



FEDERACIÓ D'ESPORTS DE
MUNTANYA I ESCALADA DE
LA COMUNITAT VALENCIANA

www.femecv.com



Escuela Valenciana de Alta Montaña

Carrer Marià Lluïna, 9 – 03201 ELCHE (Alicante)

Telfs. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376

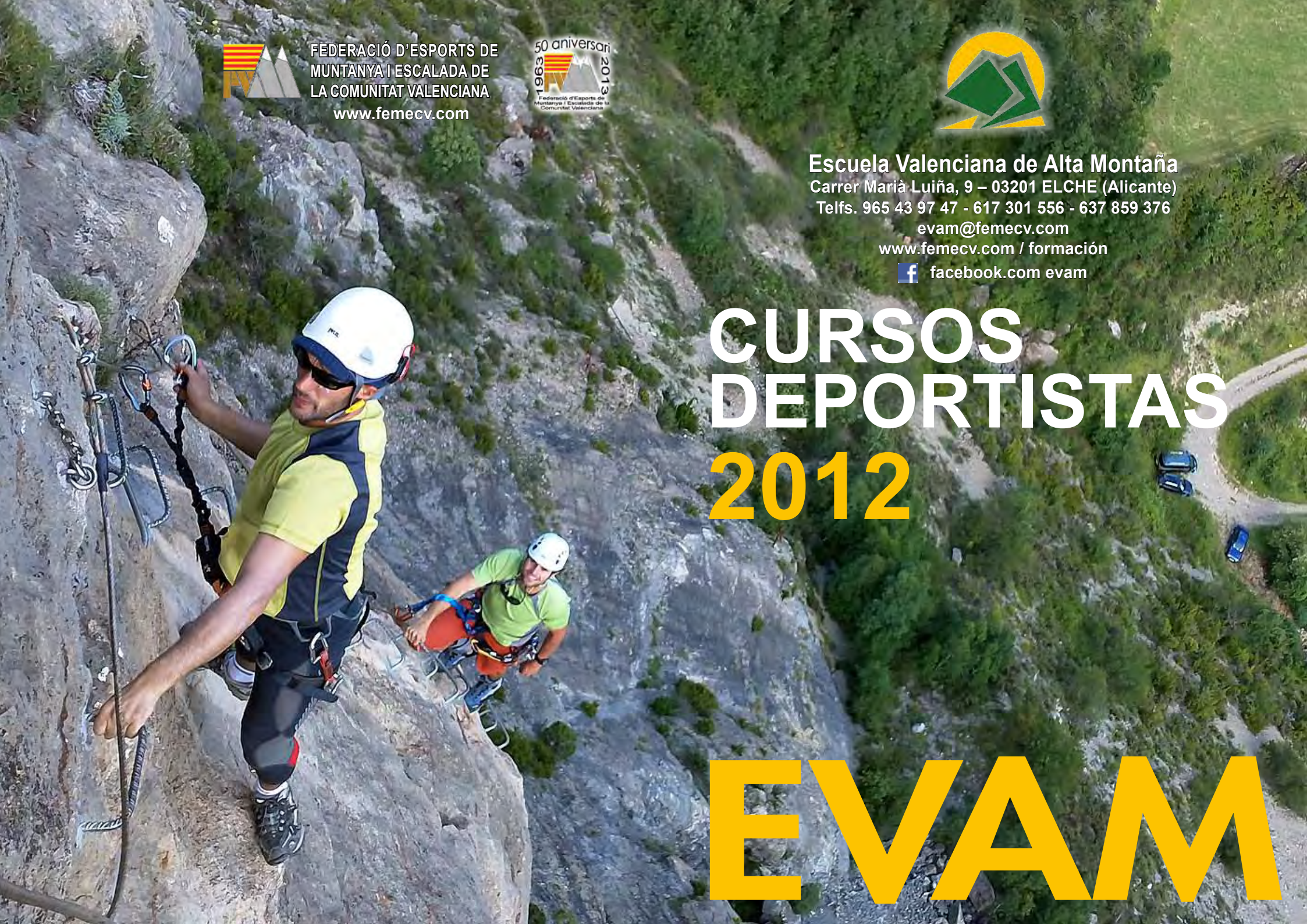
evam@femecv.com

[www.femecv.com / formaci3n](http://www.femecv.com/formaci3n)

 [facebook.com evam](https://facebook.com/evam)

