

# MEDIA MONTAÑA INVERNAL

La montaña 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 BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: 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 de la montaña invernal, meteorología y nivología.
- Tipos de nieve y sus características.

### 2- Vestimenta para montaña invernal:

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

### 3- Material básico montaña invernal:

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

### 4- Como prepara la mochila para la montaña invernal.

### 5- Logística y preparación previa:

- Como preparar una actividad de media montaña invernal y aspectos a tener en cuenta.

- Información, dificultad, itinerario, alternativas, protocolos de seguridad y peligros a tener en cuenta.

### 6- Avalanchas:

- Conocimiento, análisis, pautas a seguir para evitarlas.

- Manejo del Arva, sonda y pala.

### 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- Equipamiento personal:

- Botas de montaña invernal, bastones y polainas.

### 2-Material para media montaña invernal:

- Casco, raquetas de nive, arva, sonda, pala y una lupa.

### 3- Ropa para montaña 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 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.

- 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.

## Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Media montaña invernal	101 €	135 €

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





# Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en montaña. No es necesario tener conocimientos de escalada ni alpinismo.

## 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**

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**