



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



## **NOME DO CURSO: Prácticas de progresión por terreos escarpados e arestas (Prácticas N2A)**

### **1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO**

---

**ESTÁNDAR EEAM:** Prácticas das persoas que fixeran o curso de Montañismo Avanzado (N2A) coa equivalencia 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:** domingo 07/Xullo de 10h a 18h (aprox).

**LUGAR:** Zona de escalada de Vilarín / Baleira (Lugo). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

### **2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO**

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Lembrar, perfeccionar, e completar (se for necesario) as capacidades adquiridas no curso de Técnicas de Progresión en Terreos Escarpados e Arestas (N2A).

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Traballarase sobre o aprendido no curso de Técnicas de Progresión en Terreos Escarpados e Arestas (N2A), como material básico e equipamento persoal / Técnicas xerais de progresión en montaña: ascenso, descenso e elección de itinerarios / Técnicas de progresión específicas segundo o tipo de terreo: herba, pedreiras, placas rochosas, caos de bloques... / Técnicas básicas de trepada en terreo escarpado / Técnicas básicas de progresión e protección en arestas / Prevención de riscos nas actividades de montaña.

A metodoloxía didáctica consistirá na realización por parte dos alumnos dunha ascensión sinxela mentres os técnicos analizan o proceso e van aportando correccións e observacións onde sexa necesario. Ó remataren a ascensión porase en común todo o xurrido na ascensión e resolveranse as dúbidas que poidan aparecer.

**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 4 persoas.

**PROFESORADO:** Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo.

### **3. OBRIGAS**

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Obrigatorio ter feito o curso de Montañismo Avanzado (montañismo de arestas e crestas), ter unha 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:** As propias da actividade.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), calzado de montaña axeitado (evitar botas ríxidas), mochila de 30-35 litros, crema solar factor 30 mínimo e frontal), arnés e casco / 3 mosquetóns de seguro (un deles HMS) / 1 cordiño de 7mm e 1,25m / 1 cinta tubular de 2,50m aprox / 1 aro de cinta cosido de 1,20-1,50m / dispositivo asegurador-descensor manual (tipo reverso)

### **4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN**

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 60€, a pagar con tarxeta bancaria.

**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 Autonómica de Montaña de España e a



**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



súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica e cubrir os accidentes en escalada; 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 alumno/a 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](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou 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:** 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 conviventes, 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 o 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:** Calquera outra aportación a podes contrastar cos técnicos no grupo de whatsapp.

**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.

**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.

**RECOMENDACIÓN DE LECTURA:** “Montañismo: La libertad de las cimas”, Ediciones Desnivel; “Cómo cagar en el monte”, Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel

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