



**CÓDIGO DO CURSO FGM: 06-2024**

**NOME DO CURSO: Curso de Iniciación aos Corredores de Neve e Xeo (A2)**

## **1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO**

---

**ESTANDAR EEAM:** O curso equivale a un nivel 2 de Alpinismo (A.2), da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

**DATAS E HORAS DO CURSO:** venres 15/Mar, sábado 16/Mar e domingo 17/Mar de 08h a 17h.

**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:** Adquirir os coñecementos técnicos e tácticos propios dos corredores, que requiren manexo de corda e autoprotección, para desenvolver a actividade de forma autónoma e segura.

**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 e xeo / Repaso ascenso e descenso con piolet, sen/con crampóns / Repaso Autodetencións / Material técnico de seguridade e protección/ Nós / Repaso seguros en neve / Repaso aseguramento dinámico / Seguros en rocha / Montaxe de reunións / Progresión en cordada / Rapel / Ascensión de corredores e descenso pola mesma vía e por outra vertente.

**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 (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 Alpinismo N1 ou ben antes de ir ao curso xa teñen experiencia en ascensións invernales e son capaces de realizar en rocha unha ruta de V+ de primeiros "con soltura".

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Crampóns con antizocos (homologación UNE-EN 893:2021) compatibles coas botas propias, 2 piolet técnicos con dragonera (homologación CE-EN 13089:2010), casco de escalada (homologación CE-EN 12492:2012), bota (ríxida ou semiríxida) axeitada ao crampón semi ou automáticos, 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), 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), 2 anel de cinta cosida de 120cm, 2 aneis de cinta cosida de 60 cm (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), 5 cintas express, e por cordada un xogo de friends e outro de fisureiros.

## **4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN**

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de **290€** e pagarase con tarxeta bancaria.

**LICENZA FEDERATIVA:** Este curso é só para persoas 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 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) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓNS 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 dispoñen dun refuxio de montaña en Torrebarrio (base do curso) que estará a disposición do alumnado. Se alguén non o vai a utilizar prégame 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 char 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 a normativa anti Covid19, ou 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, Máximo Murcia "Alpinismo Invernal" de Editorial Desnivel ISBN 9788498294477, · Alpinismo. El Arte de la Eficiencia – Raúl Lora de Editorial Desnivel ISBN: 9788498294835

**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](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)