CURSOS DEPORTISTAS 2012

EVAM

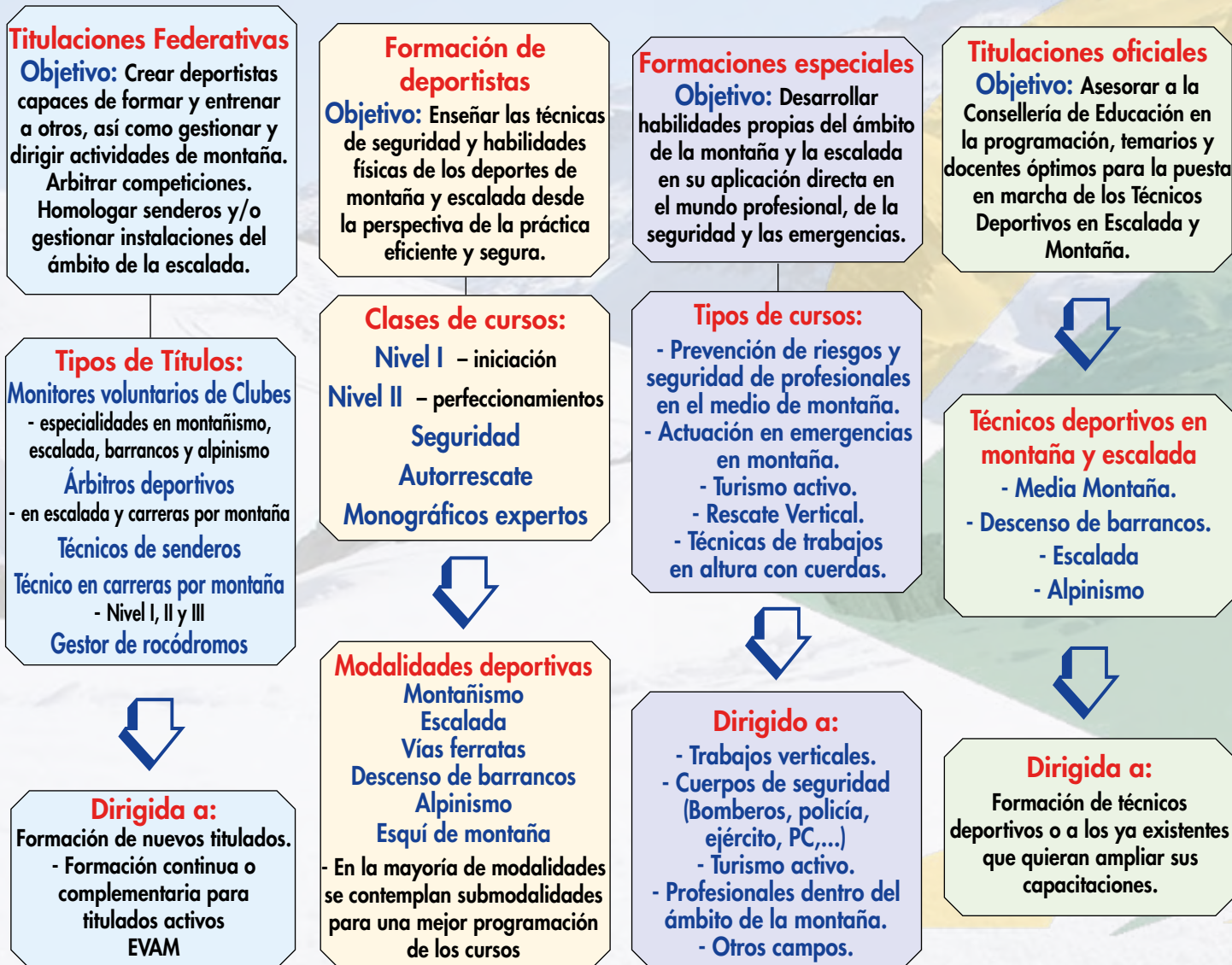




¿QUÉ ES LA ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA?

Organigrama de las líneas formativas dentro de la EVAM

La formación EVAM sigue varios cauces o vías, según los objetivos de la docencia:



Dentro de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana es el órgano que desarrolla y coordina la formación bajo las siglas de **EVAM**.

Esta se ocupa de la docencia de los deportes de montaña, como son el *montañismo, la escalada, el senderismo, el esquí de montaña, el alpinismo, el descenso de barrancos, vías ferratas, excursionismo, orientación de montaña y otros contenidos relacionados con estos deportes.*

La finalidad de la **EVAM** es la promoción deportiva desde la docencia en las diferentes modalidades de las actividades deportivas de montaña, también contempla el desarrollo de los cursos de monitores voluntarios de club, la colaboración con Consellería en la formación de técnicos deportivos, así como formación específicas dentro del ámbito de la montaña y sus competencias.

Los cursos **EVAM** son certificados por la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad valenciana y de la española, además son avalados como formación deportiva por la Generalitat valenciana ya que en la **Ley 2/2011, de 22 de marzo**, de la Generalitat, del Deporte y la Actividad Física de la Comunitat Valenciana, las Federaciones deportivas son las impulsoras en la formación de las enseñanzas deportivas colaborando con la Generalitat en la organización de cursos de entrenadores y actualización, así como la formación continua dentro de sus modalidades deportivas reconocidas.



José Ignacio Amat Segura
 Director de la EVAM
 Licenciado en Educación Física
 Técnico deportivo en deportes de Montaña y Escalada

Como Director de la Escuela Valenciana de Alta Montaña mi objetivo es liderar a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, para que todo aquel que practique, o quiera acercarse por primera vez, a los deportes de nuestro ámbito tenga un soporte educativo óptimo sea el que sea el nivel e interés del deportista. Por descontado quedo a vuestra disposición para cualquier consulta o sugerencia que queráis hacer llegar a la EVAM en el email: director.evam@femecv.com.

Finalidad de los cursos de los deportistas

Los cursos aquí propuestos están dirigidos a aquellas personas que quieran iniciarse en el mundo de los deportes de montaña, o para deportistas ya iniciados, sea cual sea su nivel, que tengan interés en mejorar en alguna modalidad deportiva. Su objetivo es desarrollar los conocimientos necesarios para tomar decisiones, planificar las ascensiones, escaladas o rutas de todo tipo según las posibilidades y condiciones personales, seleccionar el material adecuado, y discernir los posibles peligros actuando sobre ellos para mitigar su riesgo.

Metodología

La **EVAM** tiene programados los cursos de forma progresiva para que se adapten al nivel del alumno según su experiencia. Desde la iniciación al perfeccionamiento, o planteando monográficos según necesidades del deportista. Todos nuestros cursos son casi en su totalidad prácticos, aunque el caso de los de fin de semana pueden contener horas teóricas –presenciales o no presenciales–. La Escuela utiliza como profesorado Técnicos deportivos en activo o expertos reconocidos en su materia. Como apoyo documental se utilizan manuales/apuntes desarrollados por la **EVAM** en formatos informáticos siempre que sean posibles, para este fin también se utilizan libros de reciente publicación.

Fechas y localizaciones

Los cursos se desarrollan en fin de semana, o/y en días festivos de la Comunidad Valenciana. Por otro lado también existe la propuesta de cursos de cinco días en periodos vacacionales como son en Julio y agosto de lunes a viernes. Los cursos se desarrollan en versión intensiva de 8-10 horas por día, con un total de 20-40 horas (ver curso) lectivas y prácticas.

Certificación

La **EVAM** como entidad formativa oficial de la FEMECCV entrega una vez realizado el curso un certificado de aprovechamiento del curso. Esto siempre y cuando el alumno haya superado el plan evaluativo del mismo.

Requisitos generales de acceso a los cursos

- Ser mayor de edad (**menores de edad necesitan permiso del padre/madre o tutor**)
- Estar en posesión de la Licencia Federativa FEMECCV o FEDME del año en que se realice el curso.
- Los específicos al curso.

Los cursos tienen ratios (Profesores/alumnos) adaptados a niveles y modalidades deportivas, siempre que un grupo de personas supere el mínimo puede pedir a la escuela la personalización de éste, a través de director.evam@femecv.com.





Las personas interesadas pueden enviar un e-mail a la dirección: evam@femecv.com, tanto para pedir información como para las inscripciones.

Las inscripciones se harán por correo electrónico siguiendo el formato:

- 1- Nombre y apellidos
- 2- Dirección completa
- 3- Teléfono de contacto
- 4- Número de la licencia
- 5- Correo electrónico (*imprescindible, toda la comunicación se intentará centralizar por este medio*)
- 6- Breve experiencia deportiva (*si se tiene*) relacionada con la montaña o actividades relacionadas con el curso para poder determinar un nivel físico-técnico.

