

# 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](mailto:goimendieskola@bmf-fvm.org)



***Euskal Goimendi Eskola***  
***Bizkaia***