

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso intensivo de Esquí de Montaña en Pirineos (N1)

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 1 de Esquí de Montaña (EM.1), 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: 2023

DATAS E HORAS DO CURSO: Martes 3/I de 09h a 15h e de 19h a 20h, mércores 4/I de 09h a 16h, xoves 5/I de 09h a 16h, venres 6/I de 08.00h a 16h cun total de 29h de curso.

LUGAR: Val de Benasque (Pirineo Oscense), nas proximidades de Cerler-Ampriu, Castanesa e Parque Aneto-Maladetas.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Realizar percorridos básicos con esquís de travesía con autonomía e seguridade.

- Coñecer en profundidade o material de progresión e seguridade propios do esquí de montaña.
- Partindo dun nivel medio de esquí alpino, mellorar as técnicas de descenso en terreo de neve non tratada de pouca dificultade.
- Coñecer as técnicas de ascenso con esquí de montaña e as transicións.
- Coñecer as técnicas de seguridade en alta montaña invernal e os protocolos de búsqueda de vítimas de avalanchas.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:

- Material de esquí de montaña e seguridade (esquís, fixacións, peles, bastons, DVA, pala, sonda, casco, crampons, piolet, mochila, etc.)
- Técnicas de descenso en neves non tratadas (prácticas en pista, fora pista e montaña).
- Progresión lineal con esquís de montaña (foqueo)
- Cambios de dirección en ascenso con esquís de montaña (voltas progresivas, voltas maria al monte, volta maria al valle, volta rápida).
- Transicións ascenso-descenso e viceversa.
- Transicións esquís-crampons e viceversa.
- Seguridade en alta montaña invernal: aludes (tipos de aludes, xestión do risco, elección do itinerario, protocolos de actuación).
- Manexo de DVA, sondeo e paleo (prácticas de busca de vítimas de avalancha).

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as (ata un máximo de 6 no curso). O número mínimo de participantes para realizar o curso será de 5 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as deportivos 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 a licenza federativa FEDME en vigor que cubra montañismo invernal e alpinismo (Tipo B).

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes deberan contar cun nivel azul/vermello (C-D en pista) asentado de esquí alpino (en pista), dominando o viraxe en paralelo. Aconsellase experiencia previa en manexo básico de piolet e crampons.

MATERIAL INDIVIDUAL: Equipo completo de esquí de montaña con botas, esquís, peles e bastóns (existe a posibilidade de aluguer in situ, neste caso avisar ao coordinador/a), crampóns con antizocos (UNE-EN 893:2021), DVA (ARVA CE-EN-300 718), pala e sonda (no caso de non dispoñer deste material comunicarse ao coordinador/a), crampóns con antizocos (homologación CE-EN 893:2010) compatibles coas botas propias, 1 piolet de travesía con dragonera (homologación CE-EN 13089:2010), casco de escalada/alpinismo (homologación CE-EN 12492:2012), gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, luvas (un par finos e outro impermeables e con recheo para o frío), mochila de ataque (+/- 35 L), vestimenta apropiada para facer actividade en alta montaña invernal.

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 185€ e pagarase con tarxeta bancaria. Non inclúe o forfait do primeiro día de curso, previsto na Estación de esquí de Cerler (consultar tarifas na súa páxina web:<https://www.cerler.com/>).

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 montañismo invernal; 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 alumno/a 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, en secretaria@fedgalmon.gal ou en egam@fedgalmon.gal.

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

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

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. Recomendamos que todos os/as participantes estiveran vacinados/as.

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, 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 algún; 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: Bruce Tremper: "Avalanchas, nociones imprescindibles" (Ed Verticalidad 2016), Máximo Murcia: "Alpinismo Invernal" (Editorial Desnivel ISBN 9788498294477), Carlos Guerrero: "Esquiar con los pies" (Ed. Desnivel 2017)

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 ou en fedgalmon.gal