

ALPINISMO, INICIACION

Gorputz gogortua epelduko didaten neguko argi hotzen bila etengabe eskalatuko dut. Eta tontorrera heltzean, egindako bidea amaigabea gertatu izana desiratuko dut.



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Alpinismo: curso de iniciación



Introducción

El alpinismo tal vez sea la actividad deportiva más dura que se pueda realizar. Los intensos fríos, las estancias prolongadas en altura, la propia altitud y la hostilidad de un medio a menudo nevado y congelado, hacen de ella a su vez, una actividad fascinante. Sin embargo también resulta una actividad potencialmente muy peligrosa donde la correcta formación ayudará a disfrutar plenamente de un entorno inigualable.

Objetivos

Este curso tiene como finalidad adquirir los conocimientos necesarios que nos permitan practicar con seguridad y autonomía el montañismo invernal de baja y media dificultad (F y PD). Aprenderemos las técnicas básicas de progresión y seguridad, familiarizándonos con todo el material habitual en la práctica del alpinismo, adquiriendo además los conocimientos necesarios sobre el medio.

Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia





Contenidos del curso

- 1- Conocimientos del medio:
Condiciones generales y el entorno.
Tipos de nieve y sus características.
- 2- Conocimiento del material básico necesario. Material que realmente necesitaremos.
- 3- Como planear un itinerario de montaña. Itinerarios seguros y zonas expuestas. Evaluación de las dificultades y nuestro nivel. Zonas a evitar.
- 4- Manejo basico del piolet:
Tipos de piolets y características.
Autodetención.
- Técnicas de progresión: “piolet bastón”, “piolet tracción”, “piolet puñal”...
- 5- Tipos de crampones y sus características. Técnicas de progresión. Descensos con crampones.
- 6- Aseguramientos de fortuna:
Superación de un resalte con instalaciones básicas en nieve, hielo y roca.
Aseguramiento dinámico.
- 7- Descenso en rappel.
- 8- Vestimenta adecuada para alpinismo invernal.

Material necesario

- Ropa adecuada para la practica de alta montaña invernal:
Ropa interior térmica (camiseta y mallas de fibra) y ropa exterior impermeable/transpirable, guantes impermeables, guantes finos cortaviento, gorro, chaleco de plumas (muy recomendable), máscara, gafas adecuadas para el sol, frontal, casco...
- Equipamiento personal de alpinismo: botas rígidas, crampones, piolets técnicos, bastones y polainas.
- Una mochila adecuada de 35 litros de capacidad para las actividades de día con portapiolet.
- 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 aseguramiento: Arnés (preferiblemente regulable), dispositivo de aseguramiento tipo “reverso” o similar, mosquetones de seguridad y anillos de cinta.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Alpinismo, iniciación	86,25 €	57,5 €	115 €

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.

Condiciones mínimas necesarias

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



Garrantzitsua

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**
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.
48003 Bilbao
goimendieskola@bmf-fvm.org