Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA LIBRE CLÁSICA

VÍAS NO EQUIPADAS

22 horas

9, 10 y 11 de febrero de 2024

EC01-2024-01

Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

FECHAS

- 9, 10 y 11 de febrero de 2024

OBJETIVOS

- Aprender y practicar las técnicas básicas de la escalada libre clásica.
- Escalar y descender vías no equipadas de varios largos.

CONTENIDOS

- Escalada libre clásica: aventura, compromiso, recursos, técnica y conocimiento de las limitaciones personales.
- Equipo y material necesario.
- Progresión de la cordada en vías de varios largos: Colgarse el material, asegurar al 1ª de cuerda, meter seguros, manejo de las cuerdas dobles, peligros objetivos y subjetivos, factores de caída, montar la reunión, improvisar el vivac.
- Abandono, descenso y encadenamiento de rápeles.
- Nudos y técnicas de fortuna
- Introducción al autorrescate, técnicas fundamentales.
- Croquis y graduaciones de las vías clásicas.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00 h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditórium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal). O Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia C/ Francisco Martínez 4 Bajo 30003 Murcia.

  *Llevar a la clase teórica, arnés, freno tipo cesta, 1 reunión (anillo + mosquetones) y cordino para autbloqueante.
- **Sábado:** 08:00 – 17:00 h. Prácticas en pared.
- **Domingo:** 08:00 – 17:00 h. Prácticas en pared.

  *Lugar de encuentro y hora a determinar día anterior.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 160 euros para federados. 170€ no federados con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 2 alumnos.
- Ratio mínimo, nº alumnos: 2.
- Ratio, nº máximo alumnos: 6.

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

INCLUYE

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

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Pies de gato, arnés y casco.
- 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.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

Si se dispone, llevar también:

- Juego de empotradores.
- Placa de freno (cesta).
- Maillón.
- 3 Mosquetones de seguridad, 1 HMS.
- Anillo de 120cm. de cinta cosida.
- Cordino de 7mm. para autobloqueante.

En caso de carecer de este equipo, será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- **Ser escalador en activo de pared** (vías equipadas o semiequipadas), **nivel mínimo 5b en pared y 6a + en escalada deportiva.**
- 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.fmrm.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 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
fmrm@fmrm.net - Tlf 968 340 270