

# INICIACIÓN A LA MONTAÑA

Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas , nunca la podrá olvidar.  
"Proverbio Tibetano"



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: iniciación a la montaña

#### Introducción

La montaña, presenta un extraordinario escenario para la práctica del deporte, además de una amplia gama de posibilidades para el desarrollo de actividades en contacto con la naturaleza. El concepto de media montaña se basa en aquella actividad en la que habitualmente no es necesario material técnico para progresar. Pero que requiere de una buena formación y un aprendizaje para poder disfrutar de ella , minimizando los riesgos inherentes de una actividad en el medio natural.

#### Objetivos

En este curso aprenderemos todo lo necesario para poder disfrutar e ir con seguridad en nuestras salidas de media montaña. Desde la preparación previa de la salida, el calzado adecuado, la ropa, la mochila y todas las cosas que tenemos que llevar en ella. Hasta otros aspectos importantes como meteorología, orientación, primeros auxilios o como preparar un vivac entre otras cosas. De este modo, aprenderemos a movernos de una manera segura y adaptarnos al medio.



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



# Contenidos del curso

## 1- Conocimientos del medio:

-Condiciones generales del terreno de montaña y meteorología.

## 2- Vestimenta para montaña:

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

## 3- Material básico montaña:

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

## 4- Como preparar la mochila para una actividad de montaña:

- Tipos de mochilas, ajustes y utilidades.  
- Todo lo que necesitamos llevar en la mochila en nuestras salidas.

## 5- Logística y preparación previa:

-Como preparar una actividad de montaña y aspectos a tener en cuenta.

-Información, dificultad, itinerario, alternativas, protocolos de seguridad y peligros a tener en cuenta.

## 6- Cartografía y orientación:

-Manejo de la brújula y lectura de mapas.

## 7- Seguridad en montaña y responsabilidad civil:

- Protocolos de seguridad, ley de tasas y cuestiones jurídicas en montaña.

## 8- El vivac:

-Preparación, material y zonas adecuadas.

## 9- Primeros auxilios:

- Botiquín, prevención, actuación y primeros auxilios básicos.

## 10- Otros:

- Cabuyería (nudos útiles), vivencia de la noche, astronomía etc.

# Material necesario

## 1- Equipamiento personal:

-Botas de montaña o zapatillas con suela adherente en buen estado y bastones.

## 2- Ropa para montaña:

-Ropa cómoda de deporte o montaña para hacer actividad al aire libre.  
-Exterior: ropa de abrigo de fibra o pluma y una chaqueta impermeable.  
-Guantes, gorro y ropa térmica interior en caso de frío.  
-Otros: brújula, frontal, bisera, gafas de sol y crema, agua y comida para pasar el día.

## 3- Mochila:

-Mochila de montaña adecuada de 30/40 litros de capacidad para actividad de día.

**4- Otra maleta o mochila mayor:** con ropa y calzado de recambio, así como todo lo necesario para pernoctar en refugio.

## 5- Nota:

-Durante el curso se darán explicaciones sobre todo el material, vestimenta y mochila mas adecuados para la actividad en montaña.

-En cualquier caso llevar lo que se tenga.

# Precios

| Curso               | Licencia federativa en Bizkaia | Federado/a fuera de Bizkaia |
|---------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Técnicas de montaña | 75 €                           | 100 €                       |



Preparar un vivac de manera correcta, puede suponer la diferencia entre disfrutar la aventura o sufrir una auténtica agonía.

# Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física, pero no es necesario tener hábito o experiencia de moverse en montaña. No es necesario tener conocimientos técnicos de ningún tipo.

## Notas

**La Escuela puede prestar para la realización del curso elementos tan importantes como brújula, mapas o unos bastones. En todo caso, recomendamos que cada persona lleve su propio material.**

- Lugar: Escuela de formación OLALDE de la Federación Bizkaína de Montaña. Ubidea (Bizkaia)
- Horarios: Dos días completos (sábado y domingo). Con pernocta en OLALDE (16 plazas)
- Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.
- 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).
- Alojamiento en OLALDE (Ubidea).

### Fuera del precio:

- Comida.
- 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***