

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

Las Actividades de Iniciación persiguen trabajar temas y aspectos concretos relacionados con la montaña con el objetivo de conocer el medio y prevenir los accidentes en montaña mediante la adquisición de los conocimientos básicos de seguridad en montaña.

Estas actividades las hemos desarrollado a través de Talleres y Estancias.

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.

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.

A) TALLER DE MONTAÑISMO Y ORIENTACIÓN

1. PROGRAMA DE LOS CURSOS

1.1 Estos cursos tendrán una duración de ocho horas y en ellos se impartirán conocimientos básicos de:

- Proyección, Conocimiento y respeto del entorno, Preparación y diseño de una salida, Preparación y elección del material., Prácticas de vestimenta, calzado y mochila, Taller de orientación: navegación,

1.2 El material necesario para la realización del curso será cedido por la Federación Vizcaína de Montaña.

2. PARTICIPACIÓN

2.1 Podrán participar únicamente deportistas pertenecientes a las Entidades inscritas en la Actividad Complementaria de Montaña y nacidos en los años:

Benjamin:	1999/00
Alevín:	1997/98
Infantil:	1995/96
Cadete:	1993/94
Juvenil:	1991/92

2.2 El grupo máximo será de 20 participantes que deberán ser acompañados por un mínimo de dos acompañantes.

3. INSCRIPCIÓN/ CUOTA

La cuota de participación será de 5,00 € por participante debiendo realizarse la solicitud del mismo modo que en las anteriores actividades.

4. LUGAR

El taller se realizará en el Parque Natural de Urkiola, en el Centro de Interpretación del Parque Natural, Caserío Letonakorta y alrededores.

B) TALLER DE ESCALADA DEPORTIVA

El taller de escalada deportiva pretende introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre la escalada deportiva

1. PROGRAMA DE LOS CURSOS

- 1.1 Los cursos de escalada tendrán una duración de ocho horas (cuatro el sábado y cuatro el domingo), se impartirán en un rocódromo cercano a la localidad de la escuela solicitante y en ellos se impartirán nociones básicas de técnica motriz, material, anclajes, nudos y conceptos.
- 1.2 El traslado al lugar de realización de estos cursos correrá a cargo de los responsables de los deportistas.
- 1.3 El material necesario para la realización del curso será cedido por la Federación Vizcaína de Montaña.

2. PARTICIPACIÓN

- 2.1 Podrán participar únicamente deportistas pertenecientes a las Entidades inscritas en la Actividad Complementaria de Montaña y nacidos en los años:

Benjamin:	1999/00
Alevín:	1997/98
Infantil:	1995/96
Cadete:	1993/94
Juvenil:	1991/92

- 2.2 El grupo máximo será de 16 participantes que deberán ser acompañados por un mínimo de dos acompañantes.
- 2.3 El traslado al lugar de realización de estos cursos correrá a cargo de los responsables de los deportistas.

3. INSCRIPCIÓN/ CUOTA

La cuota de participación será de 20 € por participante debiendo realizarse la solicitud del mismo modo que en las anteriores actividades

C) TALLER DE ESQUÍ DE MONTAÑA (FIN DE SEMANA)

Esta actividad pretende iniciar y formar un grupo de esquiadores/as de montaña

• Contenidos:

- Taller de seguridad.
- Taller de progresión: técnicas de ascenso, técnicas de descenso, crampones y piolet.
- Taller de orientación.
- Preparación y realización de una travesía.

- #### • Materiales:
- El alquiler de material de esquí de montaña, crampones y piolet corre a cuenta de cada participante.

- **Duración:** La salida comienza el viernes a las 18:00 h, siendo el regreso el domingo a las 20:00 h 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 realización de estos cursos correrá a cargo de los/las responsables de los/las deportistas.
- **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 forfait en pistas de esquí.

ESTANCIAS

MONTAÑA Y NATURALEZA

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.

1. CATEGORÍAS

Este programa está dividido en 2 apartados adaptados a las diferentes categorías:

Benjamín, alevín e infantil.

Cadete y juvenil.

1.1. CATEGORÍA BENJAMÍN, ALEVÍN E INFANTIL

Consiste en una salida de 2 días de duración con pernocta en un refugio de montaña y permite a los/las niños/as de las categorías benjamín, alevín e infantil 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, pernoctando en un refugio de montaña.

Tendrán preferencia para participar en este programa las Entidades que no hayan tomado parte anteriormente y las categorías benjamín, alevín e infantil sobre las de cadetes y juveniles.

1.1.1 LA MONTAÑA ESTIVAL (entendiendo en este caso estival por falta de nieve)

• Contenidos:

- Taller de escalada.
- Taller de orientación.

- Taller de seguridad.
- Espeleología.
- Preparación y realización de una ascensión: Gorbeia , Aitzgorri o Erlo.

• **Materiales:** se adjunta lista.

• **Duración:** la salida comienza el sábado a las 10:00h en Pagomakurre para el Gorbea o en el Puerto de Otsaurte entre Altsasua y Zegama para el Aitzgorri, siendo el regreso el domingo a las 16:00h en el mismo sitio.

• **Lugar:** esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbea, Aitzgorri y/o Izarraitz-Erlo pernoctando en los refugios de Angel Sopeña en Arraba (Gorbea), de San Adrian (Aitzgorri) y de Xoxote (Izarraitz-Erlo).

El traslado al lugar de realización de estos cursos correrá a cargo de los/las responsables de los/las deportistas.

• **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 octubre, noviembre, 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 25,00 €.

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.

1.2. CATEGORIAS CADETE Y JUVENIL

Las actividades se dividen en dos grupos diferenciados: actividades de fin de semana y actividades de semana.

• Actividades de fin de semana

Consiste en una salida de 1 fin de semana con pernocta en un albergue-refugio de media-alta montaña que permite a los/las participantes de las categorías cadete y juvenil iniciarse en la práctica de la montaña invernal 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.

La actividad es: La Montaña Invernal.

• Actividades de semana.

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.

FIN DE SEMANA

1.2.1 ESTANCIA MONTAÑA INVERNAL (FIN DE SEMANA)

• **Contenidos:**

- Taller de seguridad.
- Taller de progresión: raquetas, crampones y piolet.
- Taller de orientación.
- Preparación y realización de una travesía.

• **Materiales:** se adjunta lista. El alquiler de raquetas, crampones y piolet corre a cuenta de cada participante.

• **Duración:** La salida comienza el sábado a las 10:00 h, siendo el regreso el domingo a las 16:00 h 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 realización de estos cursos correrá a cargo de los/las responsables de los/las deportistas.

• **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 20,00 € por participante. No incluye el material técnico para progresión.

SEMANA

1.2.2 ESTANCIA CORDILLERA CANTÁBRICA

• **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.
- El vivac.
- Taller de orientación.
- Taller de escalada en roca.
- Taller de descenso de barrancos.
- Taller de seguridad.

• **Materiales:** se adjunta lista.

• **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

• **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 16 niños/as y 4 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 72 €.

1.2.3 ESTANCIA PIRINEOS

• **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.

- El vivac.
- Taller de orientación.
- Taller de escalada en roca y rápel.
- Taller de descenso de barrancos.
- Taller de seguridad.
- **Materiales:** se adjunta lista.
- **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 el macizo de los Pirineos – Huesca.
- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes: 16 niños/as y 4 responsables.
- **Fechas:** la actividad se realizará durante la última semana 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 125.00 €.

1.2.4 SALIDA PICOS DE EUROPA

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:** se adjunta lista.
- **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: 16 niños/as y 4 responsables.
- **Fechas:** la actividad se realizará durante la primera semana 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 125.00 €.