



## 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, autodentención...).
- 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 víctima 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 si aconsejable, tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña estival.

## CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO INVERNAL

### LUGARES Y FECHAS

Zona de Alto Campoo en las fechas 18-19 de Marzo

### HORARIOS

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

### INSCRIPCIÓN

El plazo para presentar solicitudes termina el día 09/03/2023, no obstante, si transcurrida esa fecha, y antes de iniciarse el curso, recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

#### Proceso de inscripción:

- Cumplimenta el formulario de inscripción [aquí](#).
- Envíanos a la dirección [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)
  - Copia de la licencia federativa del año en curso.
  - Foto escaneada tipo carnet (máximo 200 Kb)
- 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, qué alumnos han sido inscritos según el orden en el que hayamos recibido las solicitudes.
- Una vez hayáis recibido la comunicación de estar inscritos, debéis hacer el ingreso de la matrícula en la cuenta ES98 0049 5266 81 2216037591 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 140€

### ¿QUÉ INCLUYE?

#### Incluye:

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

#### 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 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 así lo aconsejasen.
- 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

Correo electrónico: [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)  
Teléfono: 630810912 (Pablo)

