

MEDIA MONTAÑA INVERNAL

La montaña cantábrica ofrece un terreno de juego excepcional con infinidad de ascensiones factibles de media montaña invernal. Es la puerta de entrada a un universo helado y fascinante.



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Curso de media montaña invernal

Introducción

El concepto de media montaña no se basa tanto en la altitud, sino que se considera aquella actividad en la que habitualmente no es necesario material de alpinismo para progresar. En nuestro entorno la mayoría de ascensiones que realizamos a lo largo del año son de media montaña. Teniendo esto en cuenta y los cambios que el invierno provoca en estas montañas, os proponemos un curso para afrontar estas montañas con garantías.

Objetivos

Realizar travesías invernales, ascensiones, o cualquier otra actividad, implica un cambio a la hora de entender la montaña. De este modo, en este curso aprenderemos a movernos de una manera segura, evitar los aludes de nieve, buscar y realizar rescates básicos con ARVA pala y sonda, conocer el material (vestimenta, raquetas, bastones, etc) y adaptarnos al medio.



Contenidos del curso

- 1- Conocimientos del medio:
Condiciones generales y entorno.
Tipos de nieve y sus características.
- 2- Material básico de media montaña invernal:
Conocimiento y manejo del material real necesario.
- 3- Vestimenta para media montaña.
- 4- Preparación de la mochila.
- 5- Normas para preparar una marcha de montaña: Recorridos seguros y zonas peligrosas, evaluación de nuestras capacidades, zonas a evitar...
- 6- Avalanchas: conocimiento, análisis y pautas a seguir para evitarlas.
Manejo del ARVA.
- 7- Manejo de las raquetas de nieve.
- 8- El vivac: Preparación, material y zonas adecuadas. Pautas para realizar una cueva de nieve.



Material necesario

- 1- Ropa adecuada para la práctica de media 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), gafas adecuadas para el sol, frontal, casco...
- 2- Equipamiento personal: botas, bastones y polainas.
- 3- Mochila adecuada de 35 l.
- 4- Una lupa para analizar la nieve.
- 5- Una mochila mayor para el refugio con saco, ropa de cambio, etc.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Media montaña invernal	78,75 €	52,5€	105 €



Preparar un vivac de manera correcta, puede suponer la diferencia entre disfrutar la aventura o sufrir una auténtica agonía.

Notas

La Escuela puede prestar para la realización del curso raquetas de nieve y los dispositivos ARVA, elementos tan importantes como unos bastones. En todo caso, recomendamos que cada persona lleve su propio material

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). 8:30-17:30h 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