

CURSO ESQUI DE MONTAÑA

Introducción

Ascender montañas cubiertas de nieve para descender por sus laderas vírgenes. Atravesar bosques nevados abriendo huella con nuestros esquís. Progresar fácilmente por nieve sin hundirnos hasta las rodillas. Y todo ello con seguridad y eficacia.

Objetivo del curso

Adquirir el conocimiento básico que nos permita progresar con esquís 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. Aprender a actuar adecuadamente ante situaciones adversas.

Contenidos del curso

- Conocimiento del equipo básico necesario:
 - Tipos de esquís, bastones, diferentes fijaciones y sus ventajas, botas, pieles de foca, cuchillas, crampones adecuados, tipos de piolets, etc.
 - Nociones para el mantenimiento del equipo.
 - Nociones y asesoramiento para la compra de nuevo material.

- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:
 - Condiciones generales en montaña: meteorología y como afecta esta al manto nivoso.
 - Tipos de nieve y sus características.
 - Avalanchas: tipos y características. Como actuar. Rescate de víctimas de avalancha.

- Como planear un itinerario de esquí de montaña. Itinerarios seguros y zonas expuestas. Evaluación de las dificultades y puntos de escape.

- Conocimiento de las técnicas básicas de alpinismo:
 - Autodetención.
 - Cramponaje básico.
 - Material adecuado.
 - Progresión en terreno nevado sin el uso de la cuerda.
 - Soluciones de fortuna.

- Técnicas de ascenso en esquí de montaña:
 - Características de la pendiente.
 - Diferentes técnicas de ascenso para casos determinados.

- Evaluación del descenso:
 - Líneas de descenso. Evaluación de las capacidades personales.
 - Evaluación de riesgos y sus vías de escape.

- Técnicas de descenso en nieves no tratadas.
 - Conocimiento y breves prácticas de las diferentes técnicas de descenso en nieve sin tratar.

***NOTA IMPORTANTE: El curso de esquí de travesía/montaña no es curso de esquí alpino ni esquí fuera de pista. Se recomienda acudir con un buen nivel de esquí en pista y el dominio de la técnica básica de giro.**

Material y equipo necesario

- Ropa adecuada para afrontar actividades de montaña invernal:
Ropa interior térmica y ropa exterior impermeable/transpirable, guantes, gorro, chaleco de plumas (recomendable), máscara...
- Equipo completo de esquí de travesía:
Esquíes, fijaciones de travesía, pieles de foca, cuchillas, ARVA, pala, sonda, bastones y botas.
- Mochila adecuada de 30 litros para las actividades de día.
- Otra maleta o mochila mayor con ropa y calzado de recambio, así como lo necesario en caso de tener que pernoctar en refugio/albergue.
- Material básico de alpinismo:
Crampones, piolet, frontal, protectores solares, casco ligero...

***NOTA IMPORTANTE:** La BGME cuenta con algunos equipos de material de alpinismo básico (crampones y piolets) para quien no disponga del mismo. Igualmente, y a pesar de que debería ser un accesorio tanto o más importante que los propios esquís, también disponemos de algún ARVA, palas y sondas para quien no disponga de ello.

Requisitos-Mínimos

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña nevado. L@s asistentes al curso de esquí de travesía/montaña deben conocer las técnicas básicas de descenso y poseer cierto nivel de esquí en pista.

Es necesario poseer la licencia federativa del año en curso y muy recomendable acompañarla con el complemento de "Pirineos" en previsión de que el curso se celebre en el Pirineo francés.

Precios

Curso	Federado vizcaíno	Federado no vizcaíno
Esquí de travesía	€ 100	€ 150

Nº de cuenta

3035 0071 64 0710024655

NOTA: No pagar nada hasta recibir orden expresa por parte del director del curso.

Horarios/Lugar

Es imposible concretar los horarios y el lugar de un curso de estas características. En cualquier caso, incluimos una aproximación:

- Lugares: Alto Campoo/Pirineos. Nos juntaremos en el lugar exacto del curso el viernes por la tarde o sábado por la mañana (en función del lugar). Este se concretará en la reunión de presentación o vía e-mail los días anteriores a la celebración del curso. La pernocta la realizaremos en el lugar del curso.
- Horarios: Dos días completos (sábado y domingo).

NOTA IMPORTANTE:

- Los lugares de celebración de este tipo de curso son muy variables. Debemos pensar que las condiciones del medio, (la nieve, el hielo, las crestas, etc.) meteorológicas y otros factores, son muy cambiantes, por lo que no se puede asegurar el lugar exacto hasta unos días antes.
- En caso de que los cursos se celebren en los Pirineos Franceses, los alumnos deberán tener contratado el complemento de "Pirineos" en sus respectivas licencias federativas.
- Los instructores de la BGME se reservan el derecho a modificación del guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y el nivel de los participantes.
- Los alumnos deben tener equipo completo de esquí de montaña. La BGME no dispone de ningún equipo. En todo caso, existe la posibilidad de alquilar equipos en algunos puntos (consultar).
- El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes de la celebración del mismo.