



ACTIVIDADES 2019



Responsable del Proyecto: **Mikel Barcenilla**

Técnico Deportivo
Guía acompañante de Montaña
(Acreditación UIMLA)





MENDITEK es un proyecto vinculado a la asociación de intervención social *Gizarteka Elkarte*a y su objetivo es formar en **Seguridad en Montaña**.

Las actividades se dirigen tanto a responsables de grupos como a particulares y lejos de plantear la montaña como un escenario de multiaventura, pretende que el participante conozca las claves del medio para disfrutar y mejorar tanto su seguridad como la de sus acompañantes.

Todas las actividades cuentan con la dirección de un guía en montaña y técnico deportivo, así como con el correspondiente seguro de accidentes.

ACTIVIDADES 2019:

Charlas gratuitas	Seguridad y Gestión del Riesgo
	Nivología (iniciación)
	Proyecciones de montaña y viajes
Cursos	Media Montaña invernal
	Orientación
	Técnicas de montaña
Guiado	Raquetas de nieve
	Ascensiones y trekkings

SEGURIDAD EN MONTAÑA

Objetivos:

- 1- Sensibilizar sobre la importancia del riesgo inherente que tienen las actividades en la montaña.
- 2- Facilitar orientaciones para gestionar el riesgo.

Destinatarios: Montañer@s y responsables de grupos.

Duración: de 2 a 6 horas.

Contenidos:

- Accidentes: análisis, causas...
- Factores que influyen en la seguridad.
- Cómo actuar en caso de accidente.
- Descargas eléctricas.
- Temperatura corporal.
- Cursos de agua.
- Marcha con un grupo en condiciones de seguridad
- Equipamiento básico.
- Malas prácticas habituales.
- Hipotermia.

Material: cañón y ordenador.



NIVOLOGÍA - iniciación

Objetivos:

- 1- Conocer los diferentes tipos de nieve.
- 2- Conocer las características básicas de los aludes.
- 3- Conocer las pautas de actuación y seguridad.

Duración: 2 horas.

Contenidos:

- Escala de riesgo.
- Tensiones y anclajes
- Tipos de aludes.
- Factores y desencadenantes de aludes.
- Actuación y seguridad.

Materiales: cañón para poner DVD y conectar ordenador portátil.

Posibilidad de complementar este taller con salida a la montaña donde valorar in situ lo aprendido.



PROYECCIONES

- ALPES FRANCESES Y SUIZOS
- ASCENSIONES EN KIRGYZISTAN
- TREKKING Y ASCENSIONES POR EL HIMALAYA INDIO
- CÁRPATOS DE RUMANÍA □ MONTAÑAS DE TURQUÍA
- TREKKING POR ISLANDIA
- INVERNALES EN PIRINEOS
- UZBEKISTÁN EN BTT

Materiales y requisitos: cañón y ordenador.



MEDIA MONTAÑA INVERNAL

La montaña en invierno se transforma de modo radical. Aparecen nuevos peligros como el frío, las avalanchas, la nieve o el hielo.



Deberemos conocer el modo más seguro de progresar, evitar los aludes, elegir el equipo adecuado y ser capaces de adaptarnos al medio.

Duración de la actividad: fin de semana.

Lugar: Pirineo Navarro o Alto Campoo. *(Consultar otras posibilidades)*

Contenidos:

- Comportamiento de la nieve.
- Elección de recorridos.
- Material a utilizar en invierno.
- Vestimenta.
- Uso de raquetas de nieve.
- Montaje de cueva de nieve y vivac.
- Búsqueda de sepultados con ARVA, pala y sonda.

Alojamiento: Albergue.

Programa:

Sábado:

- Teoría básica sobre comportamiento de la nieve y elección de recorridos (en albergue).
- Salida a la montaña con raquetas (explicación de uso)
- Realización de cueva y vivac en nieve.
- Búsqueda con ARVA, pala y sonda.
- Teoría sobre material y vestimenta invernal.
- Planificación por parte de los clientes de la ruta del domingo.

Domingo:

- Salida a la montaña en la que los clientes guían el grupo.

Equipamiento:

- Ropa de abrigo.
- Raquetas.
- Manta térmica o funda de vivac.
- Botas apropiadas para terreno nevado y polainas.
- Gafas de sol.
- Crema de sol.
- Pequeña lupa (tipo escolar) - Linterna.
- Teléfono móvil.
- Agua y comida para picar en la montaña.
- Bastones y raquetas de nieve. - Casco. - ARVA
- Pequeño botiquín con silbato.

