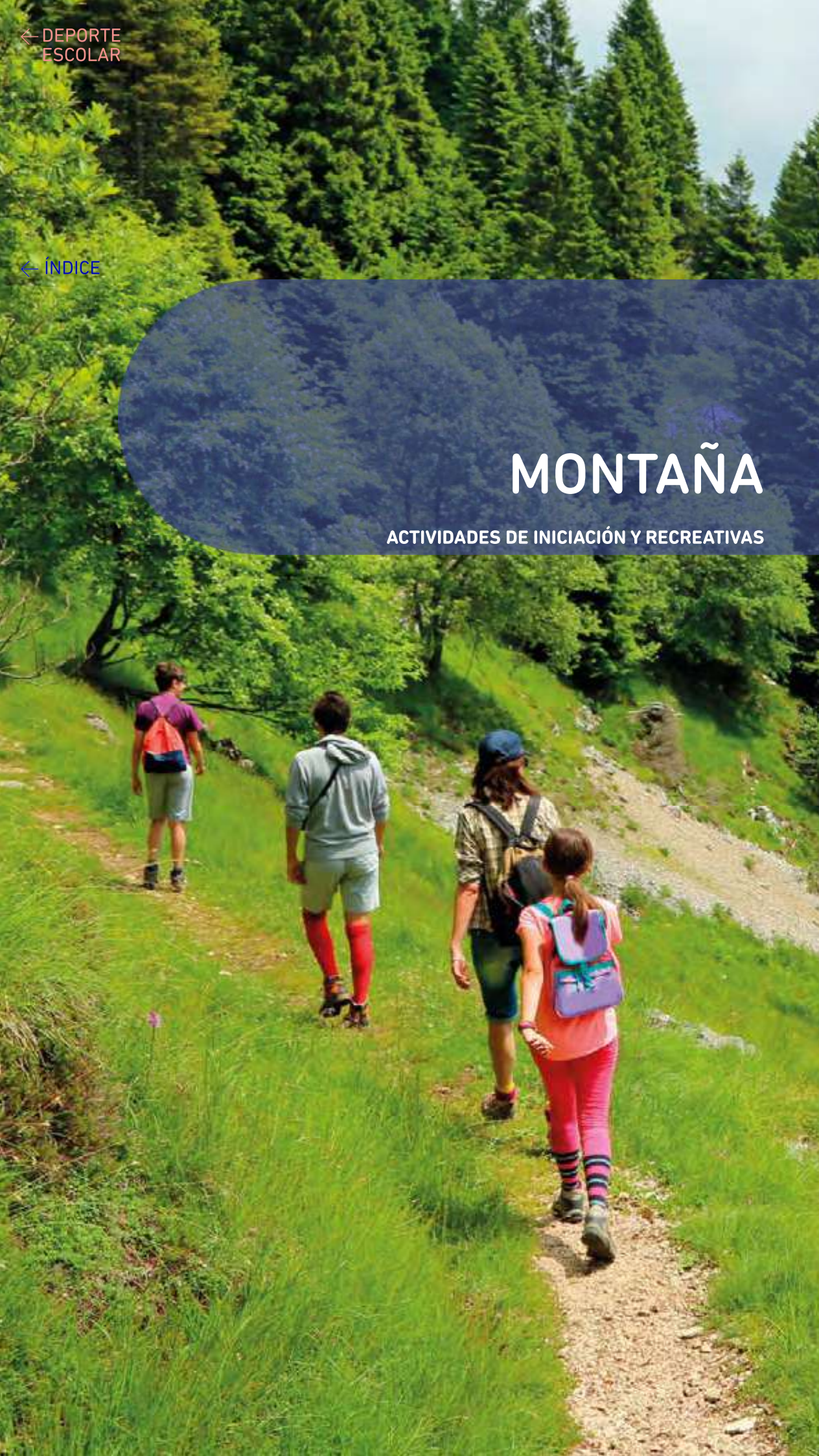


MONTAÑA

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS





[← ÍNDICE](#)

MONTAÑA

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Tienen como objetivo fomentar y acercar a los participantes a actividades relacionadas con la montaña. Para ello proponemos implantar en ambas categorías la modalidad de senderismo junto con las ascensiones a montaña que hasta ahora veníamos haciendo. Aparte proponemos una actividad de multiaventura en la categoría de mayores en la que los participantes tendrán la posibilidad de acercarse y disfrutar de actividades como barranquismo, vía ferrata y escalada.

