

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN PARED VIAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS**

**20 horas**



**20, 21 y 22 de diciembre**

## FECHAS

- 20, 21 y 22 diciembre de 2024

## OBJETIVOS

- Escalar de forma autónoma, vías equipadas de varios largos de dificultad media/baja, (máximo 5A/5B) y encadenamiento de rápeles.
- La seguridad de la escalada en pared. Reconocer una vía si está bien o mal equipada
- Maniobras de abandono y ayuda al compañero.
- El material de la escalada en pared. Conocimiento y uso.
- Cálculo de horarios, de aproximación a pie de vía, de la escalada y descenso. Información meteorológica
- Repaso y reciclaje para escaladores de pared de vías equipadas.

## CONTENIDOS

- Material para la escalada de vías equipadas de varios largos.
- Anclajes fijos. Tipos, ubicación y colocación.
- 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 auto asegurado y encadenamiento de rápeles.
- Maniobras básicas de auto socorro.
- 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).
  - \* Llevar arnés, freno tipo "cesta", 1 mosquetón HMS, cordinos, anillos y mosquetones de seguridad a la clase teórica.
- Sábado: 08:00 – 16:00 h. Prácticas. Escalada en roca por terreno variado y en paredes de varios largos. Descenso en rapel.
- Domingo: 08:00 – 16:00 h Prácticas. Escalada en roca en paredes de varios largos. Descenso con destrepe y rapel.

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

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 160 euros federados. 170€ 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: 6
- Profesorado: Técnicos Deportivos de 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 y material de escalada en pared, excepto los pies de gato, arnés y casco.

## 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 de pared. Se recomienda poca/media capacidad (15/20l 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 con experiencia y en activo de deportiva (vías equipadas con descuelgue). Grado mínimo 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 paterna.
- Condiciones de devolución de la cuota de inscripción:
  - 100%: - Cancelación de curso por parte de la organización.
  - Anulación de matrícula 12 días antes del inicio del curso.
  - No asistencia por enfermedad, debidamente justificada.
  - No asistencia por cualquier causa, y agotadas las plazas disponibles para el curso, existan personas en la lista de espera que puedan ocupar dicha plaza.
  - 75%: - Anulación de matrícula 11-7 días antes del inicio del curso.
  - 20%: - Anulación de matrícula 6-2 días antes del inicio del curso.
- 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.

[www.fmrn.net](http://www.fmrn.net) - [fmrn@fmrn.net](mailto:fmrn@fmrn.net) - Tlf. 968 340 270