

# **CURSO DE TÉCNICAS DE VIVAC EN ESCALADA**

**27 horas**



**Escalada vía: “Integral Espolón Sudoeste al  
Puig Campana” Alicante. IV+, 900m.**

## FECHAS

- 4, 5 y 6 de noviembre de 2016 .

## LUGAR

- Vía “Integral Espolón Sudoeste” IV+, 900 m. Puig Campana, Alicante.

## OBJETIVOS

- Como afrontar la escalada de una vía clásica con vivac.
- Aprender a calcular los horarios, el material necesario y equipo de vivac, donde vivaquear, como identificar y salir de un “embarque,” abandono y descenso.
- Repaso de las técnicas básicas de progresión y descenso de una vía clásica.

## CONTENIDOS

- Técnicas básicas para la progresión de una vía clásica: Características y colocación del material flotante (anclajes), durante el largo y en la reunión. Manejar correctamente las cuerdas dobles. Cuando alargar seguros. Manejo correcto del freno dinámico. Asegurar al 1º y al 2º. Montaje de reuniones con las cuerdas y con anillos grandes: sólida, redundante, eculizada y no extensión. Como anclarse a la reunión. El reenvío para evitar el factor dos de caída. Progresión en artificial equipado A0 y fácil sin equipar A1.
- Información importante de la vía elegida:
  - Aproximación al lugar de pernocta y al pie de vía.
  - Catalogación de la vía:
    - Clásica con ascensiones regulares y frecuentes, con algunos anclajes en reuniones y en los largos, fácil de proteger y abandono sin muchas complicaciones, descenso sencillo.
    - Difícil y comprometida, expuesta, con travesías, desplomes y zonas de artificial y de retirada complicada, tramos de roca suelta y difícil de proteger, con descenso complicado.
  - Posibles abandonos o escapes.
  - Descenso.
- Más factores a tener en cuenta:
  - Altitud.
  - Meteorología.
  - Emplazamientos de vivac cómodos.
  - Nivel técnico, físico y experiencia de los miembros de la cordada.
  - Afinidad y entendimiento entre los miembros de la cordada, reparto de las funciones y la posición de cada uno en la cordada para afrontar las dificultades de la vía.
  - Consensuar las decisiones y dar más valor al más experto.

- Programar la escalada, horarios:
  - Horario estimado de la escalada, según la reseña.
  - Como calcular nosotros el horario, hasta el pie de vía, por largo, descansos e imprevistos, descenso. Margen de seguridad.
  - Importancia de cumplir los horarios estimados.
- Hacer la mochila
  - Material según catalogación y nivel de equipación de la vía.  
Para vías clásicas de escaso compromiso y repetidas con frecuencia, con algunos anclajes a lo largo de la vía, lo básico es un juego de friends y otro de fisureros, cordinos para puentes de roca, cintas exprés largas y con anillos de 60, dos reuniones, dos cuerdas dobles. Por escalador: un freno dinámico y cordino para autoblocante, un cabo de anclaje, dos mosquetones de seguridad, casco, frontal, arnés, gatos, zapatos de montaña, saco de dormir, funda de vivac, ropa de abrigo e impermeable (goretex), comida (geles, barritas, frutos secos), mínimo un litro de agua por día y persona.  
Para vías de más dificultad y compromiso añadir más cantidad y más material técnico: maza, clavos variados, ganchos, coperheads, estribos, etc.
- Preparar el vivac y como dormir en el vivac.
- Descenso: destrepar, rapelar y encadenar 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:** 07:00 – 19:00h. Escalada y vivac en pared.
- **Domingo:** 07:00 – 18:00 h. Escalada, cima y descenso.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 159 euros para federados (169 € 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 para escalar adecuada a la época del año, forro fino y chubasquero o goretex.
- Saco de dormir y aislante.
- Comida y agua para dos días en pared: Geles, barritas, frutos secos y mínimo dos litros de agua.
- Mochila de capacidad suficiente para llevar la ropa, saco, aislante, comida y agua.
- Botas de “trekking” o deportivos de montaña para la aproximación a las paredes y descenso.

## EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

Si se dispone, llevar también:

- Juego de empotradores.
- Placa de freno (cesta).
- Cabo de anclaje
- Maillón.
- 3 Mosquetones de seguridad, 1 HMS.
- Anillo de 120cm. de cinta cosida.
- Cordino de 7mm. y 150cm para autoblocante.

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 6a en escalada deportiva.** Buen estado físico. Haber rapelado alguna vez.
- 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.fmrmm.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