

MANEJO DE CUERDA EN MONTAÑA

Algunas ascensiones de alta montaña requieren del uso de la cuerda. ¿Pero quien no quiere tocar el cielo? ¡Está en tus manos adquirir todos los conocimientos necesarios en este curso y conseguirlo!



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Manejo de cuerda en montaña



Introducción

A veces, la manera natural de ascender algunas montañas resulta no ser todo lo fácil que nos gustaría. En muchas ascensiones, tendremos que asegurar algún paso o resalte para poder alcanzar la cumbre de una forma segura, y otras veces, nos tocará montar un rappel para descender. Sin embargo, con el correcto uso de la cuerda y unas mínimas nociones de aseguramiento, podremos superar estas y tantas otras dificultades que nos podríamos encontrar.

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, fundamentalmente en crestas o resaltes. Es un curso dirigido a quien no pretende escalar grandes paredes o ponerse unos pies de gato pero, por el contrario, sí desea familiarizarse con el manejo de la cuerda y ganar seguridad.





Contenidos del curso

- 1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:
 Meteorología y condiciones generales de la montaña.
- 2- Conocimiento del equipo y material básico: cuerdas, arnés, pies de gato, casco, mosquetones, dispositivos de aseguramiento, cintas cosidas...
- 3- Técnicas de ascenso y destrepe; chimeneas, diedros, placas...
- 4- Las cuerdas y los nudos mas utilizados.
- 5- Descensos en rapel:
 Anclajes provisionales.
- 6- Secuencia básica para escalara en cordada:
 Reuniones básicas.
 Anclajes intermedios.
 Técnicas para asegurar a un segundo.
- 7- Técnica de progresión en ensamble.
- 8- Necesidades y evaluación para tirar un largo 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 40 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 (en caso de tener): arnés, casco, pies de gato... Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

Prezioak

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Manejo de cuerda en montaña	71,25 €	47,5 €	95 €

En este curso estableceremos unas bases firmes de seguridad. A partir de entonces, afrontar una secuencia de escalada corta como la de esta foto en una placa, supondrá un verdadero disfrute.



Condiciones mínimas

Es recomendable acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. Es interesante pero no obligatorio tener unos mínimos conocimientos de escalada.

Notas

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

- Lugar: Escuelas de escalada en Bizkaia o cerca de Bizkaia: normalmente Atxarte o Urduliz.
- 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.
- 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