

MONTAÑA

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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.

1. TALLERES

Los talleres son actividades que de manera monográfica tratan un tema o actividad concreta de especialización. Estos talleres son especialmente interesantes para aquellos grupos que quieran realizar las actividades de “Estancias” que se proponen en el programa y así poner en práctica y perfeccionar los conocimientos y destrezas adquiridas durante la realización de las mismas.

INSCRIPCIÓN TALLERES

La solicitud debe realizarse antes del 1 de Noviembre para tener preferencia. Una vez admitida la solicitud deberá realizarse la inscripción y el pago de la misma un mes antes de la actividad (este plazo se podrá revisar para las actividades a realizar durante el primer trimestre del curso).

Las entidades que tienen preferencia para realizar los talleres son aquellas que no hayan participado en los mismos en pasadas ediciones. Pasado el plazo de entrega de solicitudes se podrán adjudicar las actividades a las Entidades que ya hubieran realizado anteriormente este programa.

Los talleres que os proponemos son:

- A. Taller de montañismo y orientación.**
- B. Taller de escalada deportiva.**
- C. Taller de técnica invernal.**
- D. Taller de esquí de montaña.**

A . TALLER DE MONTAÑISMO Y ORIENTACIÓN

El taller de montañismo y orientación tiene como objetivo introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre las materias comunes a cualquier actividad que se realiza en la montaña y en el respeto por el medio ambiente.

- **A quién va dirigido:** a todas las categorías.
- **Contenidos:**
 - Proyección.
 - Conocimiento y respeto del entorno.
 - Preparación y diseño de una salida.
 - Preparación y elección del material.
 - Taller de orientación: navegación, cartografía, lectura de plano y utilización de la brújula.
- **Materiales:** Contactar con la Federación Vizcaina de Montaña.
- **Duración:** el taller tiene una duración de 4 horas y se podrá realizar entre semana dentro de las actividades escolares del centro.
- **Lugar:** el taller se realizará en el centro educativo y/o en un espacio a elección de la entidad.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- **Cuota:** el precio del curso es de 10.00€por participante.

B. TALLER DE ESCALADA DEPORTIVA

El taller de escalada deportiva tiene como objetivo iniciar a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre la escalada deportiva y boulder.

- **A quién va dirigido:** a todas las categorías.
- **Contenidos:**
 - Técnica motriz.
 - Seguridad.
 - Material básico.
 - Nudos.
 - Conceptos.
- **Materiales:** el material necesario para la realización del curso será cedido por la BMF.
- **Duración:** el taller tiene una duración de 8 horas que se realizará durante 1 fin de semana a razón de 4 horas el sábado por la mañana y 4 horas el domingo por la mañana.
- **Lugar:** el taller se realizará en una instalación adecuada rocódromo, boulder o escuela de escalada cercana al centro escolar o local de la entidad que lo solicite. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 18 participantes: 16 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- **Cuota:** el precio del curso es de 20,00€por participante.

C. TALLER DE TÉCNICA INVERNAL (FIN DE SEMANA)

El taller de técnica invernal tiene como objetivo iniciar a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre la montaña invernal y la alta montaña.

- **A quién va dirigido:** preferencia categoría Juvenil y después cadete e infantil.
- **Contenidos:**
 - Taller de seguridad.
 - Taller de progresión: raquetas, grampones y piolet.
 - Taller de orientación.
 - Preparación y realización de una travesía.
- **Materiales:** El alquiler de raquetas, grampones y piolet corre a cuenta de cada participante.
- **Duración:** La salida comienza el viernes por la tarde o sábado a las 08:00h, siendo el regreso el domingo a las 20:00h en el mismo sitio.
- **Lugar:** el lugar se concretará en función de las condiciones de la montaña y las condiciones meteorológicas. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 18 participantes: 16 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- **Fechas:** se realizarán durante los fines de semana de diciembre, enero, febrero y marzo. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.
- **Cuota:** el precio del curso es de 30,00€ por participante. No incluye el material técnico para progresión, ni el transporte al lugar del taller.
-

D. TALLER DE ESQUÍ DE MONTAÑA (FIN DE SEMANA)

El taller de esquí de montaña tiene como objetivo iniciar y formar un grupo de esquiadores/as de montaña.

- **A quién va dirigido:** preferencia categoría Juvenil y después cadete e infantil.
- **Contenidos:**
 - Taller de conocimiento del medio.
 - Taller de seguridad.
 - Taller de progresión.
 - Taller de orientación.
- **Materiales:** El alquiler de material corre a cuenta de cada participante.
- **Duración:** La salida comienza el viernes a las 20:00h, siendo el regreso el domingo a las 20:00h en el mismo sitio.
- **Lugar:** el lugar se concretará en función de las condiciones de la montaña y las condiciones meteorológicas. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 18 participantes: 16 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- **Fechas:** se realizarán durante los fines de semana de diciembre, enero, febrero y marzo. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.

- **Cuota:** el precio del curso es de 30,00€ por participante. No incluye el material técnico, ni el forfait en pistas de esquí.

2.ESTANCIAS: MENDIZALETASUNA ETA NATURA

Mendizaletasuna eta natura es una actividad formativa que permite 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, progresión glaciar... pernoctando en albergues y refugios de montaña.

Tendrán preferencia para participar en este programa las Entidades que no hayan tomado parte anteriormente y aquellos/as deportistas que hayan tenido mayor asistencia a lo largo del curso.

INSCRIPCIÓN ESTANCIAS

La solicitud debe realizarse antes del 1 de Noviembre para tener preferencia. Una vez admitida la solicitud deberá realizarse la inscripción y el pago de la misma un mes antes de la actividad (este plazo se podrá revisar para las actividades a realizar durante el primer trimestre del curso).

Las entidades que tienen preferencia para realizar los talleres son aquellas que no hayan participado en los mismos en pasadas ediciones. Pasado el plazo de entrega de solicitudes se podrán adjudicar las actividades a las Entidades que ya hubieran realizado anteriormente este programa.

Esta actividad presenta varias actividades adaptadas a las diferentes categorías.

La categoría infantil puede optar a las actividades de pequeños/as o de mayores.

CATEGORÍA BENJAMÍN, ALEVÍN E INFANTIL

Consiste en una salida de 2 días de duración con pernocta en un refugio de montaña que permite a los/las niños/as 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.

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.

A. - ESTANCIA GORBEIA / IZARRAITZ

- **A quién va dirigido:** Preferencia de las categorías benjamín y alevín. También infantil.
- **Contenidos:**
 - Taller de escalada y rápel.
 - Taller de orientación.
 - Preparación y realización de una ascensión: Gorbeia, Izarraitz.
- **Materiales:** Consultar con la Federación Vizcaina de Montaña.
- **Duración:** la salida comienza el sábado a las 10:00h en Pagomakurre para Gorbeia y en Aittola para el Izarraitz, siendo el regreso el domingo a las 16:00h en el mismo sitio.
- **Lugar:** esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbeia y/o Izarraitz-Erlo pernoctando en los refugios de Angel Sopena en Arraba (Gorbea) y de Xoxote (Izarraitz-Erlo).
El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.
- **Participantes:** El grupo máximo será de 18 participantes: 16 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- **Fechas:** Se realizarán durante los fines de semana de mayo y junio. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará a principio de curso.
- **Cuota:** el precio de la actividad es de 26,00€
El precio incluye la pernocta en el refugio así como la pensión desde la cena del sábado a la comida del domingo.
El precio no incluye la comida del sábado que tendrá que llevar cada participante.

CATEGORÍAS INFANTIL, CADETE Y JUVENIL

Consiste en una salida de varios días de duración con pernocta en uno o varios albergues-refugios de media-alta montaña que permite a los/las participantes de las categorías cadete y juvenil 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.

Tendrán preferencia para participar en este programa las Entidades que no hayan tomado parte anteriormente y aquellos/as deportistas que hayan tenido mayor asistencia a lo largo del curso.

Las actividades se dividen en tres salidas diferenciadas:

- Cordillera Cantábrica: salida de 4 días durante la semana de pascua.
- Pirineos: salida de 7 días a finales de junio.
- Picos de Europa: salida de 7 días a principios de julio.

A - ESTANCIA CORDILLERA CANTÁBRICA

- **A quién va dirigido:** categorías infantil, cadete y juvenil.
- **Contenidos:**
 - Preparación y realización de una y/o varias ascensiones.
 - Taller de conocimientos del medio: la montaña y la adaptación del cuerpo humano.
 - Taller de orientación.
 - Taller de progresión (en función del medio).
 - Taller de escalada y rápel.
- **Materiales:** Consultar con la Federación Vizcaina de Montaña
- **Duración:** la salida tiene una duración de 4 días, incluida la ida y la vuelta.
- **Lugar:** la actividad se llevará a cabo en la Cordillera Cantábrica. Se confirmará el lugar exacto en función de las condiciones de la montaña y las condiciones meteorológicas.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables.
- **Fechas:** la actividad se realizará durante la Semana de Pascua. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.
- **Cuota:** el precio de la actividad es de 75,00€

B - ESTANCIA PIRINEOS

- **A quién va dirigido:** categorías infantil, cadete y juvenil.
- **Contenidos:**
 - Preparación y realización de una y/o varias ascensiones - travesías.
 - Taller de conocimientos del medio: la alta montaña y la adaptación del cuerpo humano.
 - Taller de orientación.
 - Taller de escalada en roca y rápel.
 - Taller de descenso de barrancos.
- **Materiales:** Consultar con la Federación Vizcaina de Montaña
- **Duración:** la salida tiene una duración de 7 días, incluida la ida y la vuelta.
- **Lugar:** la actividad se llevará a cabo en la zona del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido en la Cordillera de los Pirineos, en la provincia de Huesca.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables.
- **Fechas:** la actividad se realizará a finales del mes de junio. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.
- **Cuota:** el precio de la actividad es de 130.00€

C - ESTANCIA PICOS DE EUROPA

- **A quién va dirigido:** categorías infantil, cadete y juvenil.
- **Contenidos:**
 - Preparación y realización de una y/o varias ascensiones - travesías.
 - Taller de conocimientos del medio: la alta montaña y la adaptación del cuerpo humano.
 - Taller de orientación.

- Taller de escalada en roca y rápel.
- Taller de descenso de barrancos.
- Taller de seguridad.
- **Materiales:** Consultar con la Federación Vizcaina de Montaña
- **Duración:** la salida tiene una duración de 7 días, incluida la ida y la vuelta.
- **Lugar:** la actividad se llevará a cabo en la zona del Parque Nacional de Picos de Europa en Cantabria, Asturias y León.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables.
- **Fechas:** la actividad se realizará a comienzos del mes de julio. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.
- **Cuota:** el precio de la actividad es de 130.00€