

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN PARED**

## **VIAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS**

### **24 horas**



## FECHAS

- 15, 16 y 17 de enero de 2016.

## OBJETIVOS

- Escalar vías equipadas en deportiva de varios largos (máximo Vº) y encadenamiento de rápeles.
- Reforzar la seguridad en escalada en pared. Logística de descenso y aproximación.
- Afianzar el conocimiento de los materiales idóneos para la escalada en pared.
- Repaso y reciclaje para escaladores de pared de vías equipadas.

## CONTENIDOS

- Material para la escalada de vías equipadas de varios largos.
- 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 en vías de varios largos.
- Montaje de reuniones con equipamiento fijo en vías de varios largos.
- Rapel autoasegurado y encadenamiento de rápeles.
- Croquis y catalogación de dificultad.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: 17:00 - 21:00h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal).
- Sábado: 07:30 – 17:30 h. Prácticas. Escalada sobre paredes de varios largos.
- Domingo: 07:30 – 17:30 h Prácticas. Escalada sobre paredes de varios largos.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 124 euros federados (134 € no federados)
- 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.
- Pies de gato, arnés, casco.

## EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal:
  - Anillo de reunión (120cm.)
  - Anillo de cinta cosida de 60cm.
  - 3 mosquetones de seguridad, al menos 1 HMS.
  - Cordino de 5mm de kevlar o 7mm de poliamida para hacer anillo de 60cm.
- En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Escalador en activo de deportiva (vías equipadas con descuelgue).
- Escalador de nivel medio en deportiva V<sup>o</sup>, V+.
- 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.fmr.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.

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