

# Curso: TÉCNICAS DE MEDIA MONTAÑA

23-24/05/2020



## OBJETIVOS:

El objetivo es que los participantes aprendan y practiquen técnicas de orientación, vivac, conocimiento de material de montaña, cabuyería (nudos útiles), etc. para ganar en seguridad y autonomía.

## DIRIGIDO A:

Practicantes de deportes de montaña que quieren profundizar en el conocimiento de las técnicas de media montaña.

## CONTENIDOS:

- **Material de media montaña**
- **Vestimenta de montaña**
- **Preparación de mochila**
- **Cartografía y orientación básica con mapa y brújula**
- **Logística y preparación de una salida (3x3)**
- **Orientación por indicios**
- **Vivac**
- **Otros (vivencia de la noche, cabuyería)**

## HORARIO:

Fin de semana en la Sierra de Urbasa.  
Sábado, de 9:00h. a domingo 14:00h.

## PRECIO: 125 €

Grupo mínimo: 8 personas

Grupo máximo: 12 personas

**Incluye:** guías titulados, seguro de accidentes y RC y alquiler de raquetas.

**No incluye:** transporte ni manutención.

**Cómo encontrarnos:** Quedaremos en el bar del Camping de Urbasa (Tel: 948 395 223) Contacto del responsable (Tel: 626 719 9. NO se duerme en el camping si no en un refugio abierto.

El sábado se realizará una ruta desde el punto de encuentro hasta el de pernocta y el domingo se volverá al punto inicial. Se dormirá en refugio abierto.

### **MATERIAL:**

- Saco de dormir (suficiente para temperatura exterior en la época)
- Esterilla.
- Manta de supervivencia.
- Comida y agua para el fin de semana.
- Ropa y botas de monte.
- Navaja.
- Brújula
- Una pequeña regla.
- Lápiz.
- Botiquín.
- Linterna.
- Recomendable: plástico de 3x3m. y en su defecto capa impermeable cuadrada.

### **CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES:**

No es necesaria una gran condición física pero sí una predisposición positiva para realizar actividades en la Naturaleza. Los participantes deberán leer la Declaración Responsable, el Decálogo de Auto Protección y el Plan de Emergencias.

### **CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad se puede suspender si no hay un número mínimo de personas apuntadas y cualquier cantidad que se hubiera abonado se reintegraría al participante.

**Responsabilidad de la actividad:** la responsabilidad de la seguridad del grupo recae en el guía de la actividad, quien decidirá sobre las decisiones a tomar, incluyendo cambios o incluso cancelación del plan en función de las características meteorológicas, de la montaña y del propio grupo.

**PROFESORADO:**

Andoni Gutierrez Ibañez / Mikel Barcenilla Álvarez  
***Técnicos Deportivos y Guías de Montaña***

