

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA VÍAS EQUIPADAS CON DESCUELGUE 21 horas



FECHAS

- 17, 18 y 19 de enero.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Rocódromo Cagigal.
- Parque Regional El Valle: Cresta del Gallo/La Panocha/ Las Canteras.

OBJETIVOS

- Escalar vías equipadas con descuelgue.
- Aprender los principios de la técnica gestual de la escalada.
- Aprender la técnica de seguridad en la escalada deportiva.
- Descender en rapel autoasegurado.
- Repaso y reciclaje para escaladores de deportiva.

CONTENIDOS

- Material para la escalada de vías equipadas.
- Gestualidad de la escalada.
- La cadena de seguridad: definición, elementos y funcionamiento.
- Los anclajes permanentes: Tipos, características, colocación y ubicación.
- El factor de caída y la fuerza de choque.
- La progresión en la escalada deportiva. Conocimiento y aplicación de los principios de seguridad.
- Técnicas de aseguramiento al compañero.
- Descuelgues: Definición, características y funcionalidad.
- Rapel autoasegurado.
- Croquis y catalogación de dificultad.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00 h. Teoría. Rocódromo “Jose Maria Cagigal”. C Auditorium 5. 30008 Murcia.
- **Sábado:** 09:00 – 17:00 h. Prácticas de escalada en Rocódromo Pabellón Cagigal.
- **Domingo:** 08:30 – 16:30 h. Prácticas de escalada en la roca, en una escuela de escalada.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 75 € para federados. (85 € personas con seguro de día tramitado por la FMRM).
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 4 alumnos

- Profesorado: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.

INCLUYE

- Prácticas con Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, cascos, arneses y pies de gatos.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva para escalar adecuada a la época del año.
- Comida y Agua.
- Mochila. Se recomienda poca/media capacidad ataque (30 litros aprox.)
- Botas de “trekking” o deportivos para la aproximación a las paredes.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal: pies de gato, arnés, casco. En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (F.M.R.M.), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (F.E.D.M.E.), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La E.M.A. podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La E.M.A. podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado E.M.A./F.M.R.M. que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrmm@fmrmm.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372