

# ESCALADA 3

## AUTOPROTECCIÓN

Algunas de las grandes cimas más conocidas para los/as escaladores/as, como el Picu Urriellu, Peña Santa, Ordesa, Midi d'Ossau o Ansabere entre otras muchas. Nos exigen el correcto uso de las técnicas de autoprotección.



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: Escalada 3 (terreno de aventura y autoprotección)



#### Introducción

Para alcanzar la cima de algunas de las grandes paredes o cimas rocosas más emblemáticas de Euskal Herria, Picos de Europa, Pirineos, Alpes o cualquier otro macizo montañoso.

Es necesario dominar el arte de la autoprotección con friends, fisureros y cordinos, ya que estas suelen estar sin equipar o semiequipadas.

Para ello necesitaremos unos buenos conocimientos de los diferentes materiales flotantes y las técnicas para su correcto emplazamiento.

Este curso está pensado para todas esas personas que quieren adentrarse en las grandes vías clásicas.

#### Objetivos

El objetivo de este curso es que los/as alumnos/as adquieran los conocimientos necesarios para poder adentrarse en el mundo de la escalada de aventura y autoprotección. Aprenderemos a escalar itinerarios de montaña en paredes de varios largos semiequipadas o desequipadas con materiales flotantes.

La escalada clásica en montaña nos acercara a grandes paredes y escarpadas cumbres a través de itinerarios donde la técnica y los recursos adquiridos serán fundamentales para nuestras aventuras.





## Contenidos del curso

**1-** Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover: logística, meteorología y condiciones generales de la montaña.

Lectura de croquis, tipos de roca y tipos de anclajes fijos y móviles.

**2-** Materiales específicos: para la escalada de vías desequipadas, friends, fisureros, puentes de roca...

**3-** Técnicas de aseguramiento, nudos avanzados y progresión en paredes con doble cuerda.

**4-** Montaje de reuniones con material flotante: diferentes tipos triángulos y que tipo utilizar en cada caso.

**5-** Secuencia para escalar en cordadas: De dos o tres personas.

Técnica para asegurar a un segundo. Coordinación para dar el relevo y cambio de material.

**6-** Descenso en rapel: reverso y dinámico con autoseguro (machard).

**7-** Técnicas avanzadas de escalada en paredes desequipadas y semiequipadas, con sus peculiaridades, trazados y diferentes tipos de roca

**8-** Como abandonar una vía sin equipar y rápeles de fortuna.

## 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 en caso de

hacer falta, gorro guantes y chubasquero.

**4-** Material básico de escalada: Material de autoseguro (cabo de anclaje, mosquetones de rosca, cintas, cordinos, casco, arnés y aparato asegurador). Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

## Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
<b>ESCALADA 3</b> En terreno de aventura y autoprotección.	105 €	70 €	140 €



# Requisitos mínimos

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. Es obligatorio haber realizado antes el curso de escalada de varios largos y tener perfectamente asimilado todo lo allí visto, o tener conocimientos de escalada en vías de varios largos equipadas.

## Notas

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

**En cualquier caso, la Escuela de Alta Montaña también aportará ese material.**

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

- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 9:00-18:00h 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.

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***