

ALPINISMO 1

INICIACION

Escalaré inevitablemente en busca de las calidas luces que templarán mi cuerpo entumecido. Y al llegar a la cima desearé que el viaje realizado haya sido interminable.



ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

Curso: Alpinismo 1 (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 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 sin el uso de la cuerda. Aprenderemos las técnicas básicas de progresión y seguridad, familiarizándonos con el material habitual en la práctica del alpinismo, adquiriendo además los conocimientos necesarios sobre el 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 alpinismo:

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

3- Material básico de alpinismo:

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

4- Logística y preparación previa:

- Como preparar una actividad de alpinismo y aspectos a tener en cuenta.
- Información, dificultad, itinerario, alternativas, protocolos de seguridad y peligros a tener en cuenta.

5- Manejo de botas y bastones:

- Manejo y utilidad de la bota rígida y los bastones en nieve y roca.

6- Manejo del piolet:

- Diferentes utilidades del piolet.
- Diferentes técnicas de progresión con piolet en nieve, hielo y roca.
- Ascensos, descensos y travesías.

7- Autodetención:

- Maniobras de autodetención en nieve y hielo con piolet y sin piolet.

8-Crampones:

- Como colocar y ajustar los crampones.
- Diferentes técnicas de progresión con crampones en nieve, hielo y roca.

Material necesario

1- Botas rígidas o semi-rígidas:

OBLIGATORIO

- La suela debe de flexar lo mínimo posible para que el crampon no salte.

2-Material para alpinismo:

- Casco, crampones de alpinismo, 1 piolet clásico, bastón o bastones, polainas (opcional).

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 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.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Alpinismo 1 iniciación	105 €	140 €

Notas

La Escuela cuenta con equipos de material de alpinismo para quien no disponga del mismo. En cualquier caso, se recomienda llevar el propio.

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.



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 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).

No incluido:

- 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



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia