FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

# CATÁLOGO DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022

# ESCUELA ANDALUZA DE ALTA MONTAÑA

**Aprobado el 02/02/2022 en la Junta Directiva de la FAM**

# ÍNDICE

**Montañismo:**
Nivel I. Montañismo estival (página 3)
Nivel II. Montañismo invernal (página 4)

**Escalada en roca:**
Nivel I. Escalada en vías equipadas de un largo (página 5)
Nivel II. Escalada en vías equipadas de varios largos (página 6)
Nivel III. Escalada en vías semi equipadas y vías de autoprotección (página 7)

**Alpinismo:**
Nivel I. Iniciación al alpinismo (página 8)
Nivel II. Alpinismo avanzado (página 9)

**Escalada en hielo:**
Nivel I: Iniciación a la escalada en hielo (página 10)

**Vías ferrata:**
Nivel I. Iniciación a las vías ferrata (página 11)

**Esquí de montaña:**
Nivel I. Iniciación al esquí de montaña (página 12)
Nivel II. Esquí de montaña avanzado (página 13)

**Barrancos:**
Nivel I. Iniciación a los barrancos (página 14)
Nivel II. Barracos nivel medio (página 15)

**Marcha nórdica:**
Nivel I: Iniciación a la marcha nórdica (página 16)
Nivel II: Perfeccionamiento de la marcha nórdica (página 17)

**Orientación en montaña:**
Orientación en montaña e introducción al uso del GPS (página 18)

**Aspectos generales:** Página 19

# MONTAÑISMO

## NIVEL I. MONTAÑISMO ESTIVAL

- **OBJETIVOS:**
  - Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado.
  - Aprender las técnicas básicas de progresión en montaña y orientación, así como ponerlas en práctica de forma segura.

- **CONTENIDOS:**
  - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
  - Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
  - Conocimiento del medio natural.
  - Equipo y material básico.
  - Técnicas de orientación básicas por montaña.
  - Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
  - Planificación de actividades y meteorología.
  - Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
  - Comunicaciones.
  - Botiquín elemental.

***110€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***120€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - Edad mínima: 14 años.
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/10 (Mínimo 6 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila, etc.
  - **Aportado por la EAAM:** Material de seguridad, material de orientación, fichas de planificación y orientación, etc.

- **PROFESORADO:** TD en Media Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# NIVEL II. MONTAÑISMO INVERNAL

- **OBJETIVOS:**
  - Aprender las técnicas básicas de progresión de montaña invernal.
  - Realizar itinerarios por montaña en terreno nevado con autonomía y seguridad.

- **CONTENIDOS:**
  - Seguridad en montaña invernal.
  - Orientación en montaña invernal.
  - Meteorología básica en montaña invernal.
  - Material y equipo básico.
  - Elección de itinerarios en montaña invernal.
  - Utilización de raquetas para progresión en terreno nevado.
  - Sistemas de aseguramiento, encordamiento y arneses de fortuna.
  - Nociones básicas de nivología y de Detector de Víctimas de Aludes (DVA/ARVA).

***135€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***145€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el curso Montañismo estival (nivel I), o acreditar experiencia.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/8 (Mínimo 5 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila…
  - **Aportado por la EAAM:** Material técnico (piolet, casco, crampones, raquetas y bastones) de seguridad y de orientación, fichas de planificación, etc.

- **PROFESORADO:** TD en Media Montaña o TD en Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# ESCALADA

## NIVEL I. ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO

- **OBJETIVOS:**
  - 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.
  - Conocimiento del medio dónde se desarrolla.
  - Botiquín elemental.
  - 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.
  - Comunicación y control.
  - Escalada de primero.
  - Mosquetoneo correcto de cuerda.
  - Cabuyería básica.
  - Aseguramiento, descuelgue del compañero y auto descuelgue, descuelgues.
  - Abandono de la vía.
  - Interpretación de croquis y reseñas.

***125€ Federado/a***
***135€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - Edad mínima: 14 años.
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para montaña, frontal. Recomendable usar pies de gato.
  - **Aportado por la EAAM:** Material técnico (cuerda, arnés, casco, asegurador, cintas express, cabo de anclaje, etc.) y de seguridad y orientación.

