



## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Iniciación ao Montañismo Invernal (M.2B.)

**ESTANDAR EAM:** O curso equivale a un nivel 2B de Montañismo, 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:** Sábado 27/Xan de 09 a 18h, e domingo 28/Xan de 08 a 17h cun total de 18h de curso.

**LUGAR:** Peña Ubiña (León). 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 ascensións e itinerarios en montaña en condicións invernaís, con pendentes xeadas de ata 35º dun xeito autónomo e seguro, así como identificar rutas de montaña que sexan asumibles ao seu nivel técnico.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Técnica básica de progresión / Dinámica dunha ascensión / Seguridade na montaña invernal / Medioambiente / Niveloxía e meteoroloxía invernal básica / Equipo e material específico na montaña invernal / Elección de itinerarios (información e dificultades) / Progresión en terreo nevado / Manexo do piolet e crampóns / Autodetencións / Nocións básicas de rescate de vítimas de avalanchas.

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as (ata un máximo de 16); o mínimo de alumnos/as será de 8 persoas.

**PROFESORADO:** Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña (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 (Tipo B).

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes ou xa participaron no curso de Montañismo Estival N1, ou antes de ir ao curso, xa teñen que camiñar con autonomía e seguridade fóra de sendeiros balizados pola montaña estival, en total autonomía para poder superar incluso un itinerario MIDE 3435 (+info <https://montanasegura.com/el-mide>)

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Crampóns con antizocos (homologación UNE-EN 893:2021) compatibles coas botas propias, 1 piolet de travesía con dragonera (homologación CE-EN 13089:2010), casco de escalada (homologación CE-EN 12492:2012), bota (ríxida ou semiríxida) axeitada aos crampóns que teñas, gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, polainas, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, e bastóns de progresión (non son obrigatorios), luvas (mellor impermeables e con recheo para o frío) e outras luvas de reposto, e mochila de ataque (+/- 35 litros).

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 100€ a pagar na web da FGM coa inscrición.

**LICENZA FEDERATIVA:** Este curso non é para persoas non federadas. Para deportistas federados FEDME en Galicia, será mínimo a licenza "FEDME tipo B". Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a FEDME (non só a autonómica) en calquera Federación de Montaña de España e a súa licenza terá que ser FEDME 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 alumna/o e ocuparía o posto con outro alumno/a.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado, n.º 17.  
Oficina 10. 36209 Vigo. Teléfono 986 208 758  
secretaria@fedgalmon.gal — fedgalmon.gal



DEPORTE  
GALEGO

**SISTEMA DE INSCRIPCIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal> e insíbete; 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), e en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓN ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto: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.

### 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** A FGM dispoñe dun refuxio de montaña en Torrebarrio (base do curso) que estará á disposición do alumnado (xa engadido no prezo). Se alguén non o vai a utilizar prégnase o comunique no chat do curso.

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. Lembramos que é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer, incluso ofrecendo prazas no chat do curso.

**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. Non hai lume no refuxio.

### 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 vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo (crampóns, piolet, casco,...)

**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 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:** Don Graydon e Kurt Hanson (2016) "Montañismo. La Libertad de las Cimas" Editorial Desnivel ISBN 9788498292268, de Kathleen Meyer (2014) "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128, e de Máximo Murcia "Alpinismo Invernal" de Editorial Desnivel ISBN 9788498294477

**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](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)