

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN PARED

VIAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS

20 horas



4, 5 y 6 de noviembre de 2022

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas
- Recomendado estar vacunado contra el Covid-19
- Uso obligatorio de mascarillas
- Grupos máximo 5 personas incluido instructor en las prácticas. Distancia mínima obligatoria en las teóricas.
- Uso obligatorio de magnesio líquido en solución hidroalcohólica
- El instructor vigilará el cumplimiento de dichas normas

FECHAS

- 4, 5 y 6 de noviembre de 2022

OBJETIVOS

- Escalar vías equipadas de varios largos de dificultad media/baja, (máximo V^o/V⁺) y encadenamiento de rápeles.
- Reforzar la seguridad de la escalada en pared.
- Cálculo de horarios, de aproximación a pie de vía, de la escalada y descenso. Información meteorológica
- Maniobras de abandono y ayuda al compañero.
- 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.
- 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.
- La progresión, manejo de las dos cuerdas.
- Montaje de reuniones con equipamiento fijo en vías de varios largos.
- Rapel autoasegurado y encadenamiento de rápeles.
- Maniobras básicas de autosocorro.
- Croquis y catalogación de dificultad

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: 17:00 - 21:0 h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal). Sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. C/ Francisco Martínez, 4, 30003 Murcia
*Aconsejable llevar arnés, freno tipo "cesta", cordinos y mosquetones de seguridad a la clase teórica.

- Sábado: 09:00 – 17:00 h. Prácticas. Escalada en roca por terreno variado y en paredes de varios largos. Descenso en rapel.
- Domingo: 08:30 – 16:30h. Prácticas. Escalada en roca en paredes de varios largos. Descenso con destrepes y rapel.

*Lugar de encuentro y hora a determinar día anterior. (clase teoría)

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 145 euros federados. 155€ no federados con seguro de día tramitado por la FMRM
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 2 alumnos
- Ratio mínima nº alumnos: 2
- Ratio máxima nº de alumnos: 8
- 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 (35 litros aprox.)
- Zapatillas de montaña, (Trail o aproximación), para la aproximación a las paredes y destrepes.
- 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, 1 HMS.
 - 1 anillo para autobloqueante (machard o prúsik)
- 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+, 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.fmrn.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.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

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