

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA**

**VÍAS EQUIPADAS CON DESCUELGUE**

**20 horas**



**10, 11 y 12 de marzo**

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas.
- Recomendado estar vacunado contra el COVID 19.
- Distancia mínima obligatoria en las teóricas y uso de mascarilla.
- Aconsejable el uso de magnesio líquido en solución hidroalcohólica.
- El instructor vigilará el cumplimiento de dichas normas.

#### FECHAS

- 10, 11 y 12 de marzo de 2023.

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

- Pabellón Wsell de Guimbarda de Cartagena.
- El Portús. Cartagena.

#### OBJETIVOS

- Ser autónomo para escalar vías equipadas con descuelgue.
- Conocer y manejar correctamente el material de la escalada deportiva.
- Conocer y ejecutar los principios de seguridad de la escalada deportiva.
- Repertorio gestual básico.
- Descender en rapel autoasegurado.
- Repaso y reciclaje para escaladores de deportiva.

#### CONTENIDOS

- Modalidades de escalada.
- El material de la escalada deportiva.
- 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 – 21:00h. Teoría. Sala de profesores del Pabellón Wsell de Guimbarda de Cartagena.  
\*Recomendable llevar arnés, si se tiene.
- **Sábado:** 09:00 – 17:00h. Prácticas de escalada en roca en el Portús.
- **Domingo:** 08:30 – 16:30h. Prácticas de escalada en roca en el Portús.

#### **CUOTA/RATIO/PROFESORADO**

- Cuota del curso por alumno: 70€ para federados. 80€ personas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 4 alumnos.
- Ratio mínima, nº alumnos: 7.
- Ratio máxima nº. Alumnos: 12.
- 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, para llevar agua, algo de comida y ropa.
- Botas de "tracking" o deportivas de montaña 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 (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), 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 que requiere el curso.

#### OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA 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 EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

#### MÁS INFORMACIÓN

**Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**  
Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.  
[fmrmm@fmrmm.net](mailto:fmrmm@fmrmm.net) - Tlf 968 340 270