

# ALPINISMO 3

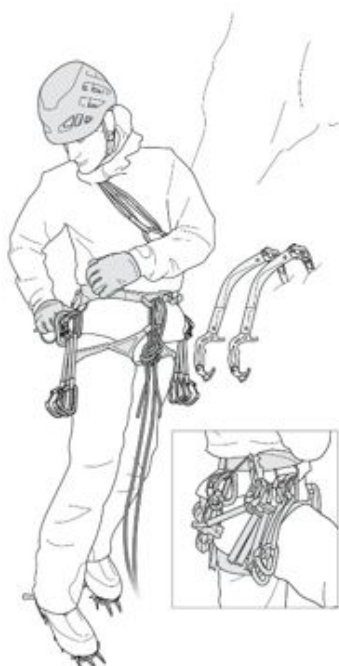
## PERFECCIONAMIENTO

"Es el viaje hacia estas ascensiones más difíciles lo que realmente le da valor a toda la actividad de la escalada".  
Alex Lowe



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: Alpinismo 3 (perfeccionamiento)



#### Introducción

Para poder llegar a muchas cimas en invierno o salirnos de las rutas normales de ascenso y poder adentrarnos en itinerarios más directos, técnicos y verticales a través de sus estéticos corredores o heladas caras norte. Será necesario un buen entrenamiento y un conocimiento de las técnicas y el complejo material necesario para las vías de alpinismo invernal que nos permitan escalar en macizos como Pirineos, Picos de Europa o Alpes.

#### Objetivos

En este curso aprenderemos las técnicas necesarias para acometer con soltura y seguridad cualquier itinerario alpino. El curso de perfeccionamiento de alpinismo está dirigido a quienes hayan realizado el curso de alpinismo 2 o tengan suficientes conocimientos y experiencia de escalada y alpinismo. El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos necesarios de progresión, aseguramiento y autoprotección para escalar vías desequipadas en terreno alpino invernal.



**Euskal Goimendi Eskola**  
**Bizkaia**





# Contenidos del curso

## 1- Repaso de Alpinismo 2:

-Breve repaso sobre montaña invernal, meteorología, nivología, vestimenta y materiales de alpinismo.

## 2- Material técnico:

-Conocimiento, tipos y características de los diferentes materiales técnicos específicos para el alpinismo.

## 3- Logística previa para una vía:

-Interpretación de croquis detallados, dificultad, compromiso, escapes, alternativas, condiciones etc.

## 4- Practicas de seguros:

-Prácticas de emplazamiento de los diferentes anclajes de autoprotección en nieve, hielo y roca.

-Friends, fisureros, tornillos, clavos, estacas, puentes de roca y hielo, seguros de fortuna en nieve etc.

## 5- Nudos y aseguramiento dinámico adecuado.

## 6- Manejo de doble cuerda:

-Manejo, peculiaridades y técnica de la escalada alpina con doble cuerda.

-Relevos en reuniones de cordadas de dos y tres personas.

## 7- Reuniones complejas:

-Práctica y montaje de diferentes tipos de reuniones trianguladas en nieve, hielo y roca. Con diferentes combinaciones de materiales flotantes.

## 8- Progresión en terreno invernal:

-Manejo de crampones y piolet en terrenos de dificultad, terreno mixto, piolet tracción, gancheos etc.

## 9- Abandono de una vía:

-Cómo bajarse de una vía de alpinismo.  
-Encadenamiento de rápeles, abandonos y rápeles de fortuna.

# Material necesario

## 1- Botas rígidas: OBLIGATORIO

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

## 2- Material para alpinismo técnico:

-Casco, crampones técnicos, 2 piolets técnicos, bastón o bastones, polainas (opcional).

-Arnés, cabo de anclaje, reverso, mosquetones, cintas de 60cm y de 120 cm, cordinos etc.

-Friends, fisureros, tornillos, clavos, estacas 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 técnicos 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 alpinismo adecuada de 40 litros de capacidad para actividad de día con portapiquets.

**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 3 perfeccionamiento	161,25 €	107,5 €	215 €

# Notas

La Escuela cuenta con equipos de material de alpinismo y aseguramiento para quien no disponga del mismo. En cualquier caso, se recomienda llevar lo que se tenga.



# Requisitos mínimos

Es obligatorio acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en montaña invernal. Es necesario haber realizado el curso de alpinismo 2 y/o tener conocimientos y experiencia de escalada y/o alpinismo invernal bien asentados.

## 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.**

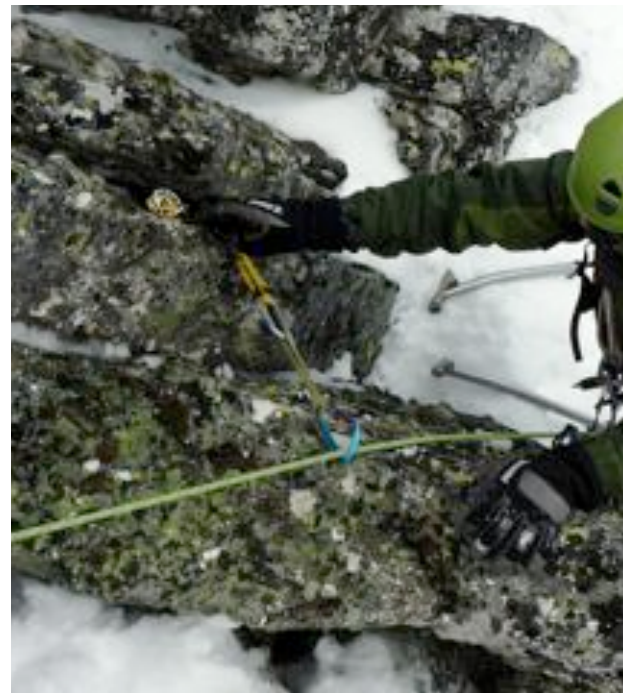
### Incluido en el precio:

- 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.

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](mailto:goimendieskola@bmf-fvm.org)



***Euskal Goimendi Eskola***  
***Bizkaia***