

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

VÍAS EQUIPADAS CON DESCUELGUE

20 horas



FECHA: 1, 2 y 3 DICIEMBRE de 2023

FECHA

- Diciembre: 1, 2, y 3 de 2023.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Sede de la FMRM.
- Parque Regional El Valle, Sector de escalada, “El Valle” y La Cresta del Gallo, Murcia.

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 auto asegurado.
- 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 auto asegurado.
- Croquis y catalogación de dificultad.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00 h. Teoría. Sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García,4 bajo. 30003 Murcia.
*Recomendable llevar arnés si se tiene.
- **Sábado:** 09:00 – 17:00h. Prácticas de escalada en roca, Sector de escalada de “El Valle”.
Lugar de encuentro: Aparcamiento frente a “Centro ecuestre del Valle” 8:30h.
- **Domingo:** 08:30 – 16:30h. Prácticas de escalada en la roca, La Cresta del Gallo, La Panocha.
Lugar de encuentro: Aparcamiento del “Mirador de La Cresta” 8:15h.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 80€ para federados. 90€ personas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 4 alumnos.

- Ratio mínima nº alumnos: 4.
- 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 "trekking" 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 no tenerlo será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Buena forma física, deportista en activo, que le permita poder desarrollar con normalidad la actividad física que requiere el curso.
- 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.

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 - Tlf 968 340 270