1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de escalada en vías equipadas de varios longos.

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 2 de Escalada (N2), da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é a de coñecer a técnica e táctica da progresión en parede e utilizar o material necesario para a progresión en vías equipadas de varios longos.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Equipo e material necesario / Nós avanzados / Técnicas de aseguramento / Principios xerais de física aplicada / Montaxe de reunións sobre ancoraxes fixos / Técnica de progresión en parede – dinámica de cordada / Descenso en rápel − abandono / Interpretación de croquis e gradacións / Planificación da actividade e Xestión do risco

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 as capacidades físico/técnicas axeitadas para o desenrolo da actividade.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes ou teñen participado no curso de Iniciación á Escalada en Rocha (N1) ou teñen que ser escaladores/as de primeiro de grao V+ (mínimo).

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 / 4 mosquetóns de seguro (homologación CE-EN 12275:2013), 2 deles HMS / sistema de freo asistido ou semiautomático (homologación CE-EN 15151-1:2012, Tipo 6) / casco (homologación CE-EN 12492:2012) / 7 cintas express.

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

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 súa licenza terá que ter cobertura FEDME 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 ou en info.egam@gmail.com

DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS: Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a 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, ou pola suspensión oficial do curso.

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 corda de escalada, 1 cordino de 135cm e de 7 mm de poliamida ou 5mm de aramida (CE-EN 564:2015) ou anel cosido de 60cm (aramida) / anel de cinta cosida cinta/dynemma/aramida de 120cm (CE-EN 566:2007) /2 aneis cosidos de cinta/dynema/aramida de 60cm / Cabo de ancoraxe.

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.

EXCLUSIÓN 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.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: de Tino Núñez, Reuniones. Friends + Empotradores, Edit. Cordillera 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 – Comissione Técnica Nazionale de Italia (Edt: Desnivel)(ISBN: 84-96192-14-8), 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

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 ou en fedgalmon.gal