



1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Iniciación ao Alpinismo (A1)

ESTANDAR EAM: O curso equivale a un nivel 1 de Alpinismo (A1), 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: sábados **3/Feb e 10/Feb e domingos 4/Feb e 11/Feb**, de 08h a 17h (cun total de 32h de curso).

LUGAR: Macizo de Ubiña, Torrebarrio (León). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Que o alumno/a adquira os coñecementos técnicos e tácticos propios das actividades invernaís de dificultade moderada, que requiran incluso o manexo ocasional de corda, para desenvolver a actividade de forma autónoma e segura, así como identificar rutas de montaña que sexan asequibles ao seu nivel técnico.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Seguridade en montaña invernal / Medioambiente / Niveloxía e Meteoroloxía básica / Equipo e material específico de Montaña Invernal / Elección de itinerarios (información e dificultades) / Técnica de progresión en terreo nevado / Ascenso e descenso con piolet, sen crampóns e con crampóns / Autodetencións / Material técnico de seguridade / Nos / Seguros en neve / Aseguramento dinámico / Rapel / Progresión en cordada / Nocións básicas de rescate de vítimas de avalanchas.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as (ata un máximo de 12); o mínimo de alumnos/as será de 5 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 e alpinismo (Tipo B).

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes, ou ben xa participaron no curso de Montañismo Invernal N2B, ou ben antes de ir ao curso xa teñen experiencia elemental no montañismo invernal obrigatoriamente con piolet e crampóns e autodetención por itinerarios de dificultade baixa a moderada, en neve e sobre pequenos resaltes de xeo/rocha (50º - III+) e somero manexo de cordas e nós.

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 ao crampón que teñas, gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, polainas, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, 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), 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 reunión -2 deles HMS- (homologados CE-EN 12275:2013), e dispositivo de frenado manual (homologado CE-EN 15151:2012 Tipo 2 ou Tipo 4)

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 230€ e pagarase con tarxeta bancaria.

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 ocupará o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a <https://fedgalmon.gal> 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 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=135>

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: A FGM dispoñ dun refuxio de montaña en Torrearbario (base do curso) que estará a disposición do alumnado. Se alguén non o vai a utilizar prégame o comunique no chat do curso. O segundo sábado farase por todos os/as participantes unha noite de campamento de altura con tenda de campaña e saco de durmir en condicións invernaís.

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 vossos 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 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: Andy Cunningham e Allen Fyffe (2007) "Montañismo Invernal" Editorial Desnivel ISBN 978-84-9829-110-0, 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