Precio:

	4 pax.	5	6-8
2 días	70	60	50



ORIENTACIÓN - Iniciación

Saber orientarse correctamente es esencial no sólo para disfrutar de la montaña, sino para evitar accidentes.

Esta actividad está dirigida al aprendizaje con mapa y brújula.

Duración de la actividad: A partir de 1 día.

Lugar: Sierra de Urbasa (Navarra)

Alojamiento para cursos de más de 1 día: Albergue del camping de Urbasa.

Contenidos:

- Aspectos teóricos sobre cartografía y brújula.
- Práctica de rumbos.
- Salida en la que los miembros del grupo se encargarán del guiado.

Equipamiento:

- Ropa de abrigo y botas.
- Linterna.
- Agua y algo de comida para picar.
- Teléfono móvil.
- Brújula.
- Lápiz.

Precio:

	4 pax.	5	6-8
1 día	40	35	30
2 días	65	55	45





TÉCNICAS DE MONTAÑA

Conocer técnicas de montaña nos permite actuar en la naturaleza optimizando el rendimiento del material y equipo que utilizamos. **Se trata de una ruta en la que los participantes aprenden y aplican técnicas.**

Contenidos:

- Tipos de vivac.
- Fuego.
- Orientación por indicios y mapa y brújula.
- Nudos.
- Marcha.
- Equipo y vestimenta.

Lugar: Sierra de Urbasa o Aralar (Navarra). Si el tiempo lo permite **se dormirá en vivac.**

Duración: 2 días.

Material:

- Saco y esterilla.
- Manta de supervivencia.
- Funda de vivac (recomendable)
- Comida y agua.
- Ropa y calzado adecuado.
- Navaja.
- Brújula.
- Mapa de la zona (recomendado).
- Una pequeña regla.
- Lápiz.
- Pequeña manta térmica.
- Botiquín con silbato.
- Linterna.

Precio:

	4 pax.	5	6-8
2 días	65	55	45



RAQUETAS DE NIEVE

Las raquetas permiten disfrutar de la montaña también en invierno. Pasear por zona llana no es complicado, pero la combinación de unas buenas raquetas con los conocimientos técnicos necesarios nos permite acceder a zonas más alejadas.

Duración de la actividad: a partir de 1 día.

Lugar: Alto Campoo, Valdezcaray, Urbasa, Aralar, Gorbea, Pirineo Navarro...

Alojamiento para opción de más de un día: Albergue o refugio.

Equipamiento:

- Ropa de abrigo.
- Botas.
- Raquetas y bastones (consultar si no se disponen de ellas) - Gorro.
- Gafas de sol.
- Guantes.
- Crema de sol.
- Linterna.
- Teléfono móvil.
- Agua y algo de comida para picar
- ARVA
- Botiquín con manta térmica y silbato.

Precio:

	4 pax.	5	6-8
1 día	40	35	30
2 días	65	55	45



ASCENSIONES / TREKKING

Ascensiones clásicas de media montaña y trekkings, incluyendo invernales.

La actividad se diseña para que el cliente adquiera conocimientos y formación.

Euskal Herria y Pirineos.

Precio: Consultar en la web a través del "Formulario de contacto".

Precio:

	4 pax.	5	6-8
1 día	45	35	30
2 días	70	60	50





CONDICIONES DEL SERVICIO

Los cursos se pueden crear a petición de un grupo o bien los clientes se pueden apuntar a cursos con fechas ya propuestas.

En este caso, **el curso se podría suspender** si no hay un número mínimo de personas apuntadas y cualquier cantidad que se hubiera abonado se reintegraría al cliente.

PROFESIONALES

Todas las actividades cuentan con la presencia de un Guía de Montaña.

SEGURO

Todas las actividades desarrolladas en montaña incluyen **seguro de accidentes** para el cliente.

PAGO

El pago se realizará mediante ingreso bancario. En caso de que el curso se suspenda por razones climatológicas o de otra índole, se reintegrará el total de lo abonado.

RESPONSABILIDAD EN LA ACTIVIDAD

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

REQUISITOS PREVIOS

Antes de realizar la actividad, los participantes deberán:

- 1- Firmar la **Declaración Responsable**.
- 2- Rellenar el **Cuestionario de Experiencia**.
- 3- Leer el **Decálogo de Autoprotección y Seguridad**.

Estos documentos se pueden descargar en la web www.menditek.com