

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Iniciación á Escalada en Xeo (A.3)

**ESTANDAR EEAM:** O curso equivale a un nivel 1 de Escalada en Xeo (EX.1.), da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

**PERÍDO FORMATIVO:** 2022

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 22/I de 08 a 18h, e domingo 23/I de 07:30 a 16:30h cun total de 19h de curso.

**LUGAR:** La Baña (Pena Trevinca, parte leonesa). A data e o lugar poderán sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUE CONSISTE O CURSO

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Que o alumno/a sexa quen de realizar con seguridade e autonomía ascensións de fervezas de xeo e/ou pas de neve/xeo de inclinación igual ou superior aos 60º, coñecer técnicas de seguridade (riscos e perigos), analizar os tipos de xeo e interpretar estruturas, así como identificar itinerarios que sexan axeitados ao seu nivel técnico.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Equipo e material para escalada en xeo / Técnica de progresión en xeo empregando dous piolets (técnica xestual) / Instalar parafuxos durante a progresión e reunións en xeo, neve e rocha, e mixtas. Abandono (técnica Abalakov) / Aseguramento en xeo e anclaxes naturais / Cadea de seguridade / Dinámica de cordadas / Graduacións e croquis de escalada en xeo / Táctica na escalada en xeo / Perigos obxectivos e subxectivos da escalada en xeo / Tipos de xeo / Onde escalar

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 2 alumnos/as (ata un máximo de 4); o mínimo de alumnos/as será de 2 persoas.

**PROFESORADO:** Serán técnicos/as deportivos ou federativos da Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo.

## 3. OBRIGAS

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Idade mínima de 18 anos ao inicio do curso, e ter a licenza federativa FEDME en vigor que cubra alpinismo e escalada en xeo (Tipo B).

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** O curso está dirixido a deportistas que ou ben xa participaron no curso de iniciación aos corredores de neve e xeo (Alpinismo N2) ou que xa practican alpinismo e/ou escalada con manexo de corda de xeito autónomo, e desexen progresar tecnicamente cara a escalada en xeo para poder desenvolver actividades máis esixentes con seguridade. Nas persoas participantes é necesario coñecemento e saber desenvolverse en terreo invernal con crampóns e piolets, autodetencións, seguros de neve, coñecer e practicar a escalada con seguros e reunións flotantes, manexo de corda dobre, rapel, tendo practicado como primeiro de corda -e asegurando- en vías de Vº grado.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Crampóns con antizocos (homologación CE-EN 893:2010) compatibles coas botas ríxidas propias, 2 piolets técnicos para escalada en xeo, un con maza e outro con pa (homologado CE-EN 13089:2010), casco de escalada (homologación CE-EN 12492:2012), gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, polainas, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, luvas (mellor impermeables e con recheo para o frío) e outras luvas de reposto, e mochila de ataque (+/- 35 litros), 5 expres, 4 mosquetons soltos, Corda de 9mm/60m con tratamento dry (moi recomendable), raquetas de neve (non son obrigatorios) e bastóns de progresión (non son obrigatorios), arnés (homologado CE-EN 12277:2016 Tipo C), 1 anel de cinta tubular de 3m sen coser, 1 cordino de 7mm de poliamida (ou de 5mm de aramida) e 150cm para Machard (homologado CE-EN 564:2015), anel de cinta cosida de 120cm e outro de 240cm (homologado CE-EN 566:2007), 5 mosquetóns de xuntanza -2 deles HMS- (homologados CE-EN 12275:2013), e dispositivo de frenado manual (homologado CE-EN 15151:2012 Tipo 2 ou Tipo 4).

Recomendable (só levalo se se tivera): parafuxos de xeo, cinta disipadora, gancho abalakov, friends.

## 4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 290€ e pagarase con tarxeta bancaria.

**LICENZA FEDERATIVA:**

Para deportistas non federados, non está aberto o curso; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "FEDME tipo B".

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica e cubrir os accidentes en alpinismo; terá

que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumna/o e ocupará o posto con outro alumno/a.

**SISTEMA DE INSCRICIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; as prazas cubriranse por estricta orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, coas seguintes condicións:

As persoas enfermas ou lesionadas sen Covid19 teñen que comunicalo e enviar xunto un certificado médico, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

As persoas con Covid19 (ou sospeitosas) poderán en calquera momento enviar un certificado médico indicando a imposibilidade de participar por enfermidade infecciosa.

## 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios.

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer, pero dadas as circunstancias sanitarias temporais o transporte debería de ser só para persoas convivintes, axeitado ao protocolo sanitario en vigor.

**MANUTENCIÓN:** Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Para os días de actividade recomendamos levar comida de monte moi enerxética (accesible incluso con luvas postas), así como facer unha perfecta hidratación preparada incluso para estar a temperatura baixo cero varias horas sen conxelarse.

## 6. ESPECIFICACIÓNS COVID19

---

Todas as persoas participantes terán que cumprir obrigatoriamente a normativa sanitaria en vigor e o protocolo FisiCovid da FGM aprobado pola Secretaría Xeral para o Deporte (especialmente á normativa en vigor sobre distanciamento, máscara, xel,...), ou incluso haberá que cumprir á normativa, polo principio de prudencia, que fora máis garantista entre a que rexe en Galicia e a que rexe en Castela e León (sede do curso). O Coordinador/a do curso exporá a normativa en vigor no momento de inicio do curso, e/ou previamente en canles de comunicación entre participantes, e tamén velará polo seu cumprimento. Recomendamos que todos os/as participantes leven funcionando no seu teléfono móbil a App Radar Covid do Goberno de España.

## 7. VARIOS

---

**DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO:** Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requerir que mostre a licenza federativa en vigor, xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña ningún; preguntade nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo (crampóns, piolet, casco,...)

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que incumpra a normativa anti Covid19, ou que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

**COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES:** Crearase un grupo de whatsapp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que poideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

**RECOMENDACIÓNS DE LECTURA:** Don Graydon e Kurt Hanson (2016) "Montañismo. La Libertad de las Cimas", Editorial Desnivel ISBN 9788498292268, e de Máximo Murcia "Alpinismo Invernal" de Editorial Desnivel ISBN 9788498294477

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luis Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)