



### CÓDIGO DA FGM PARA O CURSO: 02-2025

**NOME DO CURSO:** *Curso monográfico de progresión con raquetas de neve.*

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**ESTANDAR EEAM:** O curso monográfico é complementario ao curso de Montañismo Invernal, qu equivale ao 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>

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Domingo 16/Feb de 10h a 18h, cun total de 8h de curso.

**LUGAR:** Fonte da Cova, Trevinca (Ourense); 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 itinerarios en montaña con raquetas de neve de un xeito autónomo así como identificar rutas de montaña que sexan asequibles ao seu nivel técnico.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Equipo e material/ Técnica básica de progresión en terreo nevado / Técnicas de progresión con raquetas (ascenso e descenso, diagonais, xiros...) Seguridade na montaña invernal / Medioambiente / Niveloxía e meteoroloxía invernal básica / Elección de itinerarios / Autodetencións / DVA .

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as (máximo de 8 en todo o curso); o mínimo será de 6 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:** Vestimenta axeitada para actividades de montaña invernaís, bota impermeable semiríxida ou ríxida axeitada o tipo de raquetas, par de raquetas de neve, par de bastóns de montaña con roseta de neve, 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).

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 90€ e pagarase con tarxeta bancaria.

**LICENZA FEDERATIVA:** Para deportistas non federados non está aberto o curso; só para deportistas federados/as en Galicia coa licenza "FEDME tipo B", mínimo. Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a 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.



egam

## 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



**SISTEMA DE INSCRIPCIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e insíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [fedgalmon@fedgalmon.gal](mailto:fedgalmon@fedgalmon.gal), ou en [info.egam@gmail.com](mailto:info.egam@gmail.com)

**DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota as persoas enfermas ou lesionadas que o comuniquen e envíen 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. A FGM dispón dun refuxio en Trevinca, para o que poden reservarse prazas contactando directamente coa propia FGM.

**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 .

**MANUTENCIÓN:** Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Para a 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.

### 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 (raquetas, crampóns, piolet, casco,...)

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que incumpra a normativa aplicada no curso, 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 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:** De Luisa Capilla / Xavi Gros (2011) "Raquetas de Nieve Manual Práctico" Editorial Desnivel ISBN 9788498292381, de Alberto Ayora (2019) "Gestión del Riesgo en Montaña y en Actividades al Aire Libre" Ediciones Desnivel ISBN 9788498292091.

**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 [www.fedgalmon.gal](http://www.fedgalmon.gal)