



DEPORTE
GALEGO

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Técnicas de progresión por terreos escarpados para mozos/as de 14 a 17 anos (M.N2A)

ESTÁNDAR EEAM: Equivalencia parcial 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: 23

DATAS E HORAS DO CURSO: Domingo 18/VI de 10h a 18h cun total de 8h lectivas.

LUGAR: Zona de escalada do monte Galiñeiro (Gondomar, Pontevedra). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso adaptado 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 dentro das idades dos/as participantes.

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 e descenso en terreos escarpados / Prevención de riscos nas actividades de montaña.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 5 alumnos/as (ata un máximo de 10); o mínimo de alumnos/as será de 8 persoas.

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

3. OBRIGAS

REQUISITOS BÁSICOS: Idade mínima de 14 e máxima de 17 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada).

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 moi 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 25-30 litros, crema solar factor 30 mínimo, gorra para o sol e frontal).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 60€, a pagar na web da Federación Galega de Montañismo.

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 FEDME en calquera Federación Autónoma 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 ocuparía 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 ou en secretaria@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 presentando un certificado médico, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

5. ACOLLIDA



DEPORTE
GALEGO

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.

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. 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 (de telo), 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 poder 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 algún; preguntade nos vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

EXPULSIÓN DO CURSO: Calquera persoa que incumpra 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 coas familias, e/ou 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