

FREERIDE

ESQUÍ DE FUERA DE PISTAS

La montaña es como un lienzo en blanco, es hora de dejar tu firma dibujada en sus laderas.



ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

Curso: Freeride (esquí fuera de pistas)

Introducción

Descender por las grandes montañas en invierno cuando sus laderas se visten de blanco, es una experiencia única. Y si además lo hacemos fuera de las pistas balizadas y por terrenos vírgenes sin pisar, hará de la experiencia algo único y mágico. Donde las sensaciones de bajar flotando por un lienzo en blanco mientras dejamos la firma de nuestra trazada, se convertirá en una mezcla de arte, deporte y sensaciones sin igual. Para ello es necesario estar bien preparados y tener los suficientes conocimientos. En este curso aprenderemos a disfrutar de las mejores bajadas fuera de pistas.

Objetivos

Adquirir los conocimientos técnicos necesarios para poder disfrutar con total autonomía y seguridad de esta disciplina, no es tarea fácil y requiere de bastante experiencia previa y un buen dominio de nuestros esquís por terreno de pistas. Aprender a esquiar en nieve virgen y en nieves no tratadas, planificar y evaluar las diferentes opciones de descensos, la meteorología, los tipos de nieve, los protocolos de seguridad, evitar las avalanchas y el uso del arva, la sonda y la pala serán algunos de los objetivos de este curso.



**Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia**



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- Repaso del equipamiento:

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

3- Como preparar un descenso de esquí:

- Bajadas seguras y zonas expuestas.
- Evaluación de las dificultades y vías de escape.

4- Técnica de esquí en pista:

- Técnicas avanzadas de descenso en pistas. Prácticas

5- Técnicas de esquí fuera de pista:

- Ejercicios y prácticas de esquí en nieves no tratadas.

6- Evaluación del descenso:

- Líneas de descenso. Evaluación de las capacidades personales y del grupo.
- Evaluación del riesgo y vías de escape.
- Protocolos de seguridad previos.

7-Grabaciones y correcciones:

- En las diferentes prácticas de descensos con esquís, se grabaran las bajadas en vídeo para analizar y corregir los errores de los/as alumnos/as.

8-Niveles:

- En función del nivel del grupo, las prácticas y contenidos podrán tener variaciones.



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.

- 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
Freeride	142 €	190 €

Notas

El curso de Freeride es un curso de esquí en nieves no tratadas. Se recomienda acudir con un buen nivel de esquí en pista.



Condiciones mínimas

Es imprescindible acudir con un buen nivel de esquí en pistas, dominando todas las bajadas por pistas balizadas.

Se recomienda tener experiencia previa en esquí de montaña.

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/Valdezaray. 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.

Forfait

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



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia