

# ESQUÍ DE MONTAÑA

Como algunos dicen, esquiar por el monte es como volar a ras de suelo. ¿Podrás? Animate, te esperamos.



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

### Esquí de montaña

#### Introducción

Ascender montañas cubiertas de nieve para descender por sus laderas vírgenes. Atravesar bosques nevados abriendo huella y perernos en su tranquilidad. Avanzar por la nieve sin hundirnos hasta la rodilla; y todo ello con seguridad y eficacia. El esquí de montaña es algo mágico que está de moda. Cada vez somos más quienes queremos alcanzar cumbres sobre nuestras tablas. Pero para ello es necesario estar bien preparados y tener los suficientes conocimientos. En este curso estableceremos las bases para conocer este mundo interminable.

#### Objetivos

Adquirir el conocimiento básico que nos permita progresar con esquís por la montaña con total seguridad, y aprender unos mínimos de la técnica necesaria para disfrutar de los descensos por nieves vírgenes. Planificar los itinerarios según la meteorología y las condiciones de la nieve, para prevenir los posibles riesgos. Junto con todo eso, conocimiento y aprendizaje del uso del ARVA. En definitiva, todo lo que necesitamos para ser esquiadores autónomos.



# Contenidos del curso

- 1- Conocimiento del equipamiento mínimo necesario:  
Tipos de esquís, bastones, tipos de fijación y sus características, botas, pieles, cuchillas, crampones adecuados, piolet...
- 2- Conocimientos del medio:  
Condiciones de la montaña: meteorología y su afección sobre la nieve.  
Características de los tipos de nieve.  
Avalanchas: tipos y características.  
Como actuar. Maniobras de rescate de víctimas de avalancha. Manejo del ARVA, pala y sonda.
- 3- Como preparar un recorrido de esquí de montaña. Recorridos seguros y zonas expuestas. Evaluación de las dificultades y vías de escape.
- 4- Progresión con esquís de montaña:  
Características de la pendiente.  
Como adaptarse a los diferentes casos y las técnicas requeridas.
- 5- Evaluación del descenso:  
Líneas de descenso. Evaluación de las capacidades personales.  
Evaluación del riesgo y vías de escape.
- 6- Técnicas de descenso en nieves no tratadas. Ejercicios.
- 7- Conocimiento de las técnicas básicas de alpinismo:  
Autodetención.  
Cramponaje básico.  
Material adecuado.  
Como avanzar sin cuerda por terreno nevado.



## 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 completo de esquí de montaña.
- Una mochila de 35 litros de capacidad adecuada para las actividades de día con un 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
Esquí de montaña	112,5 €	75 €	150 €

## Notas

El curso de esquí de montaña no es curso de esquí en nieves no tratadas. Se recomienda acudir con un buen nivel de esquí en pista y el dominio de la técnica básica de giro.



# 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). 8:30-17:00h 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.

NOTA: La Escuela no dispone de material específico de esquí para prestar. Cada alumno deberá tener el suyo propio o alquilarlo.

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