

# MEDIA MONTAÑA

# INVERNAL

18-19 DE MARZO DE 2017

La montaña cantábrica ofrece un terreno de juego excepcional con infinidad de ascensiones factibles de media montaña invernal. Es la puerta de entrada a un universo helado y fascinante.



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

### Curso de media montaña invernal

#### INTRODUCCIÓN

El concepto de media montaña no se basa tanto en la altitud, sino que se considera aquella actividad en la que habitualmente no es necesario material de alpinismo para progresar. En nuestro entorno la mayoría de ascensiones que realizamos a lo largo del año son de media montaña. Teniendo esto en cuenta y los cambios que el invierno provoca en estas montañas, os proponemos un curso para afrontar estas montañas con garantías.

#### OBJETIVOS

Realizar travesías invernales, ascensiones, o cualquier otra actividad, implica un cambio a la hora de entender la montaña. De este modo, en este curso aprenderemos a movernos de una manera segura, evitar los aludes de nieve, búsqueda y rescate básico con ARVA, pala y sonda, conocer el material (vestimenta, raquetas, bastones, etc) y adaptarnos al medio.



# Contenidos del curso



- 1- Conocimientos del medio:  
Condiciones generales y el entorno.  
Tipos de nieve y sus características.
- 2- Material básico de media montaña inv.:  
Material básico para adentrarnos en montaña.  
Conocimiento y manejo del material real necesario.
- 3- Vestimenta para media montaña.
- 4- Preparación de la mochila.
- 5- Normas para preparar una marcha de montaña: Recorridos seguros y zonas peligrosas, evaluación de nuestras capacidades, zonas a evitar...
- 6- Avalanchas: conocimiento, análisis y pautas a seguir para evitarlas.  
Manejo del ARVA.
- 7- Manejo de las raquetas de nieve.
- 8- El vivac:  
Preparación, material y zonas adecuadas.  
Pautas para realizar una cueva de nieve.

## Material necesario

- 1- Ropa adecuada para la practica de media montaña invernal:  
Ropa interior térmica (camiseta y mallas de fibra) y ropa exterior impermeable/transpirable, guantes impermeables, guantes finos cortaviento, gorro, chaleco de plumas (muy recomendable), gafas adecuadas para el sol, frontal, casco...
- 2- Equipamiento personal: botas, bastones y polainas.
- 3- Mochila adecuada de 35 l.
- 4- Una lupa (para analizar la nieve).
- 5- Una mochila mayor para el refugio con saco, ropa de cambio, etc.

## Precios

Curso	Federado vizcaíno	Precio para clubes	Federado fuera de Bizkaia
Media montaña invernal	€ 78,75	€ 52,5	€ 105



Preparar un vivac de manera correcta, puede suponer la diferencia entre el disfrute y la aventura, o una autentica agonía.

## Notas

**BGME dispone de varios pares de raquetas de nieve. en todo caso, recomendamos llevar cada cual su propio material. Del mismo modo y a pesar de ser tan importante como unos bastones, BGME dispone de varios ARVA para quien no disponga.**

-----  
Es imposible concretar los horarios, lugar y características de un curso de este tipo. En todo se intentará que sea en uno de los siguientes emplazamientos:

-Lugar: Valdezaray/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).

-----  
- El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o el nivel del alumnado.

### Número de cuenta

3035 0071 64 0710024655

**NOTA: No pagar nada hasta que el director del curso lo indique.**

Incluido en el precio:

- Servicios del instructor.
- Material homologado de seguridad colectivo.
- Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

- Gastos de comida y alojamiento (en caso de que sea necesario).
- Transporte de los alumnos.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA / BIZKAIKO  
MENDI FEDERAZIOA  
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /  
BIZKAIKO GOI-MENDI ESKOLA**  
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.  
48003, Bilbao.  
goimendieskola@bmf-fvm.org