- **PROFESORADO:** TD o TDS en Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# NIVEL II. ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS

- **OBJETIVOS:**
  - 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.
  - Mochila de pared y su contenido según necesidades de la vía.
  - Mosquetoneo de cuerda, según su 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.

***150€ Federado/a***
***160€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el Nivel I de Escalada o bien acreditar saber escalar con soltura "de primero" vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de 5+.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto de material técnico de escalada, material de seguridad, etc.

- **PROFESORADO:** TD o TDS en Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# NIVEL III. E. VÍAS SEMI-EQUIPADAS Y VÍAS DE AUTOPROTECCIÓN

- **OBJETIVOS:**
  - Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar con autonomía vías semi-equipadas de uno o varios largos.

- **CONTENIDOS:**
  - Equipo de Protección Individual (EPI) y material necesario.
  - Principios generales de física aplicada avanzada.
  - Planificación de la actividad.
  - Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
  - Aseguramiento y dinámica de cordada.
  - Colocación y extracción de los anclajes móviles/flotantes.
  - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos e híbridos, con anclajes móviles/flotantes.
  - Montaje de reuniones complejas.
  - Abandono.
  - Descenso en rapel, encadenamiento de rápeles.

***225€ Federado/a***
***235€ No federado/a***

- **REQUISITOS:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el Nivel II de Escalada o bien acreditar saber escalar con soltura "de primero" vías de varios largos equipadas, de dificultad mínima 5+.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/2 (Mínimo 2 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto de material técnico de escalada, material de seguridad, etc.

- **PROFESORADO:** TD o TDS en Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# ALPINISMO

## NIVEL I. INICIACIÓN AL ALPINISMO

- **OBJETIVOS:**
  - Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja o moderada en nieve y sobre resaltes de roca y hielo (50º, 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 en glaciar.
  - Montaje de reuniones.
  - Rápel.
  - Rescate de víctimas en avalanchas.
  - Progresión elemental por crestas y aristas.

***170€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***180€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el Nivel II de Montañismo (invernal), o bien acreditar dominar los contenidos de estos cursos.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, frontal, mochila, mochila, piolets técnicos, crampones con antizuecos, arnés, cabo de anclaje, DVA, pala y sonda.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto de material técnico y de seguridad, etc…

- **PROFESORADO:** TD/ TDS en Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# NIVEL II. ALPINISMO AVANZADO

- **OBJETIVOS:**
  - Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad moderada o alta en nieve y sobre resaltes de roca y hielo (50º, III +),
  - Aprender a progresar en ensamble, por crestas y aristas de manera consolidada, tanto en roca como en nieve y hielo.

- **CONTENIDOS:**
  - Material específico.
  - Interpretación de croquis.
  - Repaso 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.

***180€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***190€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el curso de Alpinismo Nivel I, o bien acreditar que se dominan los contenidos de este curso.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, mochila, botas semirrígidas o rígidas, casco, frontal, mochila, piolets técnicos, crampones con antizuecos, arnés, cabo de anclaje, DVA, pala y sonda.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto de material técnico y de seguridad.

- **PROFESORADO:** TD o TDS en Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# ESCALADA EN HIELO

## NIVEL I. INICIACIÓN A LA ESCALADA EN HIELO

- **OBJETIVOS:**
  - Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve de inclinación igual o superior a 70º.

***170€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***180€ No federado/a***

- **CONTENIDOS:**
  - Material específico.
  - Interpretación de croquis.
  - Repaso colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
  - Anclajes naturales enhielo.
  - Técnica del Abalakov.
  - Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca -roca/hielo-nieve/hielo).
  - Técnica gestual.
  - Dinámica de cordada.
  - Descensos.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Haber realizado el curso Alpinismo nivel I y Escalada nivel II, o bien acreditar tener dominio de los contenidos de estos cursos.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, botas rígidas, casco, frontal, crampones y piolets técnicos, arnés, cabo de anclaje, DVA, pala y sonda.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto de material técnico y de seguridad.

- **PROFESORADO:** TD o TDS en Alta Montaña.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# VÍAS FERRATA

## NIVEL I. INICIACIÓN A LAS VÍAS FERRATA

- **OBJETIVOS:**
  - Ascender vías ferrata 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.

