

# ALPINISMO 2

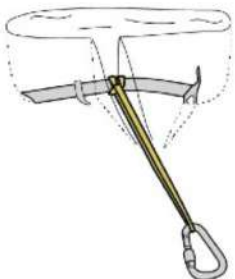
## AVANZADO

“El alpinista es  
quién conduce  
su cuerpo allá  
donde un día  
sus ojos lo  
soñaron”  
Gastón  
Rébuffat.



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: Alpinismo 2 (avanzado)



#### Introducción

La montaña en invierno nos puede mostrar su lado más duro, frío y oscuro, pero a cambio nos ofrecerá la oportunidad de poder disfrutar de su incomparable belleza. Con formación y preparación podremos recorrer sus empinadas y esbeltas laderas, para llegar con nuestros crampones y piolets a la cima con la que tantas veces soñamos.

En definitiva, se trata de una disciplina tan antigua, bonita y completa como es el alpinismo invernal.

#### Objetivos

En este curso trabajaremos para avanzar en tu formación como alpinista, ofreciéndote recursos y técnicas en el manejo de cuerda en nieve, hielo y roca, con instalación de seguros, rápeles y utilización de diversos materiales técnicos. Para que puedas dar un paso más allá y te adentres en las ascensiones invernales alpinas, donde el uso de la cuerda puede ser fundamental. Aprenderemos las técnicas básicas de progresión y seguridad, familiarizándonos con el material habitual en la práctica del alpinismo.





# Contenidos del curso

## 1- Repaso del medio:

- Condiciones generales de la montaña invernal, meteorología y nivología.
- Tipos de nieve y sus características.

## 2- Repaso vestimenta para alpinismo:

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

## 3- Material avanzado de alpinismo:

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

## 4- Logística previa avanzada:

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

## 5- Repaso de crampones y piolet:

- Repaso y manejo avanzado de los crampones y piolet en nieve, hielo y roca.

## 6- Material de encordamiento:

- Conocimiento y manejo del arnés, cuerda, reverso, cabo de anclaje, reuniones, rapel, nudos etc.

## 7- Seguros en nieve, hielo y roca:

- Conocimiento e instalación de diferentes tipos de seguros para alpinismo: piolet, estaca, seta de nieve, y otros seguros de fortuna.

## 8- Prácticas de escalada y rapel:

- Diferentes prácticas de escalada y rapel en pequeños resaltes de nieve, hielo y roca.



# Material necesario

## 1- Botas rígidas o semi-rígidas: OBLIGATORIO

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

## 2-Material para alpinismo avanzado:

- Casco, crampones de alpinismo, 1 piolet clásico, bastón o bastones, polainas (opcional).
- Arnés, cabo de anclaje, reverso, mosquetones, cintas etc.

## 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 poder 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/albergue.

# Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Alpinismo 2 avanzado	130 €	170 €

# Notas

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





# Requisitos mínimos

Es imprescindible acudir con una formación y/o experiencia previa en el manejo de los crampones y piolet en montaña invernal. No es necesario tener conocimientos de escalada, manejo de cuerda y otros materiales.

## 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 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.**

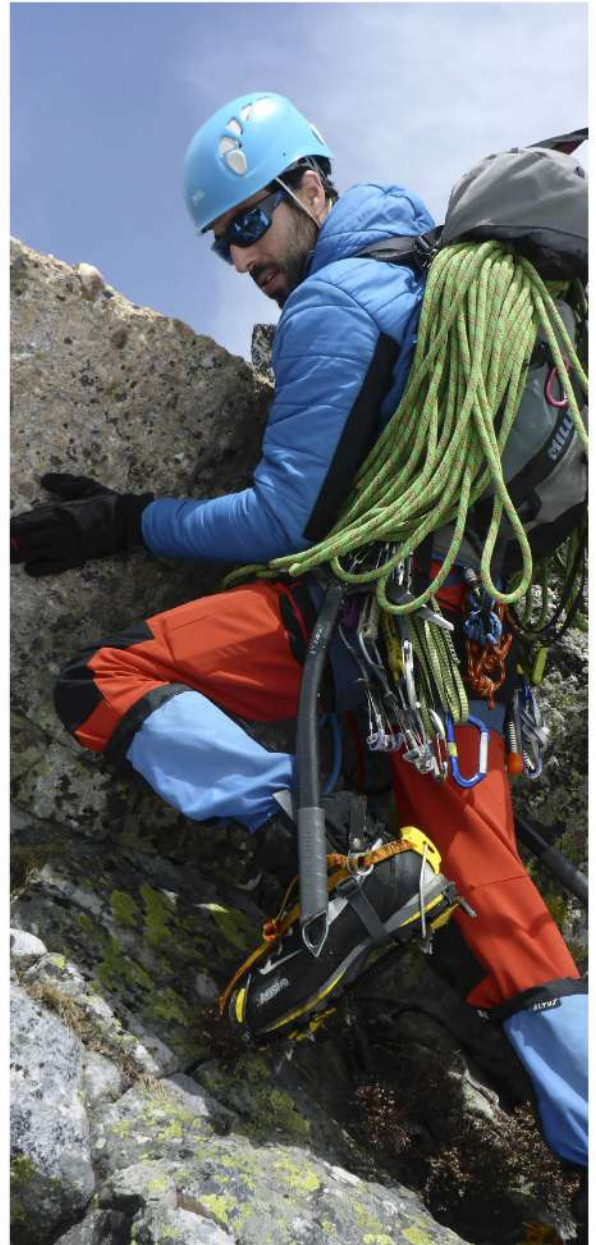
### Incluido:

- 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**