

**CURSO DE MANIOBRAS DE  
CUERDA Y ASEGURAMIENTO  
PARA MONTAÑEROS NIVEL II  
ESCALADA Y TREPADAS LARGAS FÁCILES  
26 horas**



## FECHAS

- 13, 14 y 15 de marzo.

## OBJETIVOS

- Iniciar al montañero a la progresión en terreno variado de baja/media dificultad haciendo uso de la cuerda. Aristas, crestas, escalones, pared. Y aprender las técnicas de descenso, destrepar, descolgar cargas y rapel. Montaje y uso de pasamanos.
- Reciclaje para escaladores / montañeros, que quieren una puesta al día.

## CONTENIDOS

- Gestionar el riesgo
- El material
- La cadena de seguridad
- Nudos
- Repertorio gestual básico.
- Anclajes flotantes
- La progresión. ¿A largos o ensamble?
- Instalación de reuniones.
- Asegurar al 1º y 2º de cuerda.
- Factor de caída y fuerza de choque.
- Pasamanos (horizontal, ascendente y descendente), instalación y uso.
- Descenso. Descolgar cargas y al compañero, Técnicas de 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 “El Dado” Callosa de Segura, Alicante.
- Domingo: 08:00 – 19:00 h. Prácticas en “El Almorchón” Cieza, Murcia. O Cresta de “El Corque”. Fortuna, Murcia.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 147€ (157€ personas con seguro de día tramitado por la FMRM).
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 2 alumnos.
- Profesorado: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM

## INCLUYE

- Prácticas con: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.
- 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 (30 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).
  - Coordinador 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 algo de experiencia de escalada.
- Aconsejable haber hecho el curso de maniobras para montañeros nivel I.
- 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 y miércoles de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00h.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrmm@fmrmm.net - Tlf 968 340 270