

# ESQUÍ DE MONTAÑA

Como algunos dicen, esquiar por el monte es como volar a ras de suelo. ¿Podrás? Animate, te esperamos.



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso de esquí de montaña

#### Introducción

Ascender montañas cubiertas de nieve para descender por sus laderas vírgenes. Atravesar bosques nevados abriendo huella y perdernos en su tranquilidad. Avanzar por la nieve sin hundirnos hasta la rodilla; y todo ello con seguridad y eficacia. El esquí de montaña es algo mágico que está de moda. Cada vez somos más quienes queremos alcanzar cumbres sobre nuestras tablas. Pero para ello es necesario estar bien preparados y tener los suficientes conocimientos. En este curso estableceremos las bases para conocer este mundo interminable.

#### Objetivos

Adquirir el conocimiento básico que nos permita progresar con esquís por la montaña con total seguridad, y aprender unos mínimos de la técnica necesaria para disfrutar de los descensos por nieves vírgenes. Planificar los itinerarios según la meteorología y las condiciones de la nieve, para prevenir los posibles riesgos. Conocimiento y aprendizaje del uso del ARVA, la sonda y la pala. Manejo de los crampones y piolet y prácticas de autodetención en nieve y hielo. En definitiva, todo lo que necesitamos para ser esquiadores autónomos.



# Contenidos del curso

## 1- Conocimientos del medio:

- Condiciones de la montaña: meteorología y su afección sobre la nieve.
- Características de los tipos de nieve.
- Avalanchas: tipos y características.
- Como actuar: maniobras de rescate de víctimas de avalancha.
- Manejo del ARVA, pala y sonda.

## 2- Conocimiento del equipamiento:

- Tipos de esquís, bastones, tipos de fijaciones y sus características, botas, pieles, cuchillas, crampones adecuados, piolet etc.

## 3- Como preparar un recorrido de esquí de montaña:

- Recorridos seguros y zonas expuestas.
- Evaluación de las dificultades y vías de escape.

## 4- Progresión con esquís de montaña:

- Características de la pendiente.
- Como adaptarse a los diferentes casos y las técnicas requeridas.

## 5- Evaluación del descenso:

- Líneas de descenso. Evaluación de las capacidades personales.
- Evaluación del riesgo y vías de escape.

## 6- Técnicas de descenso:

- Ejercicios de esquí en nieves no tratadas.

## 7- Técnicas básicas de alpinismo:

- Manejo y prácticas de utilización de crampones y piolet en nieve, hielo y roca.
- Progresión en terreno sin cuerda.
- Maniobras de autodetención con y sin piolet.
- Autodetención con esquís.



# Material necesario

## 1-Equipo completo de esquí de montaña:

- Esquís de montaña, fijaciones de travesía, botas de esquí de travesía, pieles de foca, cuchillas etc.

## 2-Material de seguridad para esquí de montaña:

- Casco, crampones de alpinismo, 1 piolet clásico.
- Arva, sonda y pala.

## 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.

- 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
Esquí de montaña	112 €	150 €

# Notas

El curso de esquí de montaña no es un curso de esquí en nieves no tratadas. Se recomienda acudir con un buen nivel de esquí en pista y el dominio de la técnica básica de giro.





# Requisitos mínimos

Es imprescindible acudir con experiencia previa en el esquí en pistas, dominando como mínimo las bajadas por pistas rojas. No es necesario tener conocimientos previos de 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 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.

**NOTA:** La Escuela no dispone de material específico de esquí para prestar. Cada alumno deberá tener el suyo propio o alquilarlo.

**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**