

ALPINISMO 3

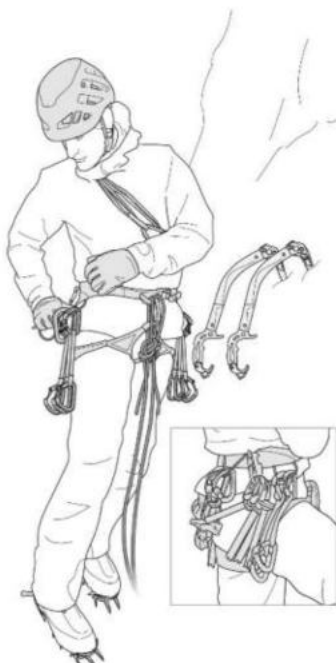
PERFECCIONAMIENTO

"Es el viaje hacia estas ascensiones más difíciles lo que realmente le da valor a toda la actividad de la escalada".
Alex Lowe



ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

Curso: Alpinismo 3 (perfeccionamiento)



Introducción

Para poder llegar a muchas cimas en invierno o salirnos de las rutas normales de ascenso y poder adentrarnos en itinerarios más directos, técnicos y verticales a través de sus estéticos corredores o heladas caras norte. Será necesario un buen entrenamiento y un conocimiento de las técnicas y el complejo material necesario para las vías de alpinismo invernal que nos permitan escalar en macizos como Pirineos, Picos de Europa o Alpes.

Objetivos

En este curso aprenderemos las técnicas necesarias para acometer con soltura y seguridad cualquier itinerario alpino. El curso de perfeccionamiento de alpinismo está dirigido a quienes hayan realizado el curso de alpinismo 2 o tengan suficientes conocimientos y experiencia de escalada y alpinismo. El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos necesarios de progresión, aseguramiento y autoprotección para escalar vías desequipadas en terreno alpino invernal.



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia





Contenidos del curso

1- Repaso de Alpinismo 2:

-Breve repaso sobre montaña invernal, meteorología, nivología, vestimenta y materiales de alpinismo.

2- Material técnico:

-Conocimiento, tipos y características de los diferentes materiales técnicos específicos para el alpinismo.

3- Logística previa para una vía:

-Interpretación de croquis detallados, dificultad, compromiso, escapes, alternativas, condiciones etc.

4- Practicas de seguros:

-Prácticas de emplazamiento de los diferentes anclajes de autoprotección en nieve, hielo y roca.

-Friends, fisureros, tornillos, clavos, estacas, puentes de roca y hielo, seguros de fortuna en nieve etc.

5- Nudos y aseguramiento dinámico adecuado.

6- Manejo de doble cuerda:

-Manejo, peculiaridades y técnica de la escalada alpina con doble cuerda.

-Relevos en reuniones de cordadas de dos y tres personas.

7- Reuniones complejas:

-Práctica y montaje de diferentes tipos de reuniones trianguladas en nieve, hielo y roca. Con diferentes combinaciones de materiales flotantes.

8- Progresión en terreno invernal:

-Manejo de crampones y piolet en terrenos de dificultad, terreno mixto, piolet tracción, gancheos etc.

9- Abandono de una vía:

-Cómo bajarse de una vía de alpinismo.
-Encadenamiento de rápeles, abandonos y rápeles de fortuna.

Material necesario

1- Botas rígidas: OBLIGATORIO

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

2- Material para alpinismo técnico:

-Casco, crampones técnicos, 2 piolets técnicos, bastón o bastones, polainas (opcional).

-Arnés, cabo de anclaje, reverso, mosquetones, cintas de 60cm y de 120 cm, cordinos etc.

-Friends, fisureros, tornillos, clavos, estacas 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 técnicos 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 alpinismo adecuada de 40 litros de capacidad para actividad de día con portapiquets.

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 3 perfeccionamiento	Consultar los precios en la página web	

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.



Requisitos mínimos

Es obligatorio acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en montaña invernal. Es necesario haber realizado el curso de alpinismo 2 y/o tener conocimientos y experiencia de escalada y/o alpinismo invernal bien asentados.

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.

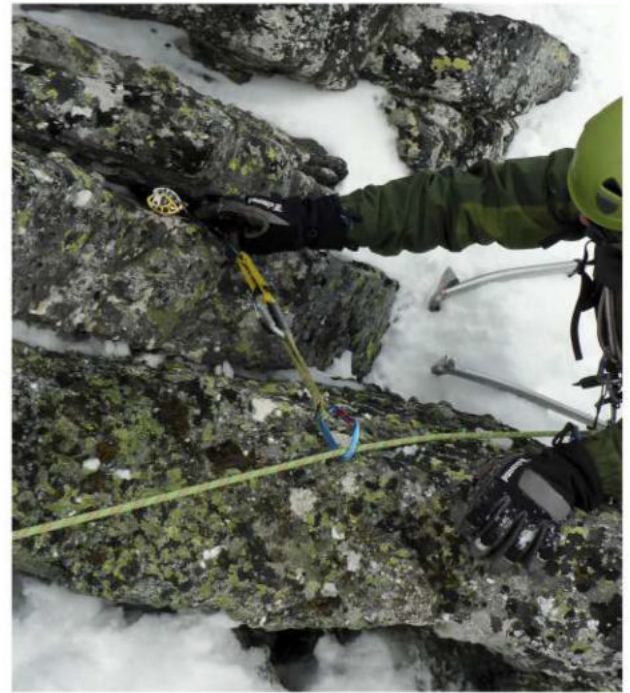
Incluido en el precio:

- 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

Martin Barua Picaza 27, 4. solairua
48003 Bilbao

☎ 94 443 17 34

goimendieskola@bmf-fvm.org



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia