



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

CIF: G36630259

Escola Galega de Alta Montaña

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado, n.º 17

Oficina 10. 36209 Vigo. Teléfono 986 208 758

secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



CÓDIGO DO CURSO FGM: 12-2024

NOME DO CURSO: Curso de escalada en vías semiequipadas de un ou varios longos (N3)

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 3 de Escalada (E.N3), 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: Sábado 01/Xuño e Domingo 02/Xuño de 10h a 18h cun total de 16h de curso.

LUGAR: Zona de escalada do Galiñeiro (Gondomar, Pontevedra). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Aportar ao alumnado os contidos necesarios para que poda desenvolverse con autonomía e seguridade en vías semiequipadas de un ou varios longos.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Equipo de Protección Individual e material mínimo necesario / Principios xerais de física aplicada avanzada / Colocación e extracción dos ancoraxes móbiles/flotantes / Mosquetoneo de corda, segundo o tipo / Aseguramento / Dinámica de cordada / Montaxe de xuntanzas sobre ancoraxes fixos e híbridos / Abandono / Descenso en rápel, encadeamento de rápeles / Medio ambiente / Elección de itinerarios (información e dificultades)

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 N2, ou teñen que ser escaladores/as de primeiro de V+ (mínimo e con soltura).

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario), lanterna (preferiblemente frontal), arnés (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C) / pes de gato / 3 mosquetóns de seguro (homologación CE-EN 12275:2013) / cordino de 7 mm de poliamida ou 5mm de aramida (CE-EN 564:2015) / 10 cintas express CE-EN12275:2013 CE-EN566:2007 / Dispositivo de freado manual tipo reverso + 2 mosquetóns tipo H (CE-EN 12275:2013) / casco (homologación CE-EN 12492:2012) / anel de cinta cosida de 1.20 m e 2.40 m (CE-EN 566:2007)

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 170€, a pagar con tarxeta 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 Autónoma 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



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

CIF: G36630259

Escola Galega de Alta Montaña

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado, n.º 17

Oficina 10. 36209 Vigo. Teléfono 986 208 758

secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



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

DEVOLUCIÓN ECONÓMICAS: Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a secretaria@fedgalmon.gal e terán dereito á devolución total da cota enviando 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, xogo de empotradores, xogo de friends, saca empotradores, estribo, bloqueador de puño...

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña ningún; preguntade nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

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 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.

RECOMENDACIÓN DE LECTURA: De Alfonso Louro e Gustavo Vázquez (2020) "Rocha Nai" Editorial Campo IV Alpinismo ISBN 978-84-9399-076-3, de Kathleen Meyer (2014) "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128, de Máximo Murcia Aguilera (2016) "Manual de Escalada Libre" Editorial Desnivel ISBN 9788498293500

MÁS 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