(Se contestará desde la EVAM con la forma de pago e información complementaria como lugar de impartición, horarios y especificaciones necesarias)

Teléfonos de atención directa:

965 439 747 / 617 301 556 / 637 859 376

Existe la posibilidad de inscribirse Online entrando en [www.femecv.com / formación](http://www.femecv.com/formación)

OBSERVACIONES SOBRE LAS INSCRIPCIONES:

- La fecha límite de inscripción una semana antes del comienzo del curso, si las inscripciones llevan implícito en su pago hospedaje se puede pedir confirmación antes de una semana para cuestión de reserva.
- Cuando se superen las plazas del curso tendrán preferencia las fechas de pago de la transferencia del curso.
- Cuando un grupo que supere el mínimo de alumnos por curso planteado por éste, se podrán negociar las fechas de impartición si hay disponibilidad de profesorado.





CURSOS PARA DEPORTISTAS SEGÚN MODALIDAD DEPORTIVA

En cada especialidad se catalogan de forma progresiva los tipos de cursos, de lo más básico a las habilidades más difíciles, lo que busca el acceso del deportista de forma progresiva y segura al medio de montaña elegido. Existen monográficos con temas complementarios.

Los cursos de este ámbito según modalidad deportiva son los siguientes:

MONTAÑISMO

Iniciación al montañismo estival
Orientación de montaña. NIVEL I y II
Manejo del GPS y PC
Primeros auxilios
y seguridad en montaña

ESCALADA

Escalada en vías bien equipadas un largo
Escalada en vías equipadas
de varios largos
Escalada en vías sin equipar
Técnicas de escalada artificial
Técnicas de Autorrescate

ALPINISMO

Alpinismo. NIVEL I y II
Técnicas de Escalada en Hielo
Iniciación al esquí de montaña
Autorrescate glaciar

DESCENSO DE BARRANCOS

Descenso de barrancos, NIVEL I y II
Autorrescate en barrancos
Técnicas de progresión en aguas vivas

MULTIACTIVIDADES

Descenso de barrancos, escalada,
ascensiones alta montaña estival,
descenso de barrancos, vías ferratas

NOVEDADES 2012

- Técnicas de iniciación a la progresión y aseguramiento en escalada por crestas y/o lugares enroscados
- Curso de técnicas en seguridad y primeros auxilios en deportes de montaña.

VÍAS FERRATAS

Progresión por vías ferratas
Técnicas de Autorrescate

ACTIVIDADES PARA GRUPOS DE ACERCAMIENTO A LOS DEPORTES DE MONTAÑA

- Senderismo
- Escalada
- Actividades con cuerdas
- Multiactividades

CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL

OBJETIVOS:

- Iniciar a los deportistas en las técnicas básicas de progresión por terreno no nevado, conocer los parámetros básicos de seguridad. Conocer el material básico para la práctica del montañismo y el conocimiento del medio.

DIRIGIDO A:

- Todo tipo de personas que se quieren iniciar en el montañismo, o siendo practicantes principiantes, quieran aprender las bases de seguridad y progresión en este medio.

REQUISITOS DE LOS ALUMNOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Vestimenta y material Básico en el montañismo.
- Peligros objetivos y subjetivos.
- Técnicas de progresión en diferentes terrenos.
- La meteorología de montaña.
- Orientación de montaña y Planificación de itinerarios.
- Instalación de tiendas y vivac.
- Planificación de ascensiones. Topografía.
- Conocimiento del medio. Medio ambiente.
- Primeros auxilios y petición de ayuda.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Alojamiento y manutención, material personal y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 12 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Vestimenta y calzado de montaña.
- Saco de dormir y aislante.
- Mochila min. 25 l.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DE MONTAÑA.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
LORXA (Alicante) Albergue del Serpis	9, 10 y 11 de Marzo	Sin alojamiento: 170 € Con alojamiento y pensión completa: 250 €



CURSO DE ORIENTACIÓN POR MONTAÑA. NIVEL I.

OBJETIVOS:

- Aprender a leer el mapa topográfico y a manejar la brújula para su uso en actividades de montaña.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que tengan interés en desenvolverse con seguridad en terreno de montaña no conocido por los mismos anteriormente. Además de desarrollar estrategias de seguridad ante situaciones de pérdida, tiempo adverso (niebla) o cualquier incidente que requiera a arse a un nuevo itinerario.

REQUISITOS DE LOS ALUMNOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- El papel de la cartografía y la orientación en los deportes de montaña.
- Conocimiento del planeta y sistemas de coordenadas: Geográficas y UTM.
- Tres problemas cartográficos: Las proyecciones. La escala. La representación del relieve.
- Lectura de mapas. Planimetría, altimetría y toponimia.
- Instrumental (Brújula, clinómetro, otros).
- Fuentes cartográficas del excursionismo.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (Mínimo 4 alumnos)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material de excursionismo: Botas, mochila, cantimplora y ropa adecuada.
- Papel milimetrado, lápiz y transportador de ángulos.
- Brújula tipo SILVA y altímetro (Si se dispone).

CURSOS COMPLEMENTARIOS: INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DE MONTAÑA. NIVEL II.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Alicante	24 y 25 de Marzo	145 €
Prov. de Castellón	16 y 17 de Junio	145 €



CURSO DE ORIENTACIÓN POR MONTAÑA. NIVEL II.

OBJETIVOS:

- Perfeccionar las técnicas de orientación por montaña, mediante técnicas avanzadas de orientación.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que tengan experiencia en el uso del mapa topográfico y uso básico de la brújula. Además de introducirse en el mundo de la logística de itinerarios.

REQUISITOS DE LOS ALUMNOS: Tener el curso de nivel I de orientación o dominar la cartografía y el uso de la brújula.

CONTENIDOS:

- Lectura de mapas.
- Técnicas avanzadas de orientación. Instrumental (Brújula, altímetro, clinómetro, GPS, otros).
- Operaciones avanzadas de orientación. Introducción al GPS.
- Diseño de itinerarios con referencias cartográficas.
- Las fichas de itinerario.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 3 participantes (máximo 12 alumnos).

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material de excursionismo: Botas, mochila, cantimplora y ropa adecuada.
- Papel milimetrado, ordenador portátil (no obligatorio), brújula, altímetro y GPS.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: MANEJO BÁSICO DEL GPS y PC.



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Alicante	5 y 6 de Mayo	155 €
Prov. de Castellón	15 y 16 de Septiembre	155 €

MANEJO BÁSICO DEL GPS y PC

OBJETIVOS:

DIRIGIDO A:

- Deportistas con conocimientos de cartografía y orientación (nivel I de orientación en montaña).

REQUISITOS DE LOS ALUMNOS: Tener el curso de nivel I de orientación o dominar la cartografía sobre mapa topográfico.

CONTENIDOS:

- ¿Qué es el sistema GPS?
- Otros sistemas de posicionamiento.
- Sistemas de coordenadas.
- Conceptos básicos.
- Calibración y ajuste del GPS.
- Interpretación de la información.
- Waypoints, tracks y rutas.
- Como crear una ruta.
- Introducción de datos.
- Seguimiento de rutas.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

INCLUYE: Documentación en CD, material común (GPSs), expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 12 participantes. (Mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material para tomar notas en clase.
- Ropa y calzado para andar.
- GPS (si se dispone).
- Ordenador portátil (si se dispone)

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Alicante	20 de Mayo	80 €
Prov. de Castellón	23 de Septiembre	80 €

INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO

OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada bien equipadas de un largo.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento de la escalada.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada. Las zonas de escalada.
- Material Básico de escalada
- Técnica gestual en la escalada
- Maniobras básicas de cuerda
- Escalada en Top-rope y de primero.
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (Mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Pies de gato.
- Comida, agua y protección solar.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: ESCALADA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sella (Alicante)	11 y 12 de Febrero	145 €
Valencia	17,18 y 19 de Marzo	190 €
Elda (Alicante)	14 y 15 de Abril	145 €
Castellón	23 y 24 de Junio	145 €
Alicante	22 y 23 de Septiembre	145 €
Valencia	10 y 11 de Noviembre	145 €
Castellón	24 y 25 de Noviembre	145 €



CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCODROMO

Escuela de escalada EVAM en ELCHE (Alicante)
 Lugar: Polideportivo Municipal de Elche (Alicante) Tel. de contacto: 637 859 376

OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en estructuras artificiales.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento de la escalada.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada. Uso de Rocódromos
- Material Básico de escalada
- Técnica gestual en la escalada
- Maniobras básicas de cuerda
- Escalada en Top-rope y de primero.
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Pies de gato.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: ESCALADA EN ROCA UN LARGO

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

ELCHE

TODO EL AÑO

Preguntar
 Teléfono
 637 859 376



ENTRENAMIENTO Y CURSOS DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCODROMO

Escuela de escalada EVAM – APEU en
Castellón de la Plana (Castellón)

Lugar: C/ Francia, s/n. Pol. Ind. ACCESO SUR, Nave 8C - 12006 Castellón
Tel. 964 37 11 00 - Fax 964 25 40 02 apeuindoor@apeu.es - www.apeu.es

OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en estructuras artificiales. (Rocódromos)
- Aumentar las capacidades y habilidades motrices para un mejor rendimiento deportivo.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento de la escalada.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada. Uso de Rocódromos
- Material Básico de escalada
- Técnica gestual en la escalada
- Maniobras básicas de cuerda
- Escalada en Top-rope y de primero.
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Pies de gato.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: ESCALADA EN ROCA UN LARGO

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Castellón de la Plana	TODO EL AÑO	Preguntar Teléfono 964 371 100



CURSO DE ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS

OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada de varios largos.

DIRIGIDO A:

- A escaladores deportivos que quieran acometer itinerarios de escalda de mayor envergadura.

REQUISITOS: Se necesita dominar las técnicas de escalada deportiva de un largo.

CONTENIDOS:

- La introducción a la escalada de varios largos
- Las reuniones y los aseguramientos
- Logística de escalada
- Maniobras básicas con cuerda simple y doble
- Graduaciones y reseñas
- El Rapel

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 6 participantes. (min. 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 10 cintas expres, asegurador y descendedor cuerda en doble
- 2 cintas largas de reunión y cordino de 7 mm. De 150 centímetros
- Cordinos de varias longitudes
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de utilización en simple de 60 m.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: ESCALADA EN VIAS NO EQUIPADAS / TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Elda, Sax (Alicante)	18 y 19 de Febrero	165 Euros cada uno
Finestrat (Alicante)	5 y 6 de Mayo	
Elda, Sax (Alicante)	20 y 21 de Octubre	



CURSO DE ESCALADA EN VÍAS NO EQUIPADAS

OBJETIVOS

- Aprender o/y perfeccionar las técnicas de protección en escalada en paredes sin equipación fija.

DIRIGIDO A:

- Escaladores que quieren acometer itinerarios de escalada con poca o nula equipación fija en sus recorridos.

REQUISITOS:

Dominar las técnicas de aseguramiento durante la escalada, montajes de reuniones y el rápel.

CONTENIDOS:

- Las paredes de aventura y la utilización de los anclajes flotantes
- Logística de escalada en grandes paredes.
- Maniobras básicas con cuerda doble.
- Graduaciones y reseñas.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 6 participantes. (mínimo 2 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 8 cintas expres, 2 cintas largas de reunión y asegurador para cuerda doble
- Cordinos de varias longitudes
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de uso en doble de 60 m.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: TÉCNICAS DE ESCALADA ARTIFICIAL / TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA



LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Sella (Alicante)

14 y 15 de Abril

165 Euros

TÉCNICAS DE ESCALADA ARTIFICIAL

OBJETIVOS:

- Conocer las técnicas básicas de escalada artificial seguras utilizadas en la progresión de ciertas vías de escalada.

DIRIGIDO A:

- Escaladores que quieren aprender estas técnicas para disponer de recursos a la hora de progresar por itinerarios donde ésta sea una opción a la progresión en libre.

REQUISITOS:

Dominar las técnicas de escalada en libre hasta el sexto grado.

CONTENIDOS:

- El material específico
- Utilización de los anclajes flotantes
- Utilización de estribos
- Graduación y reseñas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 6 participantes. (Mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 5 cintas expres
- 2 cintas largas de reunión
- Cordinos de varias longitudes
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Estribos de escalada y probadores
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de 9 mm. y 60 m.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	29 y 30 de Septiembre	180 Euros



TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

OBJETIVOS:

- Desarrollar técnicas básicas autorescate así como prevenir accidentes en la escalada.

DIRIGIDO A:

- Escaladores o alpinistas con interés en aprender las técnicas actuales del autorrescate en vías de escalada.

REQUISITOS: Dominar las técnicas de aseguramiento en escalada y el rápel.

CONTENIDOS:

- Tipos de accidentes: - Búsqueda - Reacción ante el accidente
- Utilización específica del material - El síndrome del arnés
- Teoría sobre maniobras elementales
- Maniobras elementales
- Maniobras básicas de autorrescate
- Instalaciones de anclajes y zonas de trabajo
- Radiocomunicación en la montaña
- Evacuación mediante helicóptero
- Operación general de un rescate organizado
- Montaje de tirolinas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco, grigri, cazoleta y Ocho con mosquetón de seguro
- Cintas expres largas (4 mínimo) y pie de gato
- Cintas largas (4 metros)
- Cordinos 5mm y 7mm (3 metros cada uno)
- 4 mosquetones de seguro
- 2 mosquetones simétricos
- Cuerdas de 11 mm. y 9 mm.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	12 y 13 de Mayo	165 Euros
Castellón	27 y 28 de Octubre	165 Euros



CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL I

OBJETIVO:

- Iniciar al deportista en el conocimiento de los barrancos, así como sus maniobras básicas de progresión. Tanto secos como acuáticos.

