

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA VÍAS EQUIPADAS CON DESCUELGUE 21 horas**



## FECHAS

- 2, 3 y 4 de diciembre de 2016.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

- Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
- Rocódromo Cagigal.
- Parque Regional El Valle: Cresta del Gallo/La Panocha/ Las Canteras.

## OBJETIVOS

- Escalar vías equipadas con descuelgue.
- Descender en rapel autoasegurado.
- Repaso y reciclaje para escaladores de deportiva.

## CONTENIDOS

- Material para la escalada de vías equipadas.
- 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.
- Descuelgues: Definición, características y funcionalidad.
- Rapel autoasegurado.
- Croquis y catalogación de dificultad.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00h. Teoría. Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García, 4 bajo (Plaza de la Iglesia de Vistabella) – 30003 Murcia, o en el rocódromo del pabellón José María Cagigal, C/ Auditorium 5. 30008 Murcia.
- **Sábado:** 9:00 – 17:00h. Prácticas de escalada en Rocódromo Pabellón Cagigal.
- **Domingo:** 8:30 – 17:30h. Prácticas de escalada en la roca, en una escuela de escalada.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 65 euros para federados. No federados 75 euros.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 4 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, 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 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. En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

### **INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN**

- 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.frm.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 a 21 y los viernes de 11 a 13 horas.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmrmm@fmrmm.net](mailto:fmrmm@fmrmm.net) - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372