

# ESQUI EN NIEVES NO TRATADAS



## ESCUELA BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: esquí en nieves no tratadas

#### Introducción

A menudo cuando las montañas se visten de blanco muchos soñamos con descender esquiando. Es por ello por lo que muchos montañeros hacemos esquí de montaña que consiste en subir una cima y bajar con esquís por nieves no pisadas con máquinas.

Esquiar en nieve no tratada no es fácil. Sobre todo, porque las condiciones de nieve cambian constantemente y según las condiciones bajar con esquís puede ser más o menos fácil.

Antes de dar los primeros pasos en esquí de montaña hay que desarrollar la técnica del esquí y conocer el comportamiento de la nieve.

En este curso además de mejorar la técnica del esquí,

aprenderemos a descender con seguridad en nieves no tratadas.

#### Objetivos

. Interiorizar los conocimientos básicos antes de dar los primeros pasos en esquí de montaña.

. Mejorar la técnica de esquí.

. Aprender a hacer la lectura del terreno antes del descenso.

. Aprender a hacer una planificación segura dependiendo de las condiciones de la nieve.

. Conocer las razones de la transformación de la nieve y sus consecuencias.



# 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.

## 2- Equipamiento esquí de montaña:

- Tipos de esquís, bastones, tipos de fijaciones, piolet, material avalanchas...

## 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 y fuera de ellas. Prácticas

## 5- Evaluación del descenso:

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

## 7-Grabaciones y correcciones:

- Se grabaran las bajadas en vídeo para analizar y corregir los errores.

## 8-Niveles:

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



# Material necesario

## 1-Equipo completo de esquí alpino:

- Esquís, botas y bastones. Se aconseja material de esquí de montaña.

## 2-Material de seguridad:

- Casco.
- 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 y pantalón), 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, "buff", agua o bebida caliente y comida para pasar el día.

## 4- Mochila:

- Mochila de montaña adecuada de 30/40 litros de capacidad

## 5- Otra maleta o bolsa mayor:

- Para llevar al albergue (útiles para la ducha, ropa de recambio, toalla...)

# Precios y lugar

- Para saber el precio visitar nuestra página web: [www.bmf-fvm.org](http://www.bmf-fvm.org)
- El curso se impartirá en una estación de esquí de Pirineos.
- Los gastos del alojamiento, 2 días de forfait y el desplazamiento corren a cuenta del alumno.

# Horarios

- Sábado (9.00-16.45h práctica + 2h teoría)
- Domingo (9.00-16.45h práctica)

# Notas

- Nivel de esquí: capacidad para bajar con facilidad por pistas rojas.
- El responsable de la actividad en función de las condiciones puede cambiar los contenidos como el lugar de la práctica.
- La BMF-FVM puede ceder material de seguridad a algunos alumnos (DVA, sonda y pala).

