



**Escuela Cántabra de Alta Montaña**  
Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada



# Curso De Escalada

## Nivel 2



## A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO.

A aquellas personas, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en la escalada de vías semiequipadas de uno o varios largos.
- Practicar escalada clásica con seguridad en terreno de montaña.

## OBJETIVOS.

Aportar al alumno los contenidos necesarios para que pueda realizar con autonomía y seguridad vías semiequipadas de uno o varios largos.

## CONTENIDOS.

- Teóricos: características del terreno de montaña, equipo y material específico, planificación de la escalada de una vía clásica, meteorología, alimentación y nutrición.
- Prácticos: Técnicas necesarias para la realización de una actividad de escalada de una vía semiequipada de uno o varios largos. Técnicas de progresión, aseguramiento y descenso.

## REQUISITOS.

- La edad mínima necesaria para ser inscrito es de 16 años.
- Es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
- No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la práctica de esta actividad deportiva.
- Escalar con soltura vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de V+.
- Equipo personal (pies de gato).

## CELEBRACIÓN, LUGARES Y FECHAS.

- Sesión teórica el jueves 21 de septiembre de 2017 en horario de 20:00 a 21:00 horas. En la Casa del Deporte Avd. Del deporte s/n. Santander.
- 2 Sesiones prácticas a realizar en fin de semana, de los días 23 y 24 de septiembre de 2017, con una duración aproximada cada sesión de 9 horas, Se desarrollarán en lugares de la Comunidad de Cantabria tales como la zona de escalada del Cueto Agero o Picos de Europa. Es posible que sea necesaria la pernocta en un refugio o el vivac durante el fin de semana.

## PROGRAMA.

### Jueves 21 de septiembre.

- Presentación del curso.
- Presentación del equipo y vestuario necesario para la realización del curso.



### Sábado 23 de septiembre.

- Fundamentos de escalada clásica: Largos de cuerda, reuniones, funciones del escalador y el asegurador, descenso de una vía, rapel. Factor de caída.
- Técnicas de escalada clásica.
- Material de seguridad: cuerdas, fisureros, saca empotradores, friends, clavos, aros de cinta, cordinos, cintas, cabo de anclaje y elemento de aseguramiento.
- Colocación de seguros.
- Montaje de reuniones: en línea y triángulo de fuerzas.
- Técnica del rapel: preparación de las cuerdas y descenso con nudo autoblocante con cordino.

### Domingo 24 de septiembre.

- Realización de dos largos de cuerda (uno cada alumno) de manera autónoma y con la presencia de un monitor, colgando de una cuerda estática, junto al escalador. (Repetir dos veces si es posible)
- Descenso en rapel de los dos largos escalados anteriormente.

NOTA: Explicar la técnica de escalada en placa y realizar algún paso en A0 y otro en artificial (con estribos o con cinta de fortuna) en un paso de la vía que sea adecuado.

## INSCRIPCIÓN.

### Plazo.

El plazo para presentar solicitudes termina el día 18/09/2017, no obstante, si transcurrida esa fecha y antes de iniciarse el curso, recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

### Proceso.

- Descárgate la ficha de inscripción.
- Cumplimenta los apartados que procedan de la ficha de inscripción.
- Envíanos a la dirección [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)
  - La ficha cumplimentada.
  - Copia de tu DNI.
  - Copia de la licencia federativa del año en curso.
  - Foto escaneada, si no la has incluido en la ficha.
- El día de cierre de inscripción analizaremos las solicitudes presentadas y os comunicaremos si hemos recibido suficientes solicitudes para hacer el curso y en tal caso que alumnos han sido inscritos.
- Una vez hayáis recibido la comunicación de estar inscritos, debéis hacer el ingreso de la matrícula en la cuenta **ES15 2048 2062 9134 0001 5923** y enviarnos por correo electrónico copia del resguardo de ingreso antes del inicio del curso a la dirección de correo [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

## MATRÍCULA.

El precio de la matrícula en el curso es de 90 €.



## ¿QUÉ INCLUYE?

### Incluye:

- Aula y material de apoyo durante la sesión teórica.
- Todo el material necesario para el desarrollo del curso salvo lo indicado en el apartado de Requisitos como Equipo personal.
- Diploma del curso.
- Un monitor cada 2 alumnos en sesiones prácticas.

### No incluye:

- Transportes a los lugares de impartición
- La pernocta en refugio de montaña o albergue escogido.
- Manutención.
- Vestuario adecuado y material personal.

## NORMAS DEL CURSO.

- La celebración del curso está condicionada a que exista un número suficiente de solicitudes de inscripción. El número mínimo de alumnos necesario para que el curso se celebre es de 4.
- La participación de los menores de edad será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al director del curso a su inicio.
- Las fechas de los cursos pudieran ser eventualmente modificadas, a criterio del director del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve así lo aconsejasen.
- Por idénticas razones podrán modificarse los lugares inicialmente previstos para la impartición de clases.
- Es obligatoria la asistencia a todas las clases tanto teóricas como prácticas del curso en el que el alumno se matricula; la no asistencia a cualquiera de ellas podrá ser motivo de baja en el mismo sin derecho a recuperar el importe abonado en concepto de matrícula.
- El alumno debe asumir que la práctica de la escalada conlleva riesgos inherentes al medio en el que se desarrolla la actividad. Por ello, es considerado responsable de todas sus acciones, no estando obligado por tanto a efectuar aquellos ejercicios que él considere peligrosos o fuera de sus capacidades. La Escuela Cántabra de Alta Montaña se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumno y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
- Cualquier acción de un alumno que el monitor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La Escuela Cántabra de Alta Montaña proporcionará los equipos de protección individual y colectiva imprescindibles casco, arnés, cuerdas, etc.; el alumno por otra parte deberá aportar otros elementos necesarios para la práctica de la actividad que se detallan en las condiciones particulares de cada curso. Estará por tanto obligado a equiparse, bajo la supervisión del monitor, con aquellos elementos que este último considere necesarios en cada momento.
- Los monitores de la Escuela Cántabra de Alta Montaña, en calidad de expertos reconocidos por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, efectúan una labor social de formación



y asesoría técnica dentro de ésta última, sin ánimo alguno de lucro ni compensación económica de ninguna clase fuera de los gastos derivados de estas actividades; por ello, se eximen de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera derivarse de los perjuicios de los que, eventualmente, el alumno pudiera ser objeto tanto durante la participación en los cursos como en la posterior práctica por su cuenta de las enseñanzas recibidas.

- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO.

Correo electrónico [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

Teléfono 618 382 847