

ALPINISMO 2

AVANZADO

“El alpinista es
quién conduce
su cuerpo allá
donde un día
sus ojos lo
soñaron”
Gastón
Rébuffat.



ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

Curso: Alpinismo 2 (avanzado)



Introducción

La montaña en invierno nos puede mostrar su lado más duro, frío y oscuro, pero a cambio nos ofrecerá la oportunidad de poder disfrutar de su incomparable belleza. Con formación y preparación podremos recorrer sus empinadas y esbeltas laderas, para llegar con nuestros crampones y piolets a la cima con la que tantas veces soñamos.

En definitiva, se trata de una disciplina tan antigua, bonita y completa como es el alpinismo invernal.

Objetivos

En este curso trabajaremos para avanzar en tu formación como alpinista, ofreciéndote recursos y técnicas en el manejo de cuerda en nieve, hielo y roca, con instalación de seguros, rápeles y utilización de diversos materiales técnicos. Para que puedas dar un paso más allá y te adentres en las ascensiones invernales alpinas, donde el uso de la cuerda puede ser fundamental. Aprenderemos las técnicas básicas de progresión y seguridad, familiarizándonos con el material habitual en la práctica del alpinismo.



Contenidos del curso

1- Repaso del medio:

- Condiciones generales de la montaña invernal, meteorología y nivología.
- Tipos de nieve y sus características.

2- Repaso vestimenta para alpinismo:

- Diferentes tipos de prendas para montaña invernal, tipos, características y opciones de capas.

3- Material avanzado de alpinismo:

- Conocimiento, tipos, características y utilidades de los diferentes materiales.

4- Logística previa avanzada:

- Como preparar una actividad de alpinismo con detalle.
- Información, dificultad, itinerario, alternativas, protocolos de seguridad y peligros a tener en cuenta.

5- Repaso de crampones y piolet:

- Repaso y manejo avanzado de los crampones y piolet en nieve, hielo y roca.

6- Material de encordamiento:

- Conocimiento y manejo del arnés, cuerda, reverso, cabo de anclaje, reuniones, rapel, nudos etc.

7- Seguros en nieve, hielo y roca:

- Conocimiento e instalación de diferentes tipos de seguros para alpinismo: piolet, estaca, seta de nieve, tornillos de hielo, clavos, friends, fisureros y otros seguros de fortuna.

8- Prácticas de escalada y rapel:

- Diferentes prácticas de escalada y rapel en pequeños resaltes de nieve, hielo y roca.



Material necesario

1- Botas rígidas o semi-rígidas: OBLIGATORIO

- La suela debe de flexar lo mínimo posible para que el crampon no salte.

2-Material para alpinismo avanzado:

- Casco, crampones de alpinismo, 1 piolet clásico, bastón o bastones, polainas (opcional).
- Arnés, cabo de anclaje, reverso, mosquetones, cintas etc.

3- Ropa para alpinismo invernal:

- Interior: camiseta y mallas térmicas, calcetines calientes y guantes finos.
- Exterior: ropa de montaña impermeable/transpirable, chaqueta de fibra o plumas para el frío.

- Guantes: Muy importante llevar varios pares de guantes exteriores para poder tener de recambio.

- Otros: gorro, gafas de sol y crema, gafas de ventisca, frontal, botiquín, agua o bebida caliente y comida para pasar el día.

4- Mochila:

- Mochila de montaña adecuada de 30/40 litros de capacidad para actividad de día con portapiolet.

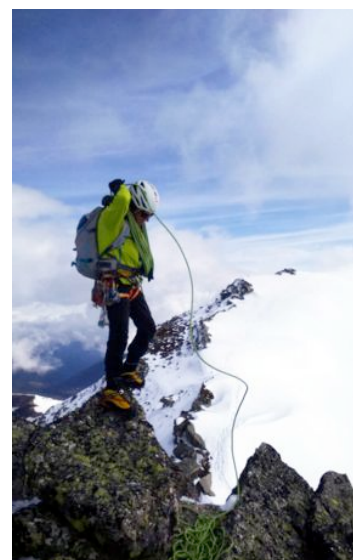
- 5- Otra maleta o mochila mayor:** con ropa y calzado de recambio, así como todo lo necesario en caso de tener que pernoctar en refugio/albergue.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Alpinismo 2 avanzado	105 €	70 €	140 €

Notas

La Escuela cuenta con equipos de material de alpinismo para quien no disponga del mismo. En cualquier caso, se recomienda llevar el propio.



Requisitos mínimos

Es imprescindible acudir con una formación y/o experiencia previa en el manejo de los crampones y piolet en montaña invernal. No es necesario tener conocimientos de escalada, manejo de cuerda y otros materiales.

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:

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

No incluido:

- 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

Martin Barua Picaza 27, 4. solairua
48003 Bilbao

☎ 94 443 17 34

goimendieskola@bmf-fvm.org



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia