



## Curso de escalada en vías desequipadas de un ou varios longos - Autoprotección (E.N4)

### 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**ESTANDAR EEAM:** O curso equivale a un nivel 4 de Escalada (E.N4) 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:** 25

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 21/Xuño e Domingo 22/Xuño de 10h a 18h cun total de 16h de curso.

**LUGAR:** Zonas de escalada da Serra do Galiñeiro e Faro Budiño (Pontevedra). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

### 2. EN QUE CONSISTE O CURSO

---

**OBJECTIVOS DO CURSO:** Aportar ao alumnado os contidos necesarios para que poda desenvolverse con autonomía e seguridade en vías desequipadas (autoprotección) 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 (simples ou complexas) sobre anclaxes móbiles e flotantes / Abandono / Descenso en rápel, encadenamento de rápeles / Medioambiente / Elección de itinerarios (información e dificultades) e Planificación detallada dunha actividade.

**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 deportivos ou federativos 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).

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes ou teñen participado no curso N3, ou ben acreditarán experiencia en vías de varios longos semiequipadas (montaxe de reunións mixtas, coñecemento básico e uso mínimo de material de autoprotección, etc). A maiores, deberán ser escaladores/as de primeiro de cordada, de 6a (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 + 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. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de **200€**, a pagar 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 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 [fedgalmon@fedgalmon.gal](mailto:fedgalmon@fedgalmon.gal) ou en [info.egam@gmail.com](mailto:info.egam@gmail.com)

**DEVOLUCIÓN 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 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.

**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...

**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.

**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:** 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, de Tino Núñez, Reuniones. Friends + Empotradores, Edit. Cordillera



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO



Cantábrica (ISBN: 978-84-946921-4-7), de Raúl Lora, Alpinismo. El arte de la eficiencia, Edit. Desnivel (ISBN: 978-84-9829-483-5), Máximomurcia.com – Máximo Murcia (Páxina web), Seguridad – Commissione Técnica Nazionale de Italia (Edt: Desnivel) ISBN 84-96192-14-8

**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)