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

Tienen como objetivo formar e iniciar a los/las interesados/as en las actividades que más adelante especificaremos. Tomando en cuenta la capacidad de los participantes las diferentes ofertas están adaptadas a las distintas categorías. Queremos que los participantes tengan una progresión en su formación, es por ello que proponemos diferentes niveles en los talleres de escalada y orientación. En este apartado también proponemos estancias con el propósito de fortalecer los sentimientos de montañero que los refugios hacen florecer. Aparte estas estancias harán que el participante se forme y se acerque a diferentes modalidades que competen a la Bizkaiko Mendi Federazioa.

CATEGORÍAS

Las categorías de deporte escolar de montaña para el curso 2026/2027 son:

PEQUEÑOS

Benjamín: 2017/2018

Alevín: 2015/2016

Infantil: 2014*

MAYORES

Infantil: 2013/2014*

Cadete: 2011/2012

Juvenil: 2009/2010

*Los nacidos en el 2014 tienen la opción de participar en cualquiera de las dos categorías.



← ÍNDICE

SALIDAS DE MONTAÑA

Las salidas de montaña consisten en una excursión de 1 día de duración por diferentes montañas de nuestro territorio. Esta actividad está clasificada por categorías y zonas de participación.

ZONAS DE PARTICIPACIÓN

- Zona 1: Bilbao y Encartaciones
- Zona 2: Zona Minera y Margen izquierda.
- Zona 3: Uribe Kosta.
- Zona 4: Urdaibai, Duranguesado y Lea Artibai.
- Zona 5: Ibaizabal, Orduña y Arratia.

MATERIAL

El material que tiene que llevar cada participante es:

- Mochila individual que permita llevar el material individual.
- Botas de monte o tipo trekking (las zapatillas deportivas están desaconsejadas porque no sujetan bien el tobillo).
- Gorra y gafas para el sol.
- Crema solar y protector labial.
- Ropa de abrigo y chubasquero.
- Polainas (en caso de lluvia/nieve).
- Cantimplora (una botella de plástico de litro “tipo refresco” vale perfectamente).
- Comida para medio día (hamaiketako).

Material obligatorio para el autobús:

- Ropa y calzado de recambio en una segunda bolsa.



[← ÍNDICE](#)

ACTIVIDADES RECREATIVAS

SALIDAS DE PEQUEÑOS

Excursión con un recorrido aproximado de 3,5 horas de duración y un desnivel positivo entre 300m y 400m.

El calendario de las salidas es el siguiente:

FECHA	ZONA	SALIDA
27/09/2026	1,3 y 5	PUNTA LUZUERO (309M) – ZIERBENA
04/10/2026	2 y 4	
18/10/2026	1	OTXANDIOKO BIDEZIDORRA – OTXANDIO
25/10/2026	2	
01/11/2026	3-5	
08/11/2026	4	
15/11/2026	1	ESKORIETA (642M)- ARESPALDITZA
22/11/2026	2	
29/11/2026	3-5	
20/12/2026	4	
17/01/2027	1	MENDIOLAKO BIDEZIDORRA - ABADIÑO
24/01/2027	2	
31/01/2027	3-5	
21/02/2027	4	
28/02/2027	1	KALAMENDI (315M) - BERRIATUA
07/03/2027	2	
14/03/2027	3-5	
11/04/2027	4	
18/04/2027	1	GRAZALEKO BIDEZIDORRA – SODUPE
25/04/2027	2	
02/05/2027	3-5	
09/05/2027	4	



[← ÍNDICE](#)

ACTIVIDADES RECREATIVAS

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías benjamín, alevín e infantil es de 2,50€ por participante y salida (responsables incluidos/as).

FECHA DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 24:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.

SALIDAS DE MAYORES

Excursión con un recorrido aproximado de 5 horas de duración y un desnivel positivo entre 400m y 700m. El calendario de las salidas es el siguiente:

FECHA	ZONAS	SALIDA
04/10/2026	todas	PUNTA LUZUERO (309M) – ZIERBENA
18/10/2026	todas	GARAIO (574M) - ZALLA
22/11/2026	todas	GALDAMESKO BIDEZIDORRA - GALDAMES
20/12/2026	todas	AITXIKI (785M) - ATXARTE
24/01/2027	todas	ERMUAKO BIDEZIDORRA - ARMINTZA
07/03/2027	todas	ILUNTZAR (726M)-AULESTI
11/04/2027	todas	ETAPA 3 (BMF BIDEZIDORRA)



[← ÍNDICE](#)

ACTIVIDADES RECREATIVAS

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías infantil, cadete y juvenil (mayores) es de 3,00€ por participante y salida (responsables incluidos/as).

FECHA DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 24:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.



[← ÍNDICE](#)

ACTIVIDADES RECREATIVAS

FIESTA FINALISTA

La fiesta de finalistas consiste en una jornada festiva donde nos reunimos todos/as los/las participantes de todas las categorías para disfrutar de diversas actividades:

- Itinerario montañoero.
- Rocódromo, slackline y tirolina.
- Taller de orientación.
- Reparto de premios y diplomas.