***135€ Federado/a***
***145€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adecuados a la actividad, mochila, guantes de protección (muy recomendables).
  - **Aportado por la EAAM:** Material de seguridad (set de vía ferrata, cabo de anclaje, arnés, casco).

- **PROFESORADO:** TD en Barrancos (RD 701-702/2019*)* o TD/TDS en Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# ESQUÍ DE MONTAÑA

## NIVEL I. INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

- **OBJETIVOS:**
  - Realizar recorridos básicos en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.

***135€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***145€ No federado/a***

- **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.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Tener nivel C-D en esquí alpino (pista) y dominar el viraje en paralelo en pista roja.

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, frontal, DVA, pala y sonda, crampones, piolet y casco.
  - **Material aportado por la EAAM:** Resto de material técnico y de seguridad.

- **PROFESORADO:** TD/ TDS en Alta Montaña o TDS en Esquí de Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

*Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# NIVEL II. ESQUÍ DE MONTAÑA AVANZADO

- **OBJETIVOS:**
  - Realizar recorridos moderados y avanzados en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.

***150€ Federado/a***
*(*Puede incluir pernocta)*
***160€ No federado/a***

- **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.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - 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 (viraje en paralelo en pista roja).

- **DURACIÓN:** 16 horas a lo largo de 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y complementos adaptados a las condiciones meteorológicas, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, frontal, DVA, pala y sonda, crampones, piolet y casco.
  - **Material aportado por la EAAM:** Resto de material técnico y de seguridad.

- **PROFESORADO:** TD/TDS en Alta Montaña o TDS en Esquí de Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

  *Posibilidad de pernocta incluida: Consultar página 19 (Aspectos generales).

# BARRANCOS

## NIVEL I. INICIACIÓN A LOS BARRANCOS

- **OBJETIVOS:**
  - 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).
  - Planificación y logística I:
  - Peligros asociados a la práctica del descenso de barrancos (las crecidas, desprendimientos, bloques, hipotermia, la atención).
  - El medio: medioambiente, hidro-topografía y geología.
  - Rol del grupo e integrantes, protocolos de seguridad.
  - Dinámica de progresión por barrancos y trasporte 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.

***135€ Federado/a***
***145€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Saber nadar con soltura.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta Calzado adecuado, mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto del material técnico (Traje de neopreno, casco, arnés de barrancos, sistema de frenado, etc.).

- **PROFESORADO:** TD en Barrancos.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# NIVEL II. BARRANCOS NIVEL MEDIO

- **OBJETIVOS:**
  - Descender barrancos de dificultad media-alta con autonomía y seguridad y progresar en barrancos con rápeles y agua.

***160€ Federado/a***
***170€ No federado/a***

- **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.
  - Dinámica en instalaciones durante el encadenamiento de rápeles.
  - El contrapeso de emergencia.
  - Autorrescate básico en barrancos.
  - La hipotermia y el agotamiento.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Saber nadar con soltura.
  - Haber realizado el Nivel I de Barrancos o acreditar dominar los contenidos del mismo.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta y calzado adecuado, mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.
  - **Aportado por la EAAM:** Resto del material técnico (Traje de neopreno, casco, arnés de barrancos, sistema de frenado, etc.).

- **PROFESORADO:** TD en Barrancos.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# MARCHA NÓRDICA

## NIVEL I. INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

- **OBJETIVOS:**
  - 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.
  - Equipo y material básico.
  - Posición y progresión según el tipo de técnica.
  - Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
  - Calentamiento y vuelta a la calma.
  - Ritmo y desarrollo de una actividad en el medio natural.

***20€ Federado/a***
***25€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento o médico para realizar la actividad.
  - Edad mínima 12 años.

- **DURACIÓN:** 5 horas. Horario de mañana.

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 9 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado apropiado, zapatillas de senderismo o deportivas, mochila ligera/ riñonera y bastones específicos (recomendable).
  - **Aportado por la EAAM:** Bastones específicos en función de la disponibilidad.

