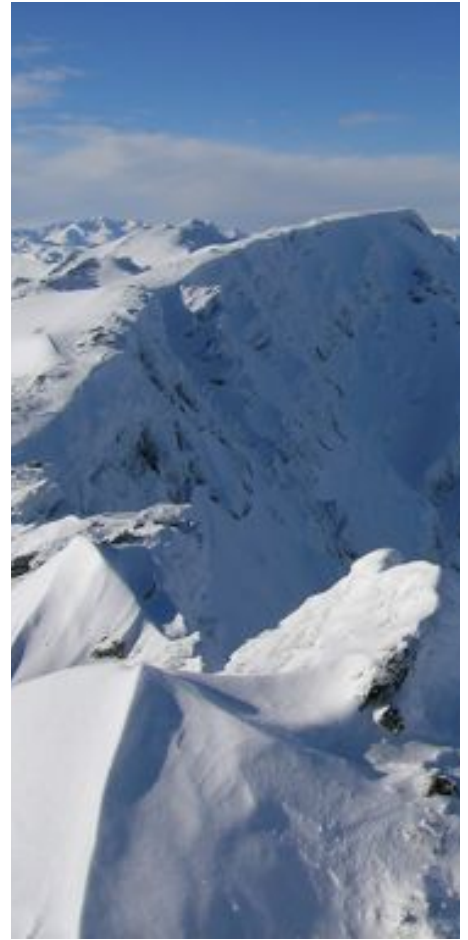
Incluido en el precio:

- Servicios del instructor.
- Material homologado de seguridad colectivo.
- Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

- Comida.
- Alojamiento (en caso de que sea necesario).
- Transporte.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA /  
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA  
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /  
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**  
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.  
48003 Bilbao  
goimendieskola@bmf-fvm.org