

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

VÍAS EQUIPADAS

21 horas



FECHAS

- 23, 24 y 25 de Mayo de 2014.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Parque Regional El Valle, Cresta del Gallo/La Panocha.
- Parque Regional EL Valle/ Las Canteras.

OBJETIVOS

- Escalar vías equipadas con descuelgue.
- Descender en rappel autoasegurado.

CONTENIDOS

- Material para la escalada de vías equipadas.
- Gestualidad de la escalada.
- La cadena de seguridad: definición, elementos y funcionamiento.
- El factor de caída y la fuerza de choque.
- Técnicas de aseguramiento al compañero.
- Descuelgues: Definición, características y funcionalidad.
- Rappel: Autoasegurado.
- Croquis y catalogación de dificultad.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00 h. teoría. Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García, 4 bajo (Plaza de la Iglesia de Vistabella) – 30003 Murcia, o en el rocódromo del pabellón José María Cajigal, 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: 61 euros.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 4 alumno
- Profesorado: Instructores de Escalada o Alpinismo titulados E.M.A./F.M.R.M.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Escalada o Alpinismo titulados E.M.A./F.M.R.M.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, ascos, 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 (40 litros aprox.)
- Botas de “trekking” o deportivos para la aproximación a las paredes.
- Pies de gato.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal, 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 cubra la modalidad deportiva del curso, 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.
- Complimentar la hoja de inscripción al curso, que se puede descargar desde la web de la federación www.fmrm.net, apartado de la E.M.A., y enviarla firmada junto con el resguardo de la transferencia bancaria, a fmrm@fmrm.net.
- La fecha de inscripción finaliza cuatro 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.
- El ingreso deberá realizarse con concepto nombre del curso y del alumno, en el nº de cuenta Sabadell/Cam de la Federación Montañismo Región de Murcia: ES56 0081 1016 14 0001054416.

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 paterna.
- 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.

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