DIRIGIDO:

A deportistas que quieran desarrollar autonomía en las técnicas básicas de progresión por barrancos.

REQUISITOS:

No se necesita experiencia previa con cuerdas. Saber nadar.

CONTENIDOS:

- Material Básico y mantenimiento
- Conocimiento del medio: Barrancos
- Técnica de progresión T. Seco. y acuático (según circunstancias)
- Maniobras básicas de cuerda Logística y Lectura de Croquis

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Desplazamientos, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor y cabo de anclaje
- 3 mosquetones de seguro
- Calzado deportivo para mojar
- Neopreno y mochila barrancos (según circunstancias)
- Bidón o bolsa estanca (si se dispone)
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL II.



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	18 y 19 de Febrero	145 Euros
Provincia de Castellón	14 y 15 de Abril	145 Euros



Descenso de barrancos

CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL II

OBJETIVOS:

- Aprender técnicas avanzadas de progresión sobre este terreno, además de las técnicas de seguridad en diferentes tipos de barrancos acuáticos y secos.

DIRIGIDO A:

Deportistas que realizan normalmente descenso de barrancos y necesitan dominar técnicas avanzadas para enfrentarse a problemas de envergadura en barrancos.

REQUISITOS DEPORTIVOS: Dominar las técnicas básicas de descenso de barrancos y experiencia en terreno acuático. Saber nadar.

PROFESORADO: Técnicos deportivos en descenso de Barrancos.

CONTENIDOS:

- Material complementario
- Instalación de cabeceras y maniobras avanzadas de cuerda
- Montaje de pasamanos (fijo y recuperable)
- Maniobras avanzadas de cuerda
- Logística y creación de croquis
- Rapel guiado, tirolinas y teleféricos

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Desplazamientos, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor tipo ocho (2) y cabo de anclaje
- 5 mosquetones de seguro y dos cordinos de 5-7 mm. de 1 metro cada uno
- Una cuerda semiestática de 10 mm. de 50 metros
- Calzado de barrancos, caso de escalada
- Neopreno y mochila barrancos y ropa de recambio
- Bidón o bolsa estanca (si se dispone)
- Comida, agua y protección solar

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE AUTORRESCATE EN BARRANCOS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Castellón	5 y 6 de Mayo	165 Euros
Provincia de Alicante	29 y 30 de Septiembre	165 Euros
Benasque (Pirineos) "Especial barrancos acuáticos"	Del 16 al 20 de julio	-preguntar-



Descenso de barrancos

TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN EL DESCENSO DE BARRANCOS

OBJETIVO:

- Desarrollar técnicas básicas autorrescate con medios de fortuna.

DIRIGIDO:

A todos los barranquistas que quieran tener recursos para hacer frente a accidentes en el medio de práctica deportiva.

REQUISITOS:

Técnicas avanzadas de descenso de barrancos y experiencia en terreno acuático. Saber nadar.

CONTENIDOS:

- Cabuyería básica
- Técnica de progresión. Ascenso por cuerdas con medio de fortuna.
- Descenso con cuerdas tensas.
- Maniobras específicas de cuerda
- Técnicas de descenso de heridos
- Técnicas de ascenso de heridos

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Desplazamientos, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor ocho (2) y cabo de anclaje
- Cordinos de 1.5 metro de 5-7 mm. y cuerda semiestatica 50 m.
- Un cordino de 5 metros de 7 mm.
- 5 mosquetones de seguro
- Calzado de barrancos
- Neopreno y mochila barrancos
- Bidón o bolsa estanca
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Castellón	11 y 12 de Febrero	165 Euros
Benasque (Pirineos)	del 16 al 20 de Julio	-preguntar-
Alicante	24 y 25 de Noviembre	165 Euros



Descenso de barrancos

Monográfico expertos – TÉCNICAS DE PROGRESIÓN, SEGURIDAD Y SOCORRO EN AGUAS VIVAS

OBJETIVO:

- Desarrollar en el baranquista los conocimientos de seguridad, socorrismo y principios de las aguas vivas que se dan en los terrenos acuáticos de barrancos de envergadura.

DIRIGIDO:

A deportistas que quieran desarrollar autonomía en las técnicas básicas de progresión y seguridad por aguas vivas.

REQUISITOS:

Es necesario que el alumno conozca los fundamentos técnicos del descenso de barrancos con cuerdas y tenga experiencia en barrancos acuáticos. Nadar en estilo libre con fluidez (por ejemplo: 200 metros en piscina en menos de 5 minutos).

CONTENIDOS:

- Material básico acuático en barrancos y de socorro
- Conocimiento del medio de aguas vivas. Lectura de movimientos de agua
- Peligros de los movimientos de agua. Evitación y prevención
- Maniobras básicas de socorro
- La cuerda de seguridad

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Desplazamientos, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 10 participantes. (min. 6 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor y cabo de anclaje
- 3 mosquetones de seguro
- Calzado de barrancos
- Neopreno completo y mochila barrancos
- Bidón o bolsa estanca
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE AUTORRESCATE EN DESCENSO DE BARRANCOS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Venta del Moro (Valencia)	Viernes tarde, sáb. y dom.: 1, 2 y 3 de Junio	Sin aloj. 195 € Con aloj. preguntar

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada	21 y 22 de Enero	165 €
Sierra Nevada	10 y 11 de Marzo	165 €
Sierra de Cadí (Pirineos)	del 6 al 9 de Abril	- preguntar-
Benasque (Pirineos)	del 6 al 9 de Diciembre	- preguntar-



CURSO DE ALPINISMO. NIVEL I

OBJETIVO:

- Iniciar a los deportistas interesados en las técnicas básicas de seguridad en el mundo del alpinismo. Conocimiento de todo el material básico para la práctica de montañismo invernal y aprendizaje del conocimiento del medio.

DIRIGIDO: Todos los deportistas que se quieren iniciar en el montañismo invernal de forma segura.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Material Básico de Alpinismo y su mantenimiento.
- Manejo de Crampones y piolet en la progresión, con diferentes pendientes.
- Encordamiento en terreno glaciar. Nudos básicos.
- Autodetención de caídas en distintas situaciones.
- Instalación de Reuniones en nieve - hielo.
- Instalación de tiendas, construcción de IGLUs y vivacs en alta montaña nevada.
- Planificación de ascensiones.
- Nivología y manejo de ARVA.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación en CD, expedición de certificado y profesorado. **(el alojamiento según curso)**

No Incluye: alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de montaña (plástico o cuero).
- Saco de dormir y aislante.
- Mochila 50 l.
- Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas express y cintas de reunión (2).
- Cordinos de 7mm varias longitudes.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.
- Crampones y piolet
- Ocho o asegurador con mosquetón de seguro.
- Encordamiento glaciar.
- Cuerda de 9 mm x 50 metros
- Manejo de ARVA, pala y sonda.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II.

CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II

OBJETIVOS:

- Perfeccionar a los deportistas interesados en las técnicas de seguridad en el mundo del alpinismo. Escalar en hielo con seguridad así como corredores con fuertes pendientes.

DIRIGIDO: Todos los deportistas que quieren aprender técnicas de progresión con seguridad en itinerarios de montaña invernal de mayor dificultad y compromiso.

REQUISITOS: Dominar la progresión básica con crampones en terreno glaciar así como el encordamiento básico. Dominar las técnicas de aseguramiento en escalada de varios largos y el v grado en escalada libre.

CONTENIDOS:

- Material Específico de Alpinismo y su mantenimiento.
- Manejo de Crampones y piolet en la progresión, con diferentes pendientes.
 - Técnica puntas frontales
 - Técnica de piolet tracción
- Encordamiento para escalada de corredores.
- Instalación de Reuniones en nieve - hielo.
- Utilización de elementos de protección flotantes (empotradores, etc...)
- Aseguramiento al 1º y 2º de cordada.
- Rapel con sistemas de fortuna
- Introducción a la escalada en terreno mixto.
- Planificación de ascensiones.
- Alimentación de montaña.
- Nivología básica.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado. **(El alojamiento según curso)**

No incluye:, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas rígidas de montaña (plástico o cuero).
- Saco de dormir y aislante. Mochila 50 l.
- Arnés y Casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas de reunión (2). Cordinos de 7mm varias medidas.
- Fisureros y friends (recomendable).
- Tornillos de hielo (recomendable).
- Crampones y piolets técnicos (2)
- Cintas express (3) y ocho con mosquetón de seguro (o cualquier otro asegurador).
- Cuerda de 9 mm x 50 metros o 60 metros



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada	11 y 12 de Febrero	170 €
Sierra Nevada	17,18 y 19 de Marzo	210 €
Benasque (Pirineos)	del 5 al 8 de Abril	-preguntar-

TÉCNICAS DE ESCALADA EN HIELO

OBJETIVO:

Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en hielo con pendientes de hasta 90°.

DIRIGIDO:

Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento sobre hielo y utilización de la progresión de piolet tracción.

REQUISITOS:

No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada en hielo. Zonas de escalada
- Material básico de escalada en hielo
- Técnica gestual en la escalada con piolet tracción y cramponaje bipunta/monopunta
- Maniobras de protección con cuerda doble. Anclajes y reuniones para hielo
- Escalada en Top-rope y de primero
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Alojamiento, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Crampones y/o piolets para escalada en hielo
- Arnés de escalada, casco, bota rígida y vestimenta de alpinismo
- Mochila, agua y comida de ataque.
- Cuerda de 30 metros 9 mm.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: AUTORRESCATE EN ESCALADA

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
PREGUNTAR	PREGUNTAR	PREGUNTAR



CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

OBJETIVOS:

- Asimilar las técnicas de ascenso y descenso con esquís de montaña en actividades de corta duración y poca complejidad técnica.

DIRIGIDO A:

Alpinistas que quieran aprender otra forma de progresar por terreno nevado.

REQUISITOS: Se recomienda realizar el viraje fundamental en todo tipo de nieves y esquiar en paralelo en pista.

CONTENIDOS:

- Material y equipo de E. Montaña: características y cuidados.
- Técnica de progresión con esquís.
- Técnica de progresión sin esquís (alpinismo básico).
- Virajes adaptados al tipo de nieve y pendientes moderadas.
- Nivología y Aludes.
- Manejo básico de los elementos de seguridad: ARVA pala y Sonda

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye: Desplazamientos, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles y cuchillas)
- Piolet, crampones y material de escalada.
- Recomendable ARVA si se dispone.
- Ropa técnica de montaña.
- Mochila para actividades de 1 día.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada (Granada)	4 y 5 de Febrero	185 €
Benasque (Pirineos)	Del 6 al 9 de Diciembre	-preguntar-



CURSO DE ALPINISMO DE ALTURA

- este curso discurrirá en el macizo del Mont Blanc, sus contenidos se desarrollarán mientras se prepara la ascensión al Pico del MontBlanc (4.810 metros de altitud)-

La consecución de este Pico durante el curso estará supeditada a los condicionantes meteorológicos y situaciones particulares de los deportistas que impidan de forma segura culminarlo-

OBJETIVOS:

- Iniciar a deportistas con experiencia en Montañismo invernal en las técnicas y estrategias necesarias para acometer ascensiones que requieren de logísticas complejas y conocimientos de aclimatación.

DIRIGIDO: Deportistas que ya tengan experiencia en ascensiones invernales de 3000 metros y quieren acometer picos de más de 4000 metros de forma lógica y segura.

REQUISITOS: Es necesario haber realizado un curso de Alpinismo de Nivel I ,por lo que es necesario conocer las técnicas de progresión básicas con crampones y piolet bastón, autodetenciones , nivología, manejo de ARVA y encordamiento glaciar. Es necesario una condición física mínima.

DURACIÓN DEL CURSO: 7 DIAS

CONTENIDOS:

- Técnicas de aclimatación para picos de 4000 a 5000 metros.
- Gestión de recursos en ascensiones de altura (refugios, material).
- Ritmos de ascensión.
- Peligros de este tipo de ascensiones. – Mal de altura, edemas, ...–
- Planificación de ascensiones.
- La alimentación en altitud.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: remontes, documentación en CD, expedición de certificado y profesorado. Alojamiento en apartamentos con desayuno y refugios en media pensión. Desplazamiento.

No Incluye: comidas fuera del refugio, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 6 participantes. (mínimo 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas rígida de alta montaña (plástico o cuero).
- Saco de dormir y aislante, Mochila 50 l, Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas express y cintas de reunión (2).
- Cordinos de 7mm varias longitudes.
- Cantimplora y frontal, Gafas de sol y crema protectora.
- Crampones y piolet . Ocho o asegurador con mosquetón de seguro.
- Cuerda de 9 mm x 50 metros (por pareja) . ARVA, pala y sonda.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II, ESCALADA EN HIELO Y AUTORRESCATE GLACIAR

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	MATRÍCULA
Chamonix (Francia)	Del 1 al 8 de Julio	-preguntar-

CURSO DE PROGRESIÓN POR VÍAS FERRATAS

OBJETIVOS:

- Iniciarse y dominar las técnicas de progresión por vías ferratas.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en la progresión por vías ferratas.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Las vías ferratas. Tipos y partes.
- Material Básico.
- Técnica gestual en la progresión.
- Maniobras básicas de cuerda.
- Aseguramiento al segundo de cuerda.
- El rapel.
- Graduaciones y reseñas.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

INCLUYE: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 4 participantes. (min 3 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Cabo de anclaje con disipador de energía, mochila, arnes de escalada, casco y descendedor para cuerda doble.
- Comida, agua y protección solar.

CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE AUTORESCATE EN VÍAS FERRATAS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	18 y 19 de Febrero	145 Euros
Provincia de Valencia	17 y 18 de Marzo	
Provincia de Alicante	12 y 13 de Mayo	
Provincia de Valencia	24 y 25 de Noviembre	





TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN VÍAS FERRATAS

OBJETIVOS:

- Desarrollar técnicas de seguridad ante un incidente y autorrescate sobre un compañero accidentado durante el transcurso de una vía ferrata.

DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en la progresión por vías ferratas.

REQUISITOS: No se necesita experiencia previa.

CONTENIDOS:

- Tipos de abandonos
- Descenso y ascenso de accidentados
- La petición de ayuda
- Peligros de las vías ferratas

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

INCLUYE: Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

PLAZAS LIMITADAS A: 6 participantes. (min 4 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Cabo de anclaje con disipador de energía, mochila, arnés de escalada, casco, cordinos de 6 mm. De 130 cms, 4 mosquetones de seguro y descendedor para cuerda doble
- Comida, agua y protección solar.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

7 de Octubre

85 Euros

CURSO DE MULTIACTIVIDADES ESTIVALES EN ALTA MONTAÑA

- descenso de barrancos, vías ferratas, escalada, ascenso al Aneto -

OBJETIVOS:

- Acercarnos de forma global a la montaña estival de alta montaña, a través de varias de actividades de montaña aprendiendo las técnicas básicas de progresión y factores de seguridad genéricos a la alta montaña estival.

DIRIGIDO A:

Deportistas que quieren acercarse a la montaña estival desde varias actividades diferentes.

REQUISITOS: Se recomienda haber practicado alguna vez deportes de montaña. Saber rapelar y nadar. Importante disponer de una condición física buena para un buen aprovechamiento del curso.

CONTENIDOS:

- El descenso de barrancos. Secos y acuáticos.
 - Técnicas de progresión. Cordelette, desembragables, guiados y pasamanos.
- Escalada. Un largo en roca y rocódromo.
 - Progresión en libre. Primero y segundo de cordada.
- Vías ferratas.
 - Progresión. Material de seguridad.
- La alta montaña estival.
 - Progresión glaciar. Crampones y piolet baston.
- Seguridad en montaña estival.
- Técnicas de autorescate. Practicas en rocódromo.
- Planificación de ascensiones.

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Alojamiento, documentación, expedición de certificado y profesorado.

No Incluye:, alquiler de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 8 participantes. (mínimo 5 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables.
- Mochila 30 l. de montaña, petate de barrancos y bidones.
- Arnés y Casco de escalada.
- Arnes de barrancos, descensor ocho y neopreno completo.
- Crampones y piolet
- Cuerda semiestática de 50 metros, cuerda de escalada de 60 metros.
- Parte del material es posible alquilarlo.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Benasque (Huesca)

Del 23 al 27 de Julio

preguntar



TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y ASEGURAMIENTO EN ESCALADAS POR CRESTAS Y LUGARES ENRISCADOS

OBJETIVOS:

- Desarrollar las técnicas específicas de aseguramiento en el terreno montañoso que discorra por crestas rocosas.
- Conocer los peligros intrínsecos a este tipo de terreno de montaña tan peculiar.

DIRIGIDO A:

- Deportistas con experiencia en montañismo de media y alta montaña con conocimientos de escalada que quiera ampliar sus capacidades y habilidades para enfrentarse a nuevos tipos de terrenos

REQUISITOS: Se recomienda ser practicante habitual del montañismo en media y alta montaña estival, y saber asegurar en escalada. Importante disponer de una condición física buena para un buen aprovechamiento del curso.

CONTENIDOS:

- Concepto de cresta, arista, divisoria,...
- Progresión en ensamble.
- Aseguramiento en largos.
- Colocación de seguros en terreno de crestas y la práctica del aseguramiento específico.
- Peligros específicos a este tipo de terreno.
- Planificación de terreno

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN: INCLUYE: expedición de certificado y profesorado.

NO INCLUYE: desplazamientos, material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 4 participantes. (min. 2 participantes)

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para la estación (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables.
- Mochila 30 l. de montaña, petate de barrancos y bidones.
- Arnés, casco y pies de gato.
- 8 cintas expres, 2 cintas largas de reunión y asegurador para cuerda doble.
- Cordinos de varias longitudes.
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de uso en doble de 60 m.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

5 y 6 de Mayo

180 Euros



CURSO DE TÉCNICAS DE SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES DE MONTAÑA

CARGA HORARIA: 20 HORAS - 65% teóricas, 35% prácticas.

OBJETIVOS:

- Conocer y prevenir los riesgos específicos al medio de montaña mientras se realizan actividades deportivas.
- Conocer los primeros auxilios ante las lesiones tipo producidas en el medio de montaña.
- Desarrollar técnicas de seguridad individual y/o colectiva en el medio de la montaña.
- Evaluar, mitigar y actuar óptimamente como líder del grupo ante situaciones de peligro intrínsecas al medio de la montaña de nuestra Comunidad.
- Aprender los protocolos de actuación óptima ante accidentes causados por la práctica de actividades deportivas en el medio natural.

DIRIGIDO A:

- Deportistas con algo de experiencia en montaña que quieran aumentar sus niveles de seguridad y/o responsables de grupos de montaña que quieran aumentar sus capacidades de toma de decisiones durante sus actividades de montaña.

REQUISITOS: Se recomienda tener experiencia en la práctica de los deportes de montaña.

CONTENIDOS:

Riesgos de la práctica deportiva en el medio de montaña.

- Tipo de actividades. Concepto. Material y vestimenta básica en estas actividades. Gestión del riesgo. Evaluación y mitigación. Planificación de salidas al medio natural.

Primeros auxilios en montañas.

- Actuaciones básicas, Inmovilizaciones. Pequeños desplazamientos de heridos. Animales y plantas peligrosas. El rayo. La hipotermia, golpe de calor, insolación y deshidratación. El botiquín de montaña. Responsabilidades. Protocolo de actuación. Generalidades.

Meteorología de montaña.

- Principios básicos e interpretación de la previsión. Riesgos por fenómenos meteorológicos extremos. Emergencia y Preemergencia. La utilización del www.112cv.com

CERTIFICACIÓN: Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: INCLUYE: documentación, expedición de certificado y profesorado

NO INCLUYE: alojamiento de material y extras.

PLAZAS LIMITADAS A: 20 participantes. (min. 10 participantes)



LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Por definir

28 y 29 de Abril

100 Euros

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA PARA ESCOLARES

El objetivo de este apartado es el acercamiento de los deportes de montaña a los niños y adolescentes como parte de las actividades programadas en sus centros escolares.

La EVAM propone itinerarios de senderismo con contenidos de educación ambiental o cultural, actividades de conocimiento de la escalada en rocódromos o en zonas de escalada, actividades con cuerdas como la cabuyería, rápel o tirolinas,...

Todo se programa para que el niño o adolescente conozca el medio de montaña como zona a proteger y a disfrutar de esta.

ACTIVIDADES PARA COLEGIOS:

**SENDERISMO
ESCALADA DEPORTIVA
DESCENSO DE BARRANCOS
ACTIVIDADES CON CUERDAS
TALLERES DE CABUYERÍA
CHARLAS**

Pueden plantearse muchas de ellas combinadas, además existe la posibilidad de montajes en el mismo centro escolar.



CURSOS FORMACIÓN DEPORTISTAS 2012

MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO	MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO	
ENERO	Alpinismo. Nivel I (Sierra Nevada)	21 y 22	4/8	165 €	JUNIO	Progresar y rescate en aguas vivas por barrancos	1, 2 y 3	6/10	195 €	
FEBRERO	Esquí de Montaña (Sierra Nevada)	4 y 5	4/12	185 €	JUNIO	Orientación en Montaña. Nivel I (Prov. Castellón)	16 y 17	4/8	145 €	
	Autorrescate barrancos (Castellón)	11 y 12	4/8	165 €		JULIO	Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Castellón)	23 y 24	4/8	145 €
	Alpinismo Nivel II (S. Nevada)	11 y 12	4/8	170 €			Alpinismo de altura (Macizo del Mont-Blanc)	del 1 al 8	3/6	preguntar
	Escalada en Roca Iniciación (Sella)	11 y 12	4/8	145 €	-técnicas de aclimatación a la altitud-					
	Escalada en Roca vías largas equipadas (Elda)	18 y 19	4/8	165 €	Autorescate en barrancos - Nivel II (Benasque)	del 16 al 20	4/8	preguntar		
	Progresión por vías ferratas (Elda-Villena)	18 y 19	3/6	145 €	Multiactividad en alta montaña (Benasque)	del 23 al 27	4/8	preguntar		
	Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Alicante)	18 y 19	4/8	145 €	Especial barrancos acuáticos (Benasque)	del 16 al 20	4/8	preguntar		
MARZO	Iniciación al Montañismo	9, 10 y 11	4/12	170 €	SEPTIEMBRE	Orientación en montaña. Nivel II (Prov. Castellón)	15 y 16	4/8	155 €	
	Alpinismo. Nivel I (Sierra Nevada)	10 y 11	4/8	165 €		Manejo Básico de GPS (Prov. Castellón)	23	4/12	80 €	
	Escalada en Roca Nivel I (Prov. Valencia)	17, 18 y 19	4/8	190 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Alicante)	22 y 23	4/8	145 €	
	Alpinismo. Nivel II (S. Nevada)	17, 18 y 19	4/8	210 €		Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Alicante)	29 y 30	4/8	165 €	
	Progresión por vías ferratas (Prov. Valencia)	17 y 18	3/6	145 €		Escalada artificial (Prov. Alicante)	29 y 30	4/6	180 €	
ABRIL	Orientación en montaña. Nivel I (Prov. Alicante)	24 y 25	4/8	145 €	OCTUBRE	Escalada en Roca. Vías largas equipadas (Elda-Sax)	20 y 21	4/8	165 €	
	Alpinismo. Nivel I (S. Cadí)	6 al 9	4/8	preguntar		Autorescate en vías ferratas (Prov. Alicante)	7	4/8	85 €	
	Alpinismo. Nivel II (S. Cadí)	6 al 9	4/8	preguntar		Autorescate en escalada (Prov. Castellón)	27 y 28	4/8	165 €	
	Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Castellón)	14 y 15	4/8	145 €	NOVIEMBRE	Progresión por vías ferratas (Prov. Valencia)	24 y 25	3/12	145 €	
	Escalada en Roca. Nivel I (Elda)	14 y 15	4/8	145 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Valencia)	10 y 11	4/8	145 €	
	Escalada en Roca. Vías sin equipar (Sella)	14 y 15	4/8	165 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Castellón)	24 y 25	4/8	145 €	
MAYO	Curso de seguridad y primeros auxilios (novedad)	28 y 29	4/8	100 €	Autorescate barrancos (Alicante)	24 y 25	4/8	165 €		
	Curso de Orientación por montaña II (Pr. Alicante)	5 y 6	3/12	155 €	DICIEMBRE	Esquí de Montaña (Benasque)	6 al 9	4/12	preguntar	
	Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Castellón)	5 y 6	4/8	165 €		Alpinismo. Nivel I y II (Benasque)	6 al 9	4/8	preguntar	
	Técnica de aseguramiento por crestas	5 y 6	3/12	180 €						
	Escalada en Roca. Vías largas equipadas (Finestrat)	5 y 6	4/8	165 €						
	Progresar en vías ferratas (Prov. Alicante)	12 y 13	3/8	145 €						
	Autorescate en Escalada (Prov. Alicante)	12 y 13	4/8	165 €						
Manejo Básico de GPS (Prov. Alicante)	20	3/12	80 €							

TODO EL AÑO (DE LUNES A VIERNES) CLASES DIRIGIDAS DE ESCALADA EN ROCODROMO Y ENTRENAMIENTO
ESCUELA DE ESCALADA EVAM EN EL ROCODROMO DE ELCHE (ALICANTE) - Tel. 637 859 376
CENTRO DE FORMACIÓN EVAM-APEU DE CASTELLÓN DE LA PLANA (CASTELLÓN) Tel. 96 437 11 00

ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA

Apartado de Correos, 3 • Telf. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376 • director.evam@femecv.com



facebook.com/evam

www.femecv.com/formación