

# ESCALADA DE ARISTAS

Las crestas y aristas son las vías naturales lógicas para ascender a las montañas. Además, son muchas las opciones que existen para encadenar diferentes altas cumbres a través de aristas. En este curso trabajaremos los conocimientos necesarios para adentrarnos ese mundo arriba en los cielos.



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA Escalada de aristas



### Introducción

Las vías más naturales para llegar a las cumbres son las cumbres y aristas. Cabalgar sobre ellas provoca unas sensaciones mucho más potentes que cualquier otra actividad montañera. Pero para poder realizarlas con garantías tenemos que tener perfectamente asimilados los conocimientos de escalada para una vez así, adquirir la formación necesaria. Por suerte, tenemos muchas y muy buenas opciones de aristas en nuestro entorno. Ahora está en tu mano. ¡Sal ahí fuera y disfruta!

### Objetivos

El objetivo del curso es dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para afrontar ascensiones y/o descensos de dificultad moderada por terreno desequipado. Gracias a esto seremos capaces de solventar cualquier situación que nos encontremos en el monte. En cualquier caso, el fundamento de la escalada en aristas es el mismo que el de la escalada normal, por lo que recomendamos acudir con los conceptos básicos muy bien asimilados.





## Contenidos del curso

1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:

Meteorología y condiciones generales de la montaña..

2- Rápido repaso de las técnicas de aseguramiento (aseguramiento dinámico, nudos) y progresión (escalada de primero, montaje de reuniones, chapajes...).

3- Montaje de reuniones. Tipos y elección en cada situación.

4- Técnica correcta en el emplazamiento de seguros provisionales (friends, empotradores, puentes de roca, bloques...).

5- Secuencia para la escalada en cordada:

Anclajes intermedios.

Técnica para asegurar a un segundo.

Coordinación para dar el relevo en la reunión.

6- Descenso en rapel:

Anclajes provisionales.

7- Técnica de progresión en ensamble.

8- Técnica correcta de progresión en arista:

Técnica de progresión en ensamble con anclajes intermedios.

Cómo y cuando tirar largos de cuerda.

## Material necesario

1- Ropa cómoda para actividades deportivas de montaña: Prendas transpirables que nos protejan del frío y el viento. **Nota especial para llevar pantalón largo.**

2- Mochila adecuada de unos 30 litros de capacidad.

3- Material básico de montaña: una botella grande de agua, gafas de sol, crema y protector labial, y caso de

hacer falta, gorro guantes y chubasquero.

4- Material básico de escalada: Material de autoseguro (cabo de anclaje, mosquetones de seguridad, cintas, casco, arnés y dispositivo de aseguramiento), expreses, empotradores y friends (esto último en caso de tener). Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

## Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Escalada en aristas	105 €	70 €	140 €



Pies de gato para montaña, expreses largos, cintas y cordinos más largos, usos especiales de las cuerdas, mosquetones de seguridad. Para escalar aristas cambiaremos el material y nos moveremos con otro estilo. En todo caso, siempre una actividad realmente increíble.



# Condiciones mínimas

Es recomendable acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. Es obligatorio haber realizado antes el curso de escalada en roca de iniciación y haber asimilado bien todo lo allí explicado, o tener los conocimientos básicos de escalada.

## Notas

**La Escuela de Alta Montaña tiene material para prestar. En todo caso, se recomienda llevar lo que se tenga.**

**No es obligatorio tener friends, empotradores o cuerdas dobles, pero sí muy recomendable. En cualquier caso, la Escuela de Alta Montaña también aportará ese material.**

- 
- Lugar: Zonas de escalada en Bizkaia o cerca de Bizkaia: normalmente Atxarte o Txindoki (Gipuzkoa).
  - Horarios: Dos días (sábado y domingo). 8:30-17:30h aprox.
  - Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.

---

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.
- 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