

# CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO INVERNAL



## A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO

A aquellas personas, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en la montaña invernal y realizar con seguridad ascensiones o recorridos en terreno nevado y/o en época invernal.
- Conocer el manejo adecuado de las herramientas necesarias para desenvolverse en terreno nevado, especialmente crampones y piolet.

## OBJETIVOS

Realizar con autonomía y seguridad recorridos y ascensiones sencillas por terreno invernal.

## CONTENIDOS

### Material

- Conocer el material básico invernal.
- Correcta elección del equipo y el material en cada actividad.
- Mantenimiento y cuidado del mismo.

### Técnicas básicas de progresión invernal

- Saber aplicar las técnicas de progresión en montaña invernal (cramponaje, autodetención...).
- Conocer las técnicas básicas de aseguramiento y progresión en cordada.
- Tipos de anclajes en nieve.
- Nudos básicos del alpinismo.
- Rapel.

### Seguridad

- BPA y conocimiento básico de los sistemas de rescate de víctimas de avalancha (ARVA, pala y sonda).

## REQUISITOS

- 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.
- Poseer una condición física adecuada.
- Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado. MUY IMPORTANTE que sean botas adecuadas a la práctica de montañismo INVERNAL.
- No es imprescindible, aunque sí aconsejable, tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña estival.

# CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO INVERNAL



## HORARIOS

2 días de 6 horas por jornada (aproximadamente de 9:00 a 15:00).

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Complimentar el formulario de inscripción [aquí](#). Una vez finalizado el formulario, será visible el número de cuenta al que realizar el ingreso.
2. Enviar a [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es) el resguardo del ingreso realizado.  
(NOTA: La inscripción no se formalizará hasta que no haya sido enviado el resguardo del pago realizado).
3. Tras cumplir con los requisitos indicados, y en orden de inscripción hasta alcanzar el número máximo de participantes, se os contactará a través de número de whatsapp o, en su defecto, correo electrónico, para compartir la información sobre lugar y hora de comienzo del curso.

## PRECIO

- a) Personas federadas en la Federación Cantabra de Montaña y Escalada (año actual): **135€.**
- b) Personas no federadas: **150€.**

### ¿Qué incluye?

- Instructor profesional Guía AEGM de Alta Montaña.
- Material colectivo: cuerdas, dispositivo de rapel y mosquetones.
- Material individual: casco, arnés.

### ¿Qué no incluye?

- Transporte hasta el lugar del curso.
- Alojamiento y manutención.
- Vestuario adecuado, botas y material personal (piolet y crampones). MUY IMPORTANTE que sean botas adecuadas a la práctica de montañismo INVERNAL.

# CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO INVERNAL

## 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, el número máximo será de 6 alumnos.
- Cualquier anulación no justificada a causa de fuerza mayor con menos de 7 días de antelación, no tendrá derecho a devolución del importe de la matrícula.
- La participación de los menores de edad federados será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al instructor del curso a su inicio.
- Las fechas y el lugar de los cursos pueden ser modificadas, a criterio del instructor del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve lo requieran.
- El alumno debe asumir que la práctica del alpinismo 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. El instructor del curso 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 instructor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO

Para dudas respecto al proceso de inscripción: [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es)

Para dudas sobre el desarrollo del curso: [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)



Nº Socio: 908

