



## **A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO.**

A aquellas personas, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en la montaña invernal.
- Practicar montañismo con seguridad 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 por la montaña en terreno nevado y helado, usando piolets y crampones, y donde no sea necesario el uso de la cuerda.



## CONTENIDOS.

- Teóricos: características de la montaña invernal, equipo y material específico, planificación de una salida invernal, meteorología, riesgo de aludes, alimentación y nutrición.
- Prácticos: progresión por nieves blandas, por nieves duras con piolet y crampones, y todo ello con distintas inclinaciones. Técnicas auto-detenciones, trepada en terreno mixto y construcción de un refugio de fortuna.

## 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.
- No es imprescindible, aunque si aconsejable tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña estival.

## CELEBRACIÓN, LUGARES Y FECHAS.

- Sesión teórica el jueves 2 de marzo de 2017 en horario de 20:00 a 21:00 horas. En la Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n. Santander.
- 2 Sesiones prácticas a realizar en fin de semana, de los días 4 y 5 de marzo de 2017, con una duración aproximada cada sesión de 8 horas, Se desarrollarán en lugares de la Cordillera Cantábrica si fuera posible, en caso contrario se considerará la posibilidad de realizarlas en el Pirineo, se seleccionarán según condiciones de nieve existentes. Es posible que sea necesaria la pernocta en un refugio durante el fin de semana.

## PROGRAMA.

### Jueves 2 de marzo.

- Presentación del curso.
- Inscripciones.
- Equipo y vestuario para la actividad del curso.

### Sábado 4 de marzo.

- Introducción:
  - Ecosistema de Montaña. Accesos y entorno.
  - Características y localización.
  - Equipo. Hidratación. Nutrición. Complementos.
  - Preparación. Física y mental.
  - Previsión meteorológica, interpretación y fenómenos locales.



- Elección y localización de la ruta. Orientación. Reseñas y escalas de dificultad. Planificación.
- La nieve. Estado y transformación. Previsión y riesgo de aludes.
- Progresión en nieves blandas y duras sin medios auxiliares.
  - Ascenso.
  - Autodetención sin piolet.
  - Descenso.
    - Paso hundido, deslizamiento de pie y ramasse.
- Piolet tracción.
- Trepada en terreno mixto.
- Construcción de un refugio; iglú, cueva de nieve...

### **Domingo 5 de marzo.**

- Utilización de piolet y crampones.
  - Ascenso sin crampones.
  - En el llano: piolet bastón.
  - Pendiente suave:
    - 30º: paso de pato y piolet bastón.
    - 40º: en zigzag o diagonal y piolet bastón.
    - Pendiente moderada 50º: avance diagonal y piolet escoba.
    - Pendiente fuerte >50º: talla de peldaños y piolet mango, piolet apoyo y piolet horizontal.
  - Descenso sin crampones.
  - Piolet rampa o barandilla.
  - Progresión con crampones.
    - Técnica de pies planos.
    - Técnica de puntas delanteras.
- Autodetención:
  - con piolet y sin crampones.
  - con piolet y con crampones.

## **INSCRIPCIÓN.**

### **Plazo.**

El plazo para presentar solicitudes termina el día 27/02/2017, 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 **2066-0062-47-0200015467** 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.
- Material individual: casco
- Diploma del curso.
- Un monitor cada 8 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, piolet y crampones.

## 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 3.
- 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 pudieran 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 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. 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 cascos; 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 666 65 91 97