

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

ESQUÍ DE MONTAÑA

- 2023 -



CURSO 4 FINES DE SEMANA

650.019.556

mikelesko127@gmail.com

PRESENTACIÓN

El esquí de travesía es una modalidad de esquí que nos permite adentrarnos en la montaña, permitiéndonos visitar cumbres y valles alejados (o no) más allá de los límites de los complejos invernales que son las estaciones.



Es por ello que necesita de una formación específica, ya que combina el montañismo invernal (dónde deberemos de dominar diferentes técnicas y conocimientos tanto nivológicos como técnicos) con el esquí en nieves no tratadas (cuanto mayor sea nuestro nivel de esquí en fuera pista más disfrutaremos de nuestras jornadas)

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.

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

A decorative graphic consisting of several parallel, diagonal lines in a light green color, located in the bottom right corner of the page.



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



OBJETIVO

Adquirir nociones básicas para ganar en autonomía en la práctica del esquí de montaña en cuanto a:

- Planificación de una salida
- Seguridad en el terreno
- Toma de decisiones
- Técnica de ascenso
- Técnica de descenso

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 la velocidad.
- Saber desenvolverse en nieves no tratadas.

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

CONTENIDOS

1. Preparación previa:

- Logística
- Meteo y BPA
- Mapa (pendientes y orientaciones)
- Equipo y material

2. Nivología básica.

3. Rescate en avalanchas:

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

4. Primeros auxilios básicos en montaña:

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

5. Técnicas de ascenso:

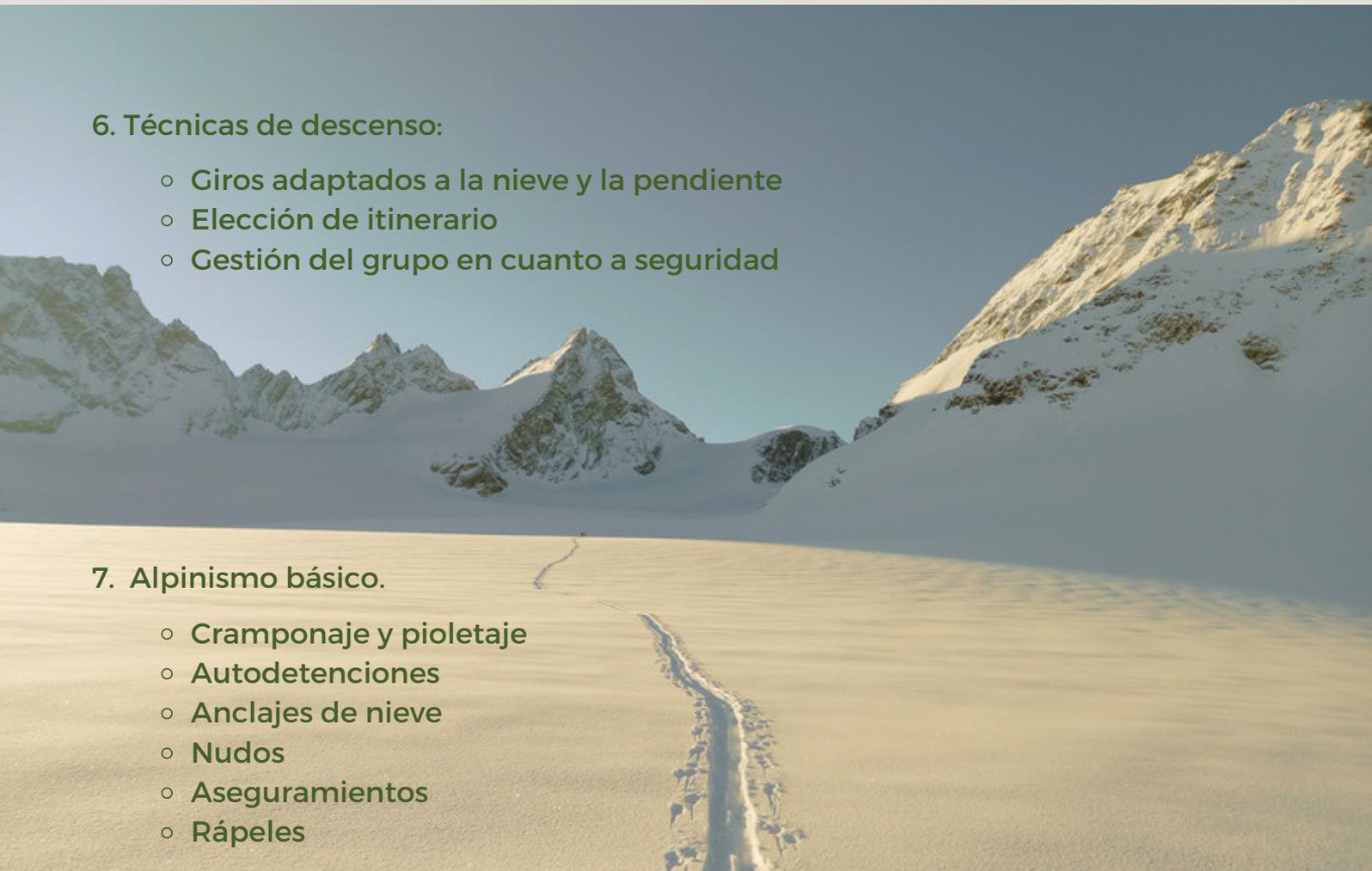
- Técnica de foqueo
- Transiciones
- Traza (económica y segura)

6. Técnicas de descenso:

- Giros adaptados a la nieve y la pendiente
- Elección de itinerario
- Gestión del grupo en cuanto a seguridad

7. Alpinismo básico.

- Cramponaje y pioletaje
- Autodetenciones
- Anclajes de nieve
- Nudos
- Aseguramientos
- Rápeles



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.

FIN DE SEANA DE ENERO

- Preparativos de una salida. Taller de rescate de víctimas de avalancha. Técnica de ascenso. (*)
- Ascenso al Pico de los Monjes + alpinismo básico. (*)

FIN DE SEMANA DE FEBRERO

- Salida en zona Portalet. Técnicas de ascenso y gestión de bajada en grupo (*)
- Ascensión al Vertice del Anayet (*)

FIN DE SEANA DE MARZO

- Vuelta al Peyreguet (*)
- Ascensión al Pico Bacías (*)

FIN DE SEANA DE ABRIL

- Zona Astún (zona del Envers, zona de Arnousse y Bénou...) (*)
- SALIDA 10 - Pico Musales (*)



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

Propuesta Fin de Curso

(ORIENTATIVO)

UNA ALTA RUTA DE VARIOS DÍAS RESPOMUSO - WALLON - BACHIMAÑA

(interesados/as consultar)

Mikel Escolar

TD 2 Alta Montaña y Barrancos

A decorative graphic consisting of several parallel, diagonal lines in a light green color, located in the bottom right corner of the page.



(OBLIGATORIO)

- Esquíes de travesía
- Bastones telescópicos
- Botas de travesía
- Pieles de foca
- Cuchillas
- Crampones y piolet
- DVA, sonda y pala.
- Casco
- Mochila con porta-esquíes

EQUIPO Y MATERIAL

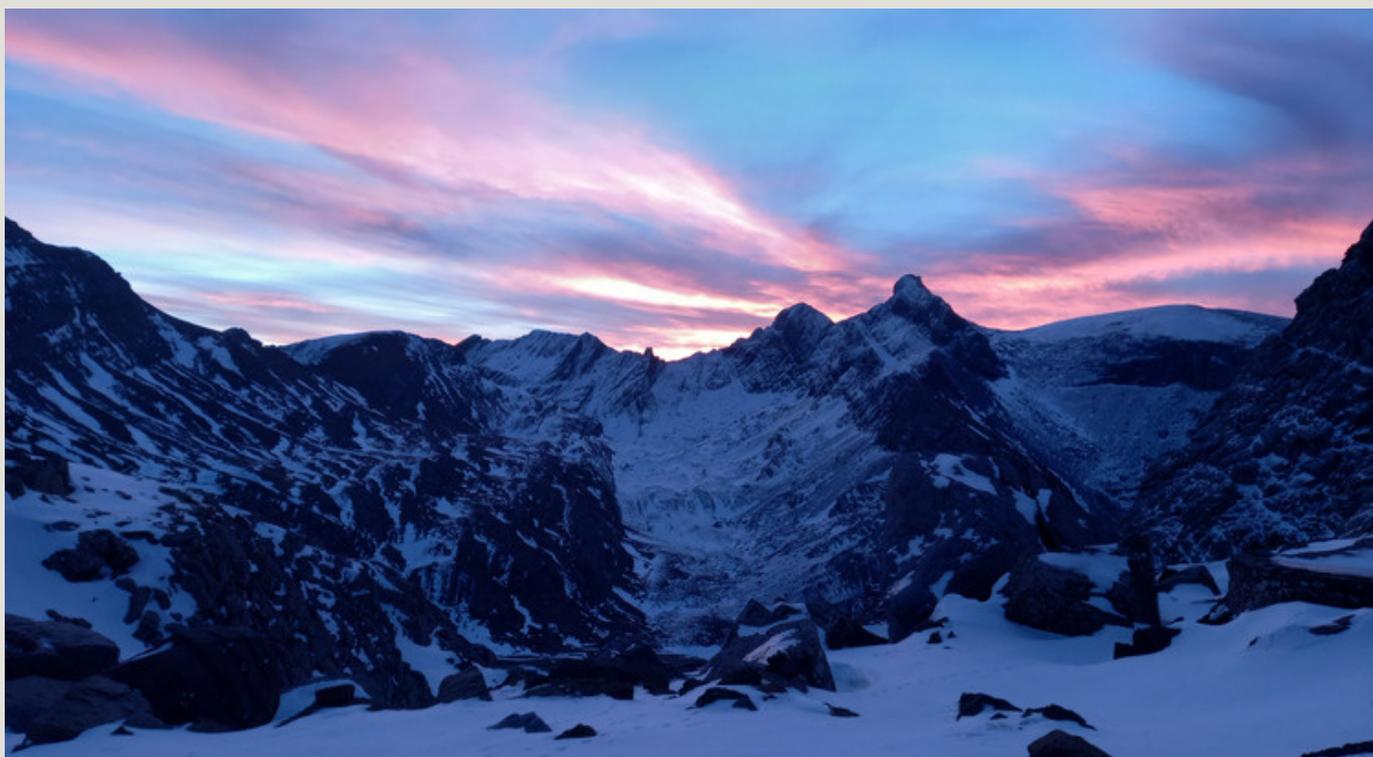
Ropa recomendada:

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

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

