

# FORMACIÓN - “MUYERADA INVERNAL 2020”

## ➤ Progresión con Raquetas:

Formación dirigida a aquellas mujeres que desean iniciarse en la práctica de las raquetas, pero también a quienes, sencillamente, quieren saber algo más del que probablemente sea el método más antiguo de progresión por la nieve.

Además de la historia, los diferentes tipos, las técnicas de progresión o el equipo necesario, aquí se realizará un compendio de consejos básicos, que tienen por objeto contribuir a que los itinerarios con raquetas se realicen con mayor seguridad.

### 1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- Elegir un modelo de raquetas
- Saber dónde y cómo hay que usar las raquetas
- Escoger las botas en función del tipo de fijación
- Antes de empezar a caminar
- Los bastones, una extensión de nuestros brazos
- Con raquetas de nieve, pero con precaución
- Técnicas de progresión
- Teoría de Autodetención
- Ruta guiada por el entorno de la estación

## ➤ Esquí Alpino:

El esquí es un deporte muy técnico, es por ello que siempre es recomendable tomar clases con monitor para aprender a esquiar o para mejorar hasta alcanzar el nivel suficiente que nos permita desplazarnos por la estación con seguridad y resolver todo tipo de problemas.

### 1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- En el nivel INICIACIÓN se tratarán los siguientes puntos:
  - Posición base
  - Cuña
  - Descenso directo
  - Giro en cuña
  - Giro en cuña acabado en paralelo
- El nivel de PERFECCIONAMIENTO está enfocado a esquiadoras que se desenvuelvan con fluidez y pretenden mejorar su técnica y corregir o eliminar manías y/o errores técnicos o posturales.

## ➤ Esquí De Travesía:

El esquí de montaña surge como la unión del esquí y el alpinismo. El escenario del esquí de montaña es exclusivamente la naturaleza, pues el ascenso y descenso se producen “fuera de pista” en terrenos no preparados, donde no se ha producido ninguna intervención humana.

Por tanto, se requieren mayores conocimientos para su práctica ya que no solo es necesario el

dominio total del esquí. Al no existir remontes mecánicos se requiere conocer la técnica de progresión y subida, así como la técnica de bajada defensiva y otros muchos aspectos de seguridad que se crean en un entorno de montaña no controlado.

1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- En el nivel INICIACIÓN se tratarán los siguientes puntos:
  - o Técnicas de ascenso con pieles de foca
  - o Progresión en llano: pasos deslizador y patinador.
  - o Vueltas María y Vuelta progresiva.
  - o Transiciones
- El nivel de TECNIFICACIÓN está enfocado a mujeres que practiquen el esquí de montaña y quieran ampliar sus conocimientos, tratando los siguientes temas:
  - o Elección de itinerarios y conducción del grupo en ascenso/descenso
  - o Adaptación del esquí a nieves no tratadas y entornos de alta montaña
  - o Técnicas de esquí alpinismo: cramponaje y piolet, rápeles de fortuna, descuelgues, encordamiento y autodetención

➤ **Alpinismo Invernal:**

El alpinismo invernal es la máxima expresión del montañismo. Se desarrolla en un entorno exigente y hostil donde se necesita un bagaje de formación y experiencia más amplio ya que, para la progresión y la seguridad, se necesita poner en práctica todas las técnicas para moverse por roca, nieve o hielo, y conocer todos los peligros que acechan para tratar de evitarlos.

1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- El curso de INICIACIÓN al alpinismo invernal está destinado a aquellas mujeres que están acostumbradas a andar por la montaña en época estival, y quieren adentrarse de forma segura en el mundo invernal. Aprendiendo las técnicas básicas de progresión, familiarizándose con todo el material habitual en la práctica del alpinismo.
  - o Equipo y material
  - o Diferentes técnicas de cramponaje y uso del piolet
  - o Técnicas de autodetención
- El curso de TECNIFICACIÓN está destinado a aquellas mujeres con experiencia en montaña invernal sencilla, que quieren dar un paso más para poder afrontar con seguridad y garantías ascensiones más complejas.
  - o Equipo y material
  - o Anclajes en nieve, hielo y roca
  - o Conocer las diferentes técnicas de progresión en cordada
  - o Introducción a la escalada en hielo, piolet tracción
  - o Introducción a la escalada mixta

## ➤ Nieve y Avalanchas:

Todas aquéllas personas que realicen actividad en montaña invernal deben saber saben cuán importante es saber leer la nieve: Conocer su historia (cuándo y cómo ha caído, qué evolución ha llevado) e interpretar las señales (su tono de blanco, el ruido que hace cuando la pisamos, la textura, sus caprichosas formas) ayudan a decidir qué itinerario tomar o cuándo hay que darse la vuelta.

Para practicar montañismo invernal es totalmente necesario adquirir esos conocimientos puesto que no sólo se disfrutará más en la montaña, sino que además pueden llegar a salvar nuestra vida o la de nuestros compañeros.

Para impartir tanto la formación teórica como práctica se desplazará desde el Pirineo Aragonés **Rocío Hurtado**.

**Rocío Hurtado**, gerente de Snowthings, profesora de cursos de seguridad en terreno de aludes ACNA, Ingeniera de Montes, fanática incansable de la montaña en todos sus aspectos, sobre todo de la nieve y aludes con más de 10 años de experiencia trabajando en el mundo de la consultoría y de los riegos naturales.

Se ha formado en cursos específicos en nieve y aludes tanto en España como en los Alpes y en Canadá.

Es miembro del grupo de trabajo de MountainSafety.info. Actualmente trabaja colaborando con estaciones de esquí, organismos e instituciones en la gestión del riesgo de aludes y en la realización de cartografía ATES. Ha trabajado durante 4 temporadas como coordinadora y predictora del centro A LURTE en Canfranc, emitiendo boletines de peligro de aludes y poniendo en pie el sistema de observación y predicción del valle.

Con sede en Jaca (Pirineo central) asesora a instituciones, y administraciones en el control y monitorización del estado del manto nivoso, realización de boletines de predicción local para carreteras sujetas a peligro de avalanchas, redacción de protocolos de seguridad invernal específicos de aludes, desencadenamiento artificial de avalanchas, estudios de medidas de mitigación y cursos de formación para profesionales y aficionados.

### 1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- La Charla TEÓRICA se impartirá en Oviedo para facilitar la asistencia a las participantes, puesto que se realizarán en la tarde de viernes. Se tratarán los 3 aspectos principales del triángulo de peligro en invierno:
  - Las condiciones de la nieve y la meteorología
  - El terreno
  - El grupo

Se hablará sobre los siguientes temas:

- Principios básicos de las avalanchas: qué son y qué las provoca: temperatura, viento, nieve, forma de la ladera, orientación, pendiente
- Boletines de peligro de aludes: saber leer la información
- El factor humano
- Planificación de una salida
- Equipo básico de rescate en avalanchas

- Principios básicos durante el ascenso y durante el descenso
  - Signos de alarma
- El taller PRÁCTICO estará organizado en 3 estaciones sobre las que se irá rotando. Cada estación tratará de uno de los aspectos del autorrescate en avalancha:
- Búsqueda con DVA
  - Sondeo
  - Paleo
  - Simulacro de accidente

Los conceptos explicados están en la línea de las buenas prácticas en rescate difundidas por MountainSafety.info, grupo de trabajo internacional que recoge las últimas técnicas en rescate a nivel mundial.

### ➤ **Mantenimiento del Material duro:**

La última jornada formativa tratará los conocimientos básicos de la puesta a punto y mantenimiento del material de esquí, ya que esta costumbre ofrece ventajas como facilitar la práctica, minimizar al máximo el riesgo de accidentes/lesiones, ofreciendo la máxima seguridad posible, hacerla más divertida, prolonga la vida útil y el valor de nuestros esquís, proporciona una superficie de deslizamiento lisa y uniforme que produce una respuesta inmediata a los cambios de dirección, una mejor manejabilidad, mejor control de la dirección y un deslizamiento más rápido además de un agarre óptimo de los cantos en todos los tipos de nieves.

#### 1. Aspectos a desarrollar en la actividad formativa:

- Adquirir los conocimientos básicos de las tablas.
- Identificar los diferentes tipos de tablas y materiales que las componen.
- Comprender la necesidad de mantener el material en perfectas condiciones para la práctica del deporte.
- Determinar e identificar los diferentes niveles de actuación en los materiales para la reparación y puesta a punto del material de esquí y snowboard.
- Reparar las partes afectadas,
- Verificar su mantenimiento y reparación.

### ➤ **Ruta guiada:**

Para el cierre de programa se realizará una ascensión guiada por un itinerario marcado por la **Estación de Valgrande-Pajares**, cada participante podrá ascender con el método que mejor se adapte a su nivel, raquetas o esquís de travesía.

El ascenso se realizará hasta la **Cafetería de CUETO NEGRO**, donde realizaremos una avituallamiento-espicha para afianzar los lazos creados entre las participantes, compartir las experiencias vividas y agradecer a todos los colaboradores y las participantes que hacen posible el ciclo formativo.

Se realizará el sorteo de los materiales donados por las marcas y tiendas de montaña.

Para terminar, se descenderá por la estación con esquís o caminando con las raquetas, para culminar de la mejor manera posible la “Muyerada invernal 2020”.

A esta última actividad planificada podrán asistir todas las participantes y colaboradores de las jornadas formativas sin coste alguno, asumiendo el mismo la organización de la **Muyerada**.

Es importante **guardar y presentar el justificante de inscripción** para poder participar en esta ruta guiada, acceder a la espicha y participar en el sorteo del material.

### ➤ **DATOS DE INTERÉS:**

Las jornadas formativas están destinadas a **mujeres** únicamente.

Las prácticas formativas se desarrollarán en la **Estación Valgrande-Pajares** y su entorno.

La formación teórica del taller de Nieve y Avalanchas se realizará en el Aula de formación en **Oviedo**.

El programa horario está planteado de manera que en la hora prevista todas las mujeres estén listas para el comienzo de la actividad. Las participantes deben tener en cuenta el tiempo de alquiler de equipos y, la preparación y revisión del material, de manera que no se produzcan demoras en las formaciones posteriores. Se ruega máxima puntualidad.

En caso de no disponer de algún equipo, a través de la página de inscripción se podrá realizar el alquiler de raquetas, esquís alpinos, esquís de travesía, botas de esquí y bastones.

La organización de la **Muyerada** no se encargará de los alquileres que necesiten las participantes en la ruta guiada del domingo 23, siendo responsabilidad de las mismas llevar yodo el material necesario para participar.

Todas las actividades se desarrollarán en un entorno de montaña invernal, por tanto, cada persona es responsable de llevar la ropa y los elementos de protección mínimos para la práctica deportiva escogida en cada caso. En caso de duda podéis poneros en contacto con nosotras a través de la página web de inscripción.

Inicialmente las actividades se adaptarán a las condiciones climáticas del momento, pudiendo ser susceptibles de cambios, los cuales se intentarán comunicar con la mayor brevedad posible.

Puede existir la posibilidad de anulación de algún taller formativo por la baja participación al mismo.

La organización se reserva el derecho de hacer modificaciones necesarias por causas ajenas a la misma.