

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA LIBRE CLÁSICA**

**VÍAS NO EQUIPADAS**

**24 horas**



## FECHAS

- 12, 13 y 14 de febrero de 2016.

## OBJETIVOS

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

## CONTENIDOS

- Escalada libre clásica: aventura, compromiso, recursos, técnica y conocimientos 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 cuerda, peligros objetivos y subjetivos, factor de caída y fuerza de choque, montar la reunión, improvisar el vivac.
- 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 – 21:00h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal).
- **Sábado:** 07:30 – 17:30h. Prácticas en pared.
- **Domingo:** 07:30 – 17:30h. Prácticas en pared.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 120 euros para federados (130 € no federados).
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 2 alumnos.
- Profesorado: Instructores de Escalada o Alpinismo titulados EMA/FMRM

## INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Escalada o Alpinismo titulados EMA/FMRM
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, ascos 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.
- Anillo de 60cm. de cinta cosida.
- Anillo de cordino de 60 cm. y 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 deportiva (vías equipadas o semiequipadas), nivel mínimo 6a.**
- 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.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 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.**

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