

ESQUÍ DE MONTAÑA

Como algunos dicen, esquiar por el monte es como volar a ras de suelo. ¿Podrás? Anímate, te esperamos.



ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

Curso de esquí de montaña

Introducción

Ascender montañas cubiertas de nieve para descender por sus laderas vírgenes. Atravesar bosques nevados abriendo huella y perdernos en su tranquilidad. Avanzar por la nieve sin hundirnos hasta la rodilla; y todo ello con seguridad y eficacia. El esquí de montaña es algo mágico que está de moda. Cada vez somos más quienes queremos alcanzar cumbres sobre nuestras tablas. Pero para ello es necesario estar bien preparados y tener los suficientes conocimientos. En este curso estableceremos las bases para conocer este mundo interminable.

Objetivos

Adquirir el conocimiento básico que nos permita progresar con esquis por la montaña con total seguridad, y aprender unos mínimos de la técnica necesaria para disfrutar de los descensos por nieves vírgenes. Planificar los itinerarios según la meteorología y las condiciones de la nieve, para prevenir los posibles riesgos. Conocimiento y aprendizaje del uso del ARVA, la sonda y la pala. Manejo de los crampones y piolet y prácticas de autodetención en nieve y hielo. En definitiva, todo lo que necesitamos para ser esquiadores autónomos.



Contenidos del curso

1- Conocimientos del medio:

- Condiciones de la montaña: meteorología y su afección sobre la nieve.
- Características de los tipos de nieve.
- Avalanchas: tipos y características.
- Como actuar: maniobras de rescate de víctimas de avalancha.
- Manejo del ARVA, pala y sonda.

2- Conocimiento del equipamiento:

- Tipos de esquís, bastones, tipos de fijaciones y sus características, botas, pieles, cuchillas, crampones adecuados, piolet etc.

3- Como preparar un recorrido de esquí de montaña:

- Recorridos seguros y zonas expuestas.
- Evaluación de las dificultades y vías de escape.

4- Progresión con esquís de montaña:

- Características de la pendiente.
- Como adaptarse a los diferentes casos y las técnicas requeridas.

5- Evaluación del descenso:

- Líneas de descenso. Evaluación de las capacidades personales.
- Evaluación del riesgo y vías de escape.

6- Técnicas de descenso:

- Ejercicios de esquí en nieves no tratadas.

7- Técnicas básicas de alpinismo:

- Manejo y prácticas de utilización de crampones y piolet en nieve, hielo y roca.
- Progresión en terreno sin cuerda.
- Maniobras de autodetención con y sin piolet.
- Autodetención con esquís.



Material necesario

1-Equipo completo de esquí de montaña:

- Esquís de montaña, fijaciones de travesía, botas de esquí de travesía, pieles de foca, cuchillas etc.

2-Material de seguridad para esquí de montaña:

- Casco, crampones de alpinismo, 1 piolet clásico.
- Arva, sonda y pala.

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
Esquí de montaña	112,5 €	75 €	150 €

Notas

El curso de esquí de montaña no es un curso de esquí en nieves no tratadas. Se recomienda acudir con un buen nivel de esquí en pista y el dominio de la técnica básica de giro.



Requisitos mínimos

Es imprescindible acudir con experiencia previa en el esquí en pistas, dominando como mínimo las bajadas por pistas rojas. No es necesario tener conocimientos previos de alpinismo.

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.

NOTA: La Escuela no dispone de material específico de esquí para prestar. Cada alumno deberá tener el suyo propio o alquilarlo.

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