

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

ESQUÍ- ALPINISMO

- 2023 -



CURSO 4 FINES DE SEMANA

650.019.556

mikelesko127@gmail.com

PRESENTACIÓN

Si según la UNESCO el alpinismo es el “arte de escalar cumbres y paredes”, y el esquí de travesía nos permite adentrarnos en la montaña más allá de los límites de las estaciones de esquí, la unión de estas dos modalidades nos posibilita un sinfín de actividades.



Ascender por rutas más técnicas (corredores de nieve o aristas fáciles) con los esquís en la mochila, para después bajar esquiando, hacen de esta modalidad algo que no nos dejará indiferentes.

Resaltar su complejidad ya que requiere de más conocimientos técnicos y físicos al juntar dos disciplinas.

Para ello se van a diseñar 10 salidas, combinando la formación técnica con las actividades, implicando al alumnado en la planificación y en la toma de decisiones para darle siempre un carácter formativo.

Una parte muy importante de nuestras salidas a la montaña es el factor humano. Comprender nuestras emociones y las de nuestros compañeros para funcionar como un grupo, esto sumado a los conocimientos técnicos y nuestras capacidades físicas nos harán disfrutar de cada actividad.

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos



GRUPOS de 6 personas

FECHAS

1 fin de semana en Enero

1 fin de semana en Febrero

1 fin de semana en Marzo

1 fin de semana en Abril

- Fechas a definir -

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

REQUISITOS

Nivel de esquí medio:

- esquiar por pistas rojas con fluidez,
- realizar virajes derrapados amplios y cortos
- control de la velocidad.
- Saber desenvolverse en nieves no tratadas.

Manejo básico de piolets y crampones.

Nociones básicas de escalada (hasta III o III+)

Ser capaz de llevar a cabo jornadas de unas 6 u 8 horas de montaña con desniveles comprendidos entre los 800 y 1000 metros.

OBJETIVO

Adquirir las nociones básicas para desenvolvernó en el terreno nevado con esquís de una manera solvente y segura y las técnicas de seguridad y progresión en corredores de nieve y caras nortes fáciles:

- Planificación y seguridad de una salida
- Seguridad y progresión para escaladas de corredores de nieve y caras nortes fáciles
- Selección adecuada de material
- Toma de decisiones
- Gestión de peligros
- Técnica de ascenso y descenso con esquís



Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

CONTENIDOS

1. Preparación previa:

- Logística
- Meteo y BP
- Mapa (pendientes y orientaciones)

2. Equipo y material

3. Nivología básica.

4. Rescate en avalanchas:

- Manejo de Detector de Víctimas de Avalanchas (DVA)
- Paleo y sondeo estratégico

5. Primeros auxilios básicos en montaña:

- Botiquín.
- Actuación en caso de accidente o imprevistos. Solución de problemas.

6. Formación técnica y aseguramientos básicos en nieve

- Autodetenciones
- Anclajes en nieve y aseguramientos
- Nudos
- Rapeles

7. Técnicas de ascenso y descenso en esquí

- Técnicas de foqueo, transiciones y trazas
- Giros adaptados a la nieve y pendiente
- Elección de itinerarios
- Gestión del grupo en cuanto a seguridad

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

PROGRAMA

La gran mayoría de las salidas se llevarán a cabo entre el Valle del Aragón y el Valle de Tena. El programa es una combinación entre el programa de esquí y el de alpinismo.

FIN DE SEMANA ENERO -

- Preparativos de una salida. Taller de rescate de víctimas de avalancha. Técnicas de ascenso. (*)
- Formación técnica y aseguramientos básicos en nieve. (Zona Peyreguet) (*)

FIN DE SEMANA DE FEBRERO

- Progresión a largos y rápeles (en corredor de nieve) (*)
- Pico de los Monjes (corredor N.E.) (*)

FIN DE SEMANA DE MARZO

- Progresión a largos y rápeles (en roca) (*)
- Cresta de Garmet (*)



FIN DE SEMANA DE ABRIL

- Corredor del Gayolo y bajada por circo de Rioseta (*)
- Pico Lecherines y vuelta por los Mallos de Lecherines (*)

(*) Las salidas y la distribución de estas es orientativa y susceptible a cambios en base a las condiciones nivo-meteorológicas y el grupo.

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos





EQUIPO Y MATERIAL

Ropa recomendada:

- Pantalón y chaqueta tipo Gore-tex
- Ropa de abrigo (plumas o sintético)
- Ropa térmica (camiseta y mayas)
- Guantes (finos y gordos)
- Gorro
- Gafas (y gafas de máscara)
- Protección solar (crema y protector solar)
- Mochila de 30-40 litros con porta-esquis

(OBLIGATORIO)

- Esquí de travesía
- Bastones telescópicos
- Botas de travesía
- Piel de foca
- Cuchillas
- Crampones y piolet
- DVA, sonda y pala.
- Casco
- Mochila con porta-esquí
- Arnés
- Línea de vida o cabo de anclaje
- Asegurador / descensor con su mosquetón
- Mosquetones HMS
- Cintas y cordinos para reuniones
- Cordinos de machard

Consultar en caso de no disponer de algo del material requerido.

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos



PRECIO

600 €/persona
(por las 4 fines de semana)

EL PRECIO INCLUYE

Honorarios del guía + impuestos según la legislación vigente.
Material colectivo de progresión y seguridad.
Asesoramiento técnico antes y durante el programa.
Seguro de primera asistencia.

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos