



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

ESCUELA ANDALUZA DE ALTA MONTAÑA

CATÁLOGO DE CURSOS A DEPORTISTAS

CERTIFICACIÓN FEDME



CURSOS DE FORMACIÓN A DEPORTISTAS

ESPECIALIDADES:

- › **MONTAÑISMO:**
 - Nivel I: Iniciación al montañismo (H. FEDME)
 - Nivel IIA: Montañismo avanzado (H. FEDME)
 - Nivel IIB: Montañismo invernal (H. FEDME)
- › **VÍAS FERRATAS:**
 - Nivel I: Iniciación (H. FEDME)
- › **ESCALADA EN ROCA:**
 - Nivel I: Escalada en vías equipadas de un largo (H. FEDME)
 - Nivel II: Escalada en vías equipadas de varios largos (H. FEDME)
 - Nivel III: Escalada en vías semiequipadas de uno o varios largos (H. FEDME)
 - Nivel IV: Escalada en vías de autoprotección (H. FEDME)
- › **ALPINISMO:**
 - Nivel I (H. FEDME)
 - Nivel II (H. FEDME)
- › **ESCALADA EN HIELO:**
 - Nivel I (H. FEDME)
- › **ESQUÍ DE MONTAÑA:**
 - Nivel I (H. FEDME)
 - Nivel II (H. FEDME)
- › **BARRANCOS:**
 - Nivel I: Iniciación (H. FEDME)
 - Nivel IIA: Medio (H. FEDME)
 - Nivel III: Avanzado (H. FEDME)
- › **MARCHA NÓRDICA:**
 - Nivel I: Iniciación (H. FEDME)
- › **ORIENTACIÓN EN MONTAÑA-GPS:**
 - Nivel I

MONTAÑISMO

INICIACIÓN - NIVEL I



- **RATIO:** 1/8 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 70%-30% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
 - Comunicaciones.
 - Medio ambiente.
 - Equipo y material básico.
 - Botiquín elemental.
 - Planificación de actividades.
 - Técnicas de orientación por montaña básicas.
 - Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
 - Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila
 - COLECTIVO: Brújulas, mapas de las zonas de trabajo, fichas de planificación.
 - PROFESORADO: Equipo personal, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

MONTAÑISMO AVANZADO - NIVEL IIA



- **RATIO:** 1/8 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 50%-50% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Montañismo, bien o acreditar experiencia en montaña y tener cursados los “Contenidos básicos de seguridad en montaña”.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar actividades de montañismo en terreno no nevado en las que lleven asociado alguna trepada, destrepe o travesía por zonas escarpadas, todo ello con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Prevención de riesgos en montaña.
 - Material.
 - Cabuyería básica.
 - Elección del itinerario.
 - Técnica gestual, incluyendo la iniciación a la trepa.
 - Arneses de fortuna.
 - Encordamiento de dos o más montañeros.
 - Sistemas de aseguramiento básicos.
 - Dinámica de progresión.
 - Montaje de pasamanos.
 - Vivac.
 - Técnicas de orientación avanzada.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila.
 - COLECTIVO (por cordada): Brújulas, mapas de las zonas de trabajo, cuerda simple o doble, 4/5 mosquetones de seguridad (2 HMS), 1 cinta express, 2 aros de cinta de 1.20 m., 2 aros de cinta de 2.40 m., 2 cordinos para nudos autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

MONTAÑISMO INVERNAL - NIVEL IIB



- **RATIO:** 1/8 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 50%-50% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Montañismo, o acreditar experiencia en montaña y tener cursados los "Contenidos básicos de seguridad en montaña".
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar itinerarios en montaña, en terreno nevado, con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Seguridad en montaña invernal.
 - Nivología.
 - Equipo y material.
 - Fuentes de información y escala de dificultad.
 - Técnicas de ascenso según el tipo de nieve y su inclinación con raquetas.
 - Técnicas de descenso según el tipo de nieve y su inclinación con raquetas.
 - Elección de itinerarios.
 - Progresión básica con piolet y crampones.
 - Autodetenciones.
 - Rescate de víctimas en avalanchas.
 - Orientación en montaña invernal.
 - Cabuyería.
 - Arneses de fortuna.
 - Sistemas de aseguramiento.
 - Encordamiento.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas de montaña invernal, casco, frontal, mochila, raquetas, bastones, piolet, crampones, arva, pala y sonda.
 - COLECTIVO (por cordada): Ninguno.
 - PROFESORADO: Equipo personal, arva, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

VÍAS FERRATAS

INICIACIÓN - NIVEL I



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Tener experiencia previa en montaña.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Ascender vías ferratas de tipo deportivo con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Comunicaciones.
 - Medio ambiente.
 - Características y tipos.
 - Material.
 - Fuentes de información y escalada de dificultad.
 - Planificación.
 - Técnica de progresión.
 - Empleo del material de seguridad personal.
 - Cabuyería.
 - Dinámica de progresión en grupo.
 - Aseguramiento de pasajes puntuales con cuerda.
 - Descensos – rápel.
 - Resolución de imprevistos.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos adecuados a la actividad, casco, arnés, set de ferratas, dispositivo de frenado manual, guantes de protección, mochila.
 - COLECTIVO: Cuerda dinámica, 2 aros de cinta de 1,2m., 3 mosquetones de seguridad, 2 cordinos para autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda auxiliar, 2 aros de cinta de 1,2m., 3 mosquetones de seguridad, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

ESCALADA EN ROCA

ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO – NIVEL I



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Iniciarse en la escalada con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Comunicaciones.
 - Medio ambiente.
 - Técnica gestual básica.
 - Equipo de Protección Individual (EPI) y material mínimo necesario.
 - Tipos de anclajes fijos.
 - Principios generales de física aplicada.
 - Colocación y empleo del material.
 - Control entre compañeros.
 - Escalada de primero.
 - Mosquetoneo correcto de cuerda.
 - Cabuyería básica.
 - Aseguramiento, descuelgue del compañero y auto descuelgue.
 - Empleo de descuelgues.
 - Abandono.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para montaña, frontal.
 - COLECTIVO: 1 cuerda dinámica simple, 2 cascos, 2 arneses, 1 par de pies de gato por persona, 12 cintas express, 6 mosquetones de seguridad (al menos 2 HMS), 1 bloqueador de puño, 1 freno semiautomático (dispositivo de frenado asistido), 2 cabos de anclaje, 2 aros de cinta (1,2m. y 2,5m.).
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda semiestática de 30 m., bloqueador de puño, freno semiautomático, (dispositivo de frenado asistido), estribo, cabos de anclaje, croquis, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS **DE VARIOS LARGOS – NIVEL II**



- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Escalada o bien acreditar escalar el primero de cordada con soltura vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de 5+ y tener cursados los “Contenidos básicos de seguridad en montaña”.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar con autonomía vías de varios largos.
- **CONTENIDOS:**
 - Material mínimo necesario.
 - Principios generales de física aplicada.
 - Criterios de elección de la cuerda a emplear.
 - Interpretación de croquis.
 - Planificación general de la actividad.
 - Mochila de pared y su contenido según necesidades de la vía.
 - Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
 - Aseguramiento del primero y segundo de cordada con frenos semiautomáticos y con cesta.
 - Dinámica de progresión de una cordada en vías de varios largos.
 - Comunicación con el compañero durante la progresión.
 - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos.
 - Abandono.
 - Descenso en rápel (con ambos tipos de freno), encadenamiento de rápeles.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje.
 - COLECTIVO: Juego de cuerdas dobles y/o simples, 14 cintas express, 6 mosquetones de seguridad, 2 frenos manuales, 2 cestas con mosquetón, 2 aros de cinta de 1,2m., 2 aros de cinta de 2,4m., 2 cordinos para hacer nudos autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda semiestática de 60 m., bloqueador de puño con dispositivo de frenado asistido, estribo, cabos de anclaje, croquis, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ESCALADA EN VÍAS SEMIEQUIPADAS DE UNO O VARIOS LARGOS - NIVEL III



- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Escalada o bien acreditar escalar el primero de cordada con soltura vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de 5+.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar con autonomía vías semiequipadas de uno o varios largos.
- **CONTENIDOS:**
 - Equipo de Protección Individual (EPI) y material mínimo necesario.
 - Principios generales de física aplicada avanzada.
 - Colocación y extracción de los anclajes móviles/flotantes.
 - Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
 - Aseguramiento.
 - Dinámica de cordada.
 - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos e híbridos.
 - Abandono.
 - Descenso en rapel, encadenamiento de rápeles.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje.
 - COLECTIVO: Juego de cuerdas (dobles), 12 cintas express, juego de friends (pequeño 4/5 piezas), juego de fisureros, sacafisureros, 6 mosquetones de seguridad, 2 cestas con mosquetón, 2 aros de cinta de 1,2m., 2 aros de cinta de 2,5m., 2 cordinos para hacer nudos autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda semiestática de 60 m., bloqueador de puño, freno semiautomático, (dispositivo de frenado asistido), estribo, cabos de anclaje, croquis, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ESCALADA EN VÍAS DE AUTOPROTECCIÓN - NIVEL IV



- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 3 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+/-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel III de Escalada o bien acreditar poder escalar con soltura vías de varios largos semiequipadas de dificultad mínima 5+.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Obtener los conocimientos técnicos necesarios para poder llevar a cabo con autonomía y seguridad la realización de itinerarios de escalada en terrenos de "aventura".
- **CONTENIDOS:**
 - Material mínimo necesario.
 - Planificación de la actividad.
 - Colocación y extracción de los anclajes móviles/flotantes.
 - Mosquetoneo de cuerda, según tipo (repaso).
 - Aseguramiento.
 - Montaje de reuniones complejas.
 - Montaje de reuniones con anclajes móviles/flotantes.
 - Dinámica de cordada.
 - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos e híbridos.
 - Abandono.
 - Descenso en rapel, encadenamiento de rápeles.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje.
 - COLECTIVO: Juego de cuerdas (dobles), 12 cintas express, juego de friends, juego de fisureros, sacafisureros, 6 mosquetones de seguridad, 2 cestas con mosquetón, 2 aros de cinta de 1,2m., 2 aros de cinta de 2,5m., 2 cordinos para hacer nudos autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda semiestática de 60 m., bloqueador de puño, freno semiautomático, (dispositivo de frenado asistido), estribo, cabos de anclaje, croquis, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ALPINISMO

NIVEL I



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel IIB de Montañismo Invernal, o bien dominar los contenidos de estos cursos y tener cursados los “Contenidos básicos de seguridad en montaña”.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja o moderada en nieve y sobre pequeños resaltes de hielo/roca (50°- III+).
- **CONTENIDOS:**
 - Material específico.
 - Elección del itinerario sobre el terreno.
 - Colocación de anclajes en nieve.
 - Aseguramientos en nieve.
 - Anclajes naturales.
 - Dinámica elemental de la progresión en cordada.
 - Encordamiento glaciar.
 - Montaje de reuniones.
 - Rápel.
 - Rescate de víctimas en avalanchas.
 - Progresión elemental por crestas y aristas.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, casco, frontal, mochila, piolet con dragonera, crampones con antizuecos, DVA, pala y sonda.
 - COLECTIVO (por cordada): 1 cuerda simple, 6 mosquetones de seguridad, 2 cestas con mosquetón, 2 cintas express, 2 aros de cinta de 1,2m. 2 aros de cinta de 2,5m., 2 cordinos para autobloqueantes.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cordino auxiliar de 30m./7mm., 4 mosquetones de seguridad, DVA, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ALPINISMO - NIVEL II



- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Alpinismo o bien dominar los contenidos de este curso.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja o moderada en nieve y sobre pequeños resaltes de hielo/roca (50° - III+).
- **CONTENIDOS:**
 - Material específico.
 - Interpretación de croquis.
 - Repaso de la colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
 - Técnica del Abalakov.
 - Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca -roca/hielo-nieve/hielo).
 - Técnica del Piolet-tracción.
 - Dinámica de la progresión en cordada.
 - Progresión por terreno variado de alta montaña.
 - Descensos (destrepes y rápeles).
 - Progresión en ensamble con anclajes intermedios.
 - Progresión consolidada por crestas y aristas.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas rígidas, casco, frontal, piolets técnicos (pala y maza), crampones con antizuecos, arnés, cabo de anclaje, DVA, pala y sonda.
 - COLECTIVO (por cordada): 2 cuerdas de 60m. (uso en doble), tornillos de hielo (2 cintas disipadoras), 2 anclas, 2 estacas, 2 aros de cita de 1,2m., 2 aros de cinta de 2,5m. (recomendable cordino anudado), gancho de Abalakov, 1 juego de empotradores, 1 juego de friends, 1 juego de clavos de roca, cintas express alargables.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda simple, 1 ancla, 2 tornillos, 4 mosquetones, DVA, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ESCALADA EN HIELO

NIVEL I



- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 20%-80% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Alpinismo y el Nivel II de Escalada o bien dominar los contenidos de este curso.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve de inclinación igual o superior a 70°
- **CONTENIDOS:**
 - Material específico.
 - Interpretación de croquis.
 - Repaso de la colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
 - Anclajes naturales en hielo.
 - Técnica del Abalakov.
 - Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca -roca/hielo- nieve/hielo).
 - Técnica gestual.
 - Dinámica de cordada.
 - Descensos.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas rígidas, casco, frontal, piolets técnicos (pala y maza), crampones con antizuecos, arnés, cabo de anclaje, DVA, pala y sonda.
 - COLECTIVO (por cordada): 2 cuerdas de 60m. (uso en doble), tornillos de hielo (2 cintas disipadoras), 2 aros de cita de 1,2m., 2 aros de cinta de 2,5m. (recomendable cordino anudado), gancho de Abalakov, 1 juego de empotradores, 1 juego de friends, 1 juego de clavos de roca (opcional).
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda simple, 2 tornillos, 4 mosquetones de seguridad, DVA, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL I



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 18 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 60%-40% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Tener nivel C-D en esquí alpino (pista) y dominar el viraje en paralelo en pista roja.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar recorridos básicos en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Contenidos básicos de medioambiente.
 - Principales riesgos asociados a la montaña invernal.
 - Equipo y material.
 - Nivología y avalanchas (básico).
 - Técnicas de ascenso básicas.
 - Elección de itinerario en ascenso.
 - Transiciones esquís - piolet y crampones - esquís.
 - Técnica de descenso en distintos tipos de nieves no tratadas.
 - Elección de itinerario durante el descenso.
 - Progresión con piolet y crampones básica + auto detenciones.
 - Rescate de víctimas en avalanchas.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, esquís y botas de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones con antizuecos, piolet con dragonera, casco, frontal, DVA, pala y sonda.
 - COLECTIVO: Ninguno.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda auxiliar, 3 mosquetones de seguridad, DVA, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

ESQUÍ DE MONTAÑA - NIVEL II



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 70%-30% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Esquí de Montaña o acreditar los conocimientos del mismo, o bien haber realizado el Nivel I de Alpinismo y acreditar el nivel C-D en pista (dominar el viraje en paralelo en pista roja).
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Realizar recorridos básicos en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Riesgos asociados al esquí de montaña.
 - Equipo y material.
 - Test de estabilidad del manto nivoso.
 - Técnicas de ascenso en fuertes pendientes.
 - Técnicas de ascenso sin pieles en pequeños tramos.
 - Técnicas avanzadas de descenso en nieves no tratadas.
 - Elección de itinerario y encordamientos.
 - Anclajes y aseguramientos en nieve.
 - Rápel con esquís.
 - Rescate de víctimas en avalanchas.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, asegurador de descenso, esquís y botas de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones con antizuecos, piolet con dragonera, casco, frontal, DVA, pala y sonda.
 - COLECTIVO: Ninguno.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda de uso simple, 3 mosquetones de seguridad, kit de reparaciones, DVA, pala y sonda, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

BARRANCOS

INICIACIÓN - NIVEL I



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 24 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Saber nadar.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Descender barrancos de dificultad moderada con autonomía y seguridad y progresar en barrancos sin movimientos de agua peligrosos.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Equipo y material específico (personal y colectivo), adecuación al ámbito acuático.
 - Planificación y logística I: fuentes de información, meteorología, uso de mapas, orientación básica, internet y sus aplicaciones, APP's.
 - Peligros asociados a la práctica del descenso de barrancos (las crecidas, desprendimientos, bloques, hipotermia, la atención.).
 - El medio: medioambiente, hidrotopografía y geología.
 - Rol del grupo e integrantes, protocolos de seguridad.
 - Dinámica de progresión por barrancos y transporte del material.
 - Tipos de nudos: de progresión, de unión de cuerdas.
 - La comunicación I.
 - Progresión sin cuerdas: la marcha, escalada y desescalada de dificultad.
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos I.
 - Progresión con cuerda I.
 - Instalación de cabeceras. Protocolos de seguridad.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Traje de neopreno, escaarpines, arnés de barrancos, ocho + mosquetón + mosquetón de freno, cabos de anclaje asimétricos, 3 mosquetones de seguridad, casco, calzado adecuado, mochila de barrancos y bidón estanco de 6l., frontal, silbato, navaja, botiquín, 2 cordinos autobloqueantes, botiquín.
 - COLECTIVO: 2 juegos de cuerdas semiestáticas.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda auxiliar semiestática, cuerda dinámica, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.

BARRANCOS MEDIO - NIVEL II



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 24 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel I de Barrancos o entrevista con la Dirección de la EAAM o el Técnico cualificado correspondiente.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Descender barrancos de dificultad media-alta con autonomía y seguridad y progresar en barrancos con rápeles y agua.
- **CONTENIDOS:**
 - El grupo y el rol de individuo.
 - Protocolos de seguridad: fases de la progresión grupal.
 - Planificación y logística II.
 - La comunicación II.
 - Los nudos II.
 - Dinámica de las aguas vivas (hidrología e hidráulica) I.
 - Aseguramiento dinámico en trepadas (escapes).
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos (grandes saltos/sifones) II
 - La reunión y el rápel I.
 - Progresión con cuerda II (péndulos/rapeles guiados/tirolinas).
 - Rápel en grandes verticales: técnica de primero, reaseguramiento de grupo I.
 - Dinámica en instalaciones durante el encadenamiento de rápeles I.
 - El contrapeso de emergencia.
 - Autorrescate básico en barrancos I.
 - La hipotermia y el agotamiento.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Traje de neopreno, escaarpines, arnés de barrancos, ocho + mosquetón + mosquetón de freno, cabos de anclaje asimétricos, 6 mosquetones de seguridad, casco, calzado adecuado, mochila de barrancos y bidón estanco de 6l., frontal, silbato, navaja, botiquín, 2 cordinos autobloqueantes, cordinos auxiliares para equipar y maniobras, botiquín.
 - COLECTIVO: 2 juegos de cuerdas semiestáticas, material de equipar.
 - PROFESORADO: Equipo personal, cuerda auxiliar semiestática, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.

BARRANCOS AVANZADO - NIVEL III



- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 24 HORAS.
- **TEORÍA-PRÁCTICA:** 30%-70% (+-10%).
- **REQUISITOS:**
 - Haber realizado el Nivel II de Barrancos.
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Descender barrancos de dificultad alta con autonomía y seguridad. Progresar con rápeles por el activo con recepciones complicadas y movimientos de agua.
- **CONTENIDOS:**
 - El liderazgo en el grupo.
 - Planificación y logística: el destino y sus casuísticas, el mapa y la orientación aplicada a los barrancos, internet y sus herramientas.
 - Protocolos de seguridad: fases de la progresión grupal II.
 - La comunicación III.
 - Los nudos III.
 - Dinámica de las aguas vivas (hidrología e hidráulica) II: Análisis del caudal. Rescate en AAVV.
 - La reunión y el rápel II.
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos III (grandes saltos/sifones) - la seguridad del grupo, análisis del punto y el tramo, el punto de no retorno.
 - Aseguramiento dinámico en trepadas (escapes).
 - Progresión con cuerda III (péndulos/rápeles guiados/tirolinas/), desplazando reuniones, bloqueando cuerdas, triangulaciones, desviaciones.
 - Rapel en grandes verticales y técnica de primero, y reaseguramiento de grupo, táctica II.
 - Dinámica en instalaciones durante el encadenamiento de rápeles II.
 - Autorescate en barrancos II: planos inclinados, contrapesos, cacolets y transporte. Rescates desde abajo e inclinados, táctica en el rescate, identificando la direccionabilidad de los sistemas.
 - El punto caliente, soporte básico.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Traje de neopreno, escaarpines, arnés de barrancos, ocho + mosquetón + mosquetón de freno, cabos de anclaje asimétricos, 8 mosquetones de seguridad, casco, calzado adecuado, mochila de barrancos y bidón estanco de 6l., frontal, silbato, navaja, botiquín, 2 cordinos autobloqueantes, cordinos auxiliares para equipar y maniobras, botiquín, material para equipar (pitones, cordinos, espits, etc...), cuerda de rescate, cuerda del doble de longitud que el rápel más largo.

- **COLECTIVO:** Cuerda de Rescate de AAVV.
- **PROFESORADO:** Equipo personal, cuerda auxiliar semiestática, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 200€/persona.



MARCHA NÓRDICA

INICIACIÓN – NIVEL I



- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 9 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 8 HORAS.
- **REQUISITOS:**
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Iniciarse en la técnica de la Marcha Nórdica con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por senderos.
- **CONTENIDOS:**
 - Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.
 - Datos históricos.
 - Equipo y material básico.
 - Alimentación e hidratación.
 - Nociones de orientación.
 - Posición y progresión según el tipo de técnica.
 - Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
 - Planificación de actividades (incluye aspectos de seguridad, meteo, consulta del mapa de la zona, etc.)
 - Calentamiento y vuelta a la calma.
 - Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Bastones de MN, vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado trailrunning o senderismo ligero, riñonera, protección solar.
 - COLECTIVO: Ninguno.
 - PROFESORADO: Equipo personal, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 30€/persona.

ORIENTACIÓN EN MONTAÑA-GPS

NIVEL I

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 6 personas para impartirlo).
- **DURACIÓN:** 20 HORAS.
- **REQUISITOS:**
 - Estar federad@ en el año en curso.
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- **OBJETIVO:** Ampliar los conocimientos sobre orientación, mediante el aprendizaje y práctica de técnicas avanzadas para orientarse en terrenos y situaciones complejas.
- **CONTENIDOS:**
 - Orientación de precisión con mapa y brújula.
 - Técnicas de localización de la posición.
 - Identificación de elementos y triangulación.
 - Tácticas avanzadas para realizar rutas sin apoyo de senderos.
 - Técnicas para orientación sin visibilidad.
 - Cálculo y descripción de posiciones mediante coordenadas.
 - Teoría y práctica del cálculo de distancias en el mapa y el terreno.
 - Uso del GPS.
- **MATERIAL:**
 - INDIVIDUAL: Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, mochila.
 - COLECTIVO: Mapas de las zonas de trabajo, brújulas.
 - PROFESORADO: Equipo personal, material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.), mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PRECIO:** 150€/persona.