

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Técnicas de progresión por terreos escarpados e arestas(M.N2A)

**ESTÁNDAR EAM:** Equivalencia coa formación de Montañismo Avanzado (N2A) da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

**PERÍODO FORMATIVO:** 2022

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 25/VI e Domingo 26/VI de 10h a 18h cun total de 16h lectivas.

**LUGAR:** Zona de escalada do monte Galíñeiro (Gondomar – PO). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO

---

**OBJECTIVOS DO CURSO:** A finalidade do curso é a de obter os coñecementos necesarios para poder desenvolver actividades de montañismo en terreo non nevado que leven asociada algunha trepada, destrepe ou travesía por zonas escarpadas, todo elo con autonomía e seguridade.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Material básico e equipamento persoal / Técnicas xerais de progresión en montaña: ascenso, descenso e elección de itinerarios / Técnicas de progresión específicas segundo o tipo de terreo: herba, pedreiras, placas rochosas, caos de bloques... / Técnicas básicas de trepada en terreos escarpados / Técnicas básicas de progresión e protección en arestas / Prevención de riscos nas actividades de montaña.

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as (ata un máximo de 12); o mínimo de alumnos/as será de 5 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 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso) e ter capacidades plenas.

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes ou teñen participado no curso de Nivel I de Montañismo ou teñen que ter experiencia en travesías e /ou ascensións sinxelas en condicións estivais.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), calzado de montaña axeitado (evitar botas ríxidas), mochila de 30-35 litros, crema solar factor 30 mínimo e frontal).

## 4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 100€, a pagar no IBAN ES20 2080 5104 86 3040016923.

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso é só para deportistas federados/as (mínimo a licenza galega “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 escalada; 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 estrita 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, así como facer unha perfecta hidratación.

## 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,...). 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 requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

**MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL:** En caso de dispoñer algún deste material deportivo e levalo ao curso, por favor, comunícao ao coordinador/a cando se poña en contacto cos alumnos/as: Arnés e casco / 3 mosquetóns de seguro (un deles HMS) / 1 cordiño de 7mm e 1,25m / 1 cinta tubular de 2,50m aprox / 1 aro de cinta cosido de 1,20-1,50m / dispositivo asegurador-descensor manual (tipo reverso).

**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.

**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 puideran 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:** "Montañismo: La libertad de las cimas", Ediciones Desnivel; "Cómo cagar en el monte", Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luís 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 ou en fedgalmon.gal