1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de técnica xestual da escalada en fendas (E.N4)

ESTANDAR EEAM: Non ten equivalencia coa formación 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: Sábado 29/VII e domingo 30/VII de 10h a 19h cun total de 16h de curso.

LUGAR: Rocódromo da Sociedad de Montaña Ártabros (Santa Teresa 14 baixo - A Coruña) e zona de escalada de Petón de Xalo (Culleredo - A Coruña). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é a de facilitar a aprendizaxe das técnicas xestuais da escalada en fendas, para poder realizar vías de autoprotección coa máxima seguridade, así como tamén determinadas vías clásicas que esixen o dominio destas técnicas.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Material de autoprotección / Táctica / Tipos de fendas / Protección e vendaxes / Técnicas de progresión / Interpretación de croquis e escalas de dificultade / Elección de itinerarios e ética da escalada limpa / Medio natural / Xestión do risco

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 3 alumnos/as (ata un máximo de 6); o mínimo de alumnos/as será de 3 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as 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 Escalada en Vías Semiequipadas de Varios Longos (N3) ou ben ter experiencia e ser escaladores/as de primeiro de VI grao (mínimo).

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa longa e cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario), / rolo de esparadrapo 10x10cm ou 5x5cm para vendaxe ou lubas de fenda / pes de gato (recomendables de orna asimétrico e que permita ter os dedos dos pes estirados) / sistema de freo asistido ou semiautomático (homologación CE-EN 15151-1:2012, Tipo 6) / arnés (homologación CE-EN12277:2016 Tipo C) / casco (homologación CE-EN 12492:2012).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 170€, a pagar na web.

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 ocuparía o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a https://fedgalmon.gal/a-egam e inscríbete; 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 as persoas enfermas ou lesionadas e teñen que comunicalo e enviar xunto 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, 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, 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 escríbeo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten, por exemplo cabo de ancoraxe, cintas express, corda de escalada, material de autoprotección...

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 a normativa 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: De Alfonso Louro e Gustavo Vázquez (2020) "Rocha Nai" Editorial Campo IV Alpinismo ISBN 978-84-9399-076-3, de José Juan Domínguez (2014) "Escalada Tradicional en Faro de Budiño" Autoedición, de Máximo Murcia (2016) "Manual de Escalada Libre" Editorial Desnivel ISBN 9788498293500, de Máximo Murcia (2021) "Escalada en Fisuras y iniciación y perfeccionamiento" Ediciones Desnivel ISBN: 978-84-9829-561-0, de Kathleen Meyer (2014) "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128

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