

# **CURSO DE MANIOBRAS DE CUERDA Y ASEGURAMIENTO PARA MONTAÑEROS NIVEL II**

## **ESCALADA Y TREPADAS LARGAS FÁCILES**

**26 horas**



## FECHAS

- 12, 13 y 14 de Junio de 2015.

## OBJETIVOS

- Iniciar al montañero a la escalada de pared de vías equipadas de dificultad baja / media y trepadas largas fáciles, máximo IV+. Uso de la cuerda.
- Reciclaje para escaladores / montañeros, que quieren una puesta al día.

## CONTENIDOS

- Gestionar el riesgo
- El material
- La cadena de seguridad
- Nudos
- Repertorio gestual básico.
- La progresión. ¿A largos o ensamble?
- Instalación de reuniones.
- Asegurar al 1º y 2º de cuerda.
- Factor de caída y fuerza de choque.
- Descenso. Destrepar y rapel autoasegurado
- Medios de fortuna.
- Croquis y catalogación de dificultad.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: 17:00 - 21:00 h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal).
- Sábado: 08:00 – 19:00 h. Prácticas en Redován, Alicante.
- Domingo: 08:00 – 19:00 h. Prácticas en “La Sagra”, Granada.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 119 euros.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 2 alumnos.
- 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, etc.

## 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.

## EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal:
  - Pies de gato, arnés, casco.
  - Anillo de reunión (cinta plana cosida de 120cm.)
  - Anillo de 60 cm. (cinta plana cosida de 60cm.)
  - Cordino para autobloqueante (anillo de 60cm y  $\varnothing$  7mm de poliamida o 5mm de kevlar.)
  - 3 mosquetones de seguridad, 1 HMS.
- En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Buena forma física, montañero en activo y alguna experiencia de escalada.
- 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