La fecha de la fiesta finalista es:

FECHA	ZONAS	SALIDA
23/05/2027	Todas	FIESTA FINALISTA

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para esta salida es la misma para todos los asistentes: 3€

FECHA DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 24:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.

NOTA IMPORTANTE: En ningún caso se devolverá el dinero de las actividades recreativas, exceptuando las suspensiones de las mismas decididas por la dirección.



← ÍNDICE

SALIDA MULTIASENTURA

CATEGORÍA DE MAYORES

Esta actividad consiste en realizar a final de temporada una salida de 5 días de duración a la Sierra de Guara.

Las actividades que se ofrecen en esta salida son las siguientes:

- Barranquismo
- Vías Ferratas
- Escalada

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría mayores, tendrán preferencia los participantes que vienen los domingos al monte.

DURACIÓN

La salida tiene una duración de 5 días incluida la ida y la vuelta.

LUGAR

La actividad se llevará a cabo en el Parque Natural de la Sierra y de los Cañones de Guara, en la provincia de Huesca.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 16 participantes.
El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo en la primera semana de julio.

CUOTA

El precio del taller es de 140 €.



← ÍNDICE

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

RETO

Se propone un reto a los participantes para que puedan hacer las salidas de manera autónoma. Para ello podrán descargar toda la información necesaria para poder ir al monte y cada mes tendrán preparada la ficha técnica y la ruta para el GPS. En caso de que no tengan conocimientos de GPS tal y como reflejamos en la siguiente sección de actividades de iniciación les ofreceremos un curso de aprendizaje.

La información de los montes propuestos se encuentra en el siguiente enlace: <https://bmf-fvm.org/deporte-escolar/reto/>



← ÍNDICE

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

CUENTOS MITOLÓGICOS

La idea de esta actividad es llevar al monte a los participantes y enseñar y alabar el trabajo de las personas que lo han cuidado y conservado a través de cuentos mitológicos musicados.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas las categorías.

DURACIÓN

La salida tiene una duración de 5 horas aproximadamente.

DIFICULTAD

Es un recorrido de la categoría de pequeños.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 56 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo el domingo previo a San Juan.

CUOTA

3€.



← ÍNDICE

TALLERES

Las actividades de iniciación tienen como objetivo iniciar y formar a los/las deportistas en materias, actividades y aspectos concretos relacionados con la montaña conociendo y respetando el medio, mediante la adquisición de los conocimientos básicos de seguridad en montaña. Estas actividades las hemos desarrollado a través de Talleres y Estancias.

Los talleres son actividades que de manera monográfica tratan un tema o actividad concreta de especialización.

TALLER DE ORIENTACIÓN

El taller de orientación tiene como objetivos:

CATEGORIA DE PEQUEÑOS (NIVEL 1)

- Introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre orientación en montaña.
- Aprender a situarse en un plano.
- Conocer el funcionamiento básico de la brújula para trazar rumbos.

CATEGORIA DE MAYORES (Nivel 2)

- Ampliar los conocimientos adquiridos en el monográfico del nivel 1.
- Aprender lo relacionado con la brújula y la cartografía, curvas de nivel, escalas, triangulaciones...
- Vincular mediante una progresión didáctica la categoría de pequeños y mayores.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas las categorías.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

[← ÍNDICE](#)

DURACIÓN

El taller tiene una duración de una mañana

LUGAR

El taller se realizará en el barrio de La Peña de Bilbao

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 20 participantes. El grupo mínimo será de 8.

Cuota: el precio del taller es de 10 € por participante.

TALLER DE ESCALADA DEPORTIVA

El taller de escalada deportiva tiene como objetivos:

CATEGORIA DE PEQUEÑOS (NIVEL 1)

- Introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre escalada.
- Aprender el nudo de encordamiento.
- Conocer el material básico para escalar.
- Escalar en Tope-Rope.

CATEGORIA DE MAYORES (Nivel 2)

- Vincular mediante una progresión didáctica la categoría de pequeños y mayores.
- Aprender lo relacionado con la seguridad y la progresión.
- Aprender a asegurar al compañero.
- Abrir una vía con plena seguridad.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas las categorías.



← ÍNDICE

DURACIÓN

El taller tiene una duración de una mañana

LUGAR

El taller se realizará en una instalación adecuada rocódromo, boulder o escuela de escalada. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 14 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

CUOTA

El precio del taller es de 10€

CURSO DE GPS EN EL MOVIL PARA PADRES Y MADRES

Para aquellas personas que no se atrevan a ir de manera autónoma al monte les damos la opción de hacer un curso de GPS con móvil.

