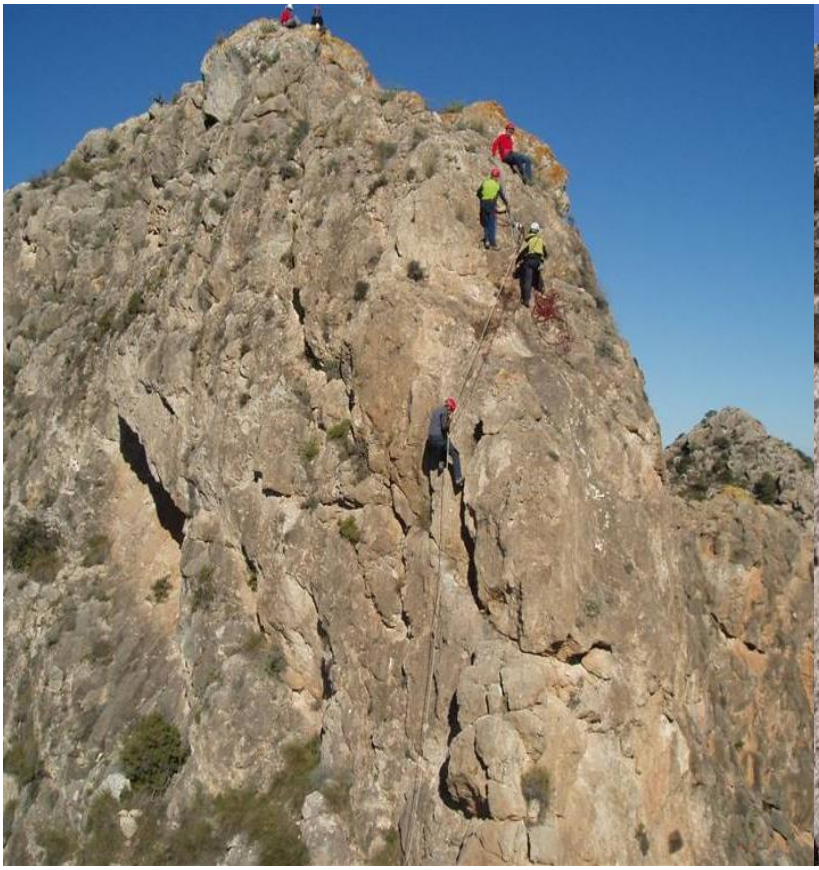
Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

CURSO DE MANIOBRAS DE CUERDA Y ASEGURAMIENTO PARA MONTAÑEROS NIVEL I

ASCENSIONES DE MONTAÑA POR TERRENO ESCARPADO

24 horas



CÓDIGO: MM01-2016-01

Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

FECHAS

- 24, 25, 26 y 27 de noviembre de 2016.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Federación de Montañismo de la Región de Murcia (C/Francisco Martínez García, 4).
- Rocódromo del Pabellón José María Cagigal (C/Auditorium Murcia).
- Parque Regional El Valle - La Panocha.
- Almorchón (Cieza).

DESCRIPCIÓN

Curso de iniciación a la trepa y terrenos abruptos o escarpados. Utilización eventual de cuerdas por senderistas y montañeros no escaladores. También del interés de escaladores deportivos que quieran reforzar seguridad básica sobre maniobras de cuerdas y aseguramiento en terreno natural.

OBJETIVOS

- Dotar al senderista o montañero no escalador de los recursos básicos en el manejo de cuerdas, que le permitan ganar seguridad o superar obstáculos donde se requiera su uso.
- Conocer técnicas de nudos para encordamiento y aseguramiento. Instalación y ejecución de rápel, reuniones con anclajes no artificiales, triángulos de fuerzas y montajes en línea, nudos y sistemas de ascenso y descenso de cuerdas.
- Efectuar trepa y rápel con la ascensión guiada a dos cumbres abruptas de la Región de Murcia: Almorchón (Cieza) y Bermejo (Santomera).

CONTENIDOS

- Seguridad y prevenciones en técnicas de progresión para terrenos de montaña abruptos o escarpados.
- Practica de trepa, escalada, aseguramiento y rapel de iniciación (III-IV+) en escuela natural de escalada (Panocha o Bermejo) bajo tutela de instructores.
- Practica de trepa, escalada, aseguramiento y rapel en terreno de montaña virgen cono ascensión a una cumbre (Almorchón), con varios tramos de uso obligado de cuerda bajo tutela de instructores.
- Material necesario para trepar, escalar, asegurarse, ascender, descender o rapelar) por una cuerda.
- Practicar los nudos necesarios para atarse (encordarse), asegurarse, ascender o descender con cuerdas.

- Identificar y usar correctamente arnés, cuerdas, cintas y coordinos, mosquetones, elementos de protección o aseguramiento en roca fijos y extraíbles, descensores y aseguradores.
- Aprender y practicar técnicas de aseguramiento con descensores y aseguradores y sin ellos (nudo dinámico, marchard).
- Conocer el concepto de cordada y trepar, escalar y asegurar de primero y segundo de cuerda.
- Aprender montaje básico de cómo asegurarse a la roca o montar reunión/seguros.
- Aprender a instalar, ejecutar y recuperar un rapel.
- Identificación terrenos de trepa o escalada de grados (I, II, III y IV), peligros y la conveniencia, en su caso, de uso de cuerda.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Jueves y viernes:** Teoría 20-22h, sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (C/Francisco Martínez García Nº 4 Bajo, 30003 Murcia, en Plaza de la Iglesia de Vistabella). Práctica de nudos, colocación del arnés, sistemas de encordamiento, reuniones simples, para asimilar conocimientos previos a las prácticas en naturaleza. "Power point" explicativo sobre los contenidos del curso. Una de las prácticas puede sustituirse por actividad en el rocódromo del Pabellón José María Cagigal (C/ Auditorium, Murcia), según condiciones meteorológicas.

- **Sábado:** Práctica 8:30-17:30h, Panocha Cresta del Gallo Parque Regional El Valle. Enseñanza en terreno real de trepa, nudos, reuniones, rápel, asegurarse, ascenso y descenso cuerdas.

- **Domingo:** Práctica 8:30-17:30h. Puesta en práctica de conocimientos, desarrollo en situación real mediante ascensión guiada al Almorchón (Cieza).

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 54 euros federados (64€ no federados).
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 5 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, cascos, arneses y píes de gatos.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUÍDOS

- 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 (40 litros aprox.)
- Botas de "trekking" o zapatillas de correr por montaña. Para las prácticas de este curso NO ES NECESARIO "pies de gato", quien quiera puedo llevarlos.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal, arnés, casco. En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- 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 cubra la modalidad deportiva del curso, 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 y ser autorizado.
- 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.
- 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.
- 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 viernes de 11:00 a 13:00h.
Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.
fmrm@fmrm.net – Tlf. 968 340 270 - Fax 968255372