



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>

PERÍODO FORMATIVO: 24

DATAS E HORAS DO CURSO: venres 26/Xan, sábado 27/Xan e domingo 28/Xan, de 08.00h a 16.00h cun total de 24h de curso.

LUGAR: Valle de Benasque (Pirineo de Huesca). A data e o lugar poderá 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, e terreo mixto clásico, 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 e mixto clásico, 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 4 alumnos/as (ata un máximo de 4); o mínimo de alumnos/as será de 3 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña (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 obrigatorias) 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 levar (se se tiveran) parafuxos de xeo, cinta disipadora, gancho abalakov e friends.

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 22€ 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 Autónoma 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> 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 polo interesado/a nun correo-e enviado a secretaria@fedgalmon.gal e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

Link inscrición

<https://fgm.playoffinformatica.com/InscripcioWeb.php?idLliga=132>

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios. Pódese contactar co técnico para asesoramento en este sentido.

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. 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 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 ou en fedgalmon.gal