OBJETIVOS

Darles las nociones básicas de GPS en el móvil a los padres y madres para que puedan hacer el reto con más seguridad.



[← ÍNDICE](#)

ESTANCIAS

Las estancias son actividades formativas que permiten a los/las participantes iniciarse en la práctica de la montaña de una forma segura y respetuosa con el medio, a través de una serie de talleres y actividades como senderismo, escalada, rápel, descenso de barrancos... pernoctando en albergues y refugios de montaña.

ESTANCIAS CATEGORÍA DE PEQUEÑOS

Consiste en una salida de 2 días de duración con pernocta en un refugio de montaña.

Las actividades de estas categorías se llevarán a cabo en el Parque Natural de Gorbeia y en el Parque Natural de Izarraitz entre los meses de mayo y junio.

ESTANCIA GORBEA / IZARRAITZ/ ZUGAZTIETA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría pequeños y los pequeños de la categoría de mayores, tendrán preferencia estos últimos y los alevines.

CONTENIDOS

- Taller de escalada y rapel.
- Taller de orientación.
- Preparación y realización de una ascensión.

DURACIÓN

La salida comienza el sábado a las 10:00h en Pagomakurre para Gorbeia, en Aittola para Izarraitz y en el albergue de la DFB de Zugaztieta. El regreso será el domingo en el mismo sitio a las 16:30.



[← ÍNDICE](#)

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

LUGAR

esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbeia e Izarraitz. Para ello se pernocta en los refugios Angel Sopeña de Arraba, en Xoxote de Erlo y en Zugaztieta.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 20 participantes.
El grupo mínimo será de 8.
En Ubidea máximo 14 participantes

FECHAS

Se realizarán durante los fines de semana de mayo y junio (excepto el de la fiesta finalista)

CUOTA

El precio de la actividad es de 30€.

ESTANCIA DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO

Consiste en una estancia de 5 días en un refugio de montaña en la que podrán disfrutar de actividades relacionadas con la montaña en la que de manera lúdica aprovecharemos para que se vayan formando como montañeros.

OBJETIVOS

- Ofrecer una estancia multiaventura y aprovechar para formar a los participantes de la categoría de pequeños en seguridad, cartografía y vestimenta.
- Darles la oportunidad de que conozcan y practiquen actividades diferentes y atractivas como espeleología, escalada, barranquismo, rapel o yumar.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría pequeños y los pequeños de la categoría de mayores.



← ÍNDICE

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

DURACIÓN

5 días

LUGAR

Esta actividad podrá realizarse en el parque natural de Gorbeia

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 20 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

Finales de junio

CUOTA

100€

ESTANCIAS CATEGORÍA DE MAYORES

Las actividades se dividen en dos salidas diferenciadas:

- Esquí de travesía: Salida de 4 días a finales de febrero (Semana Blanca).
- Vivac: Salida de 5 días a mediados de junio.

ESTANCIA CON TALLER DE INICIACIÓN A DEPORTES DE INVIERNO

Esta estancia tiene como objetivos:

INICIACIÓN AL ESQUI DE TRAVESÍA (Cantabria, Alto Campoo)

- Iniciar a los participantes en la práctica del esquí de travesía.
- Conocer el material necesario para la práctica.
- Afianzar el manejo de crampones y piolet.



← ÍNDICE

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

- Aprender a diseñar una ruta segura en un plano para llevarla a cabo al terreno.
- Aprender a hacer una correcta lectura del medio con el objetivo de prever aludes.
- Conocer los protocolos de actuación ante una situación de avalancha.
- Iniciarse en el esquí alpino y en nieves no tratadas dentro del dominio esquiable de una estación.
- Incentivar el conocimiento entre participantes de diferentes centros.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría de mayores

DURACIÓN

La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta.

LUGAR

La estancia de iniciación al alpinismo se llevará a cabo en la zona de Alto Campoo (Cantabria) o Pirineos. Se confirmará el lugar exacto en función de las condiciones meteorológicas y de la montaña.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 16 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo a finales de febrero a lo largo de la semana blanca de vacaciones (carnavales).

CUOTA

El precio de la actividad es de 140€.



[← ÍNDICE](#)

ESTANCIA CON TALLER DE INICIACIÓN DE SENDERISMO Y VIVAC

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría de mayores.

DURACIÓN

La salida tiene una duración de 5 días incluida la ida y la vuelta.

LUGAR

La actividad se llevará a cabo en la zona de Urkiola y Gorbea.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 16 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo la segunda semana de julio.

CUOTA

El precio de la actividad es de 100€.