

APRENDER A CAER EN ESCALADA

15 horas



24 y 25 de febrero 2024

FECHAS

- 24 y 25 de febrero de 2024

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Sector de escalada del Valle. Murcia
- La cresta del gallo. Murcia

PRESENTACIÓN

- El curso va dirigido a escaladores/as con ganas de tener herramientas para mejorar, adquiriendo conocimiento del miedo junto a una buena valoración e identificación real de los riesgos.
- Para muchas personas, el miedo forma parte de la escalada. Por su efecto negativo en el rendimiento es esencial que todo escalador lo venza. En el fondo, el miedo en escalada suele basarse en las posibles consecuencias de una caída, y este miedo a caer puede exacerbarse por las características de la vía.
- Una buena práctica de la caída y el aseguramiento dinámico con la técnica correcta nos proporcionará la suficiente confianza para seguir el proceso en nuestras escaladas.

OBJETIVOS

- Identificación de los factores limitantes
- Aprender a crear una imagen positiva de sí mismo
- Aprender a de-sensibilizar el miedo a caer
- Conocer las técnicas de la caída y aseguramiento dinámico
- Conducir la cuerda de 1º correctamente

CONTENIDOS

- Presentación con la teoría y herramientas
- Prácticas de caída y aseguramiento con cuerda
- Ejercicios de de-sensibilización frente a tu miedo a caer
- Crear una imagen positiva mediante el auto discurso y los activadores positivos
- Ejercicios de visualización

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Sábado:** 09:00 – 17:00 h. Prácticas, Sector de escalada de “El Valle”.
Lugar de encuentro: Aparcamiento frente a “Centro ecuestre del Valle” 8:30
- **Domingo:** 08:30 – 15:30 h. Prácticas, La Cresta del Gallo.
Lugar de encuentro: Aparcamiento del “Mirador de La Cresta”. 8:15

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 75 € para federados. 85 € personas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 4 alumnos
- Ratio mínima nº alumnos: 4
- Ratio máxima nº. 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.
- Material: cuerdas, cintas exprés, mosquetones de seguridad, frenos.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva para escalar adecuada a la época del año.
- El EPI equipo de protección individual (casco y arnés), pies de gato.
- Comida y Agua.
- Mochila. Se recomienda poca/media capacidad, para llevar agua, algo de comida y ropa.
- Botas de “trekking” o deportivas de montaña para la aproximación a las paredes.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Escalar V/V+ de deportiva.
- Ganas de cambiar los hábitos cotidianos frente al miedo
- Buena forma física, deportista en activo, que le permita poder desarrollar con normalidad la actividad física que requiere el curso. No tener problemas de corazón.
- 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.fmrm.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.

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.

fmrm@fmrm.net - Tlf 968 340 270