- **PROFESORADO:** Monitor/a FAM o Entrenador/a de Marcha Nórdica.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# NIVEL II. PERFECCIONAMIENTO DE LA MARCHA NÓRDICA

La superación de este curso será un **requisito obligatorio de acceso a la formación de "Monitor/a voluntario/a FAM de Marcha Nórdica"** (equivalente a la prueba de acceso al Bloque Específico), salvo acreditación de asistencia al curso "Iniciación a la Marcha Nórdica" (8 horas) antes de 2020.

- **OBJETIVOS:**
  - Perfeccionamiento de la técnica básica de Marcha Nórdica.
  - Desarrollar con eficacia el gesto técnico, tanto en situaciones de baja y media montaña (senderos), como en competiciones específicas de MN.

- **CONTENIDOS:**

  ***40€ Federado/a***
  ***45€ No federado/a***

  Aspectos técnicos de la MN:
  - Bases de la MarchaNórdica
  - Biomecánica de la marcha humana y de la MN
  - Conceptualización, historia y beneficios de la MN aplicados a la ejecución técnica.
  - Errores técnicos comunes. Ejercicios para su corrección.

  Marcha Nórdica adaptada al medio:
  - Las competiciones deMN.
  - El reglamento de competición. Aspectos básicos.
  - Técnica de Marcha Nórdica en el medio natural. Adaptación técnica en terrenos irregulares (subidas y bajadas).

  Material específico de MN:
  - Los bastones. Elección del bastón según el tipo de actividad.
  - Otro material específico (guantes, hidratación, etc.).

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.
  - Edad mínima: 14 años.
  - Haber superado el Nivel I de MN o acreditar experiencia deportiva.

- **DURACIÓN:** 8 horas.

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 9 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado apropiado, zapatillas de senderismo o deportivas, mochila ligera/ riñonera y bastones específicos de MN.

- **PROFESORADO:** Entrenador/a de Marcha Nórdica.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# ORIENTACIÓN EN MONTAÑA E INTRODUCCIÓN AL USO DE GPS

- **OBJETIVOS:**
  - Adquirir conocimientos sobre orientación, mediante el aprendizaje y práctica de técnicas para orientarse en terrenos y situaciones complejas, mediante el empleo de mapa y brújula y conocer nociones básicas orientadas al uso de GPS y Apps.

- **CONTENIDOS:**
  - Orientación precisa con mapa y brújula.
  - Técnicas de localización de la posición.
  - Identificación de elementos del mapa 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.
  - Nociones básicas sobre el uso del GPS.
  - Recursos y aplicaciones (apps) para la navegación.

***99€ Federado/a***
***109€ No federado/a***

- **REQUISITOS DE ACCESO:**
  - No tener impedimento médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 jornadas consecutivas (8h./día).

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 7 personas para impartirse).

- **MATERIAL:**
  - **Aportado por el/la participante:** Vestimenta Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, mochila. Ordenador y GPS (opcional).
  - **Aportado por la EAAM:** Mapas de las zonas de trabajo, brújulas, material de seguridad. GPS y ordenador (exclusivamente del profesor).

- **PROFESORADO:** TD en Media Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Seguro de accidentes para no federados/as.

# ASPECTOS GENERALES:

## 1) PROFESORADO:

La EAAM cuenta con diversos/as profesionales con una dilatada experiencia profesional y docente (TDS, TD, Técnicos/as, etc.) y con la cualificación exigida, de acuerdo con el Real Decreto 701 y 702/2019 de 10 enero de 2020.

Cualificación del profesorado:

*TD: Técnico/a Deportivo/a.
*TDS: Técnico Deportivo Superior.

## 2) PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN:

La participación en los cursos ofertados en el catálogo está abierta a cualquier interesado/a que cumpla los requisitos. En el caso de las personas no federadas, la diferencia del importe se destina a la expedición obligatoria de la licencia de día, para cubrir los seguros de responsabilidad civil y accidentes.

## 3) EDAD MÍNIMA DE ACCESO:

Para participar en los cursos se exige ser mayor de edad, salvo en los cursos de Montañismo I, Escalada I y Marcha Nórdica I y II, en los se admite la participación de menores.

En el caso de participar un/a menor, deberá estar acompañado/a obligatoriamente por una persona adulta inscrita en la actividad (familiar, tutor/a, etc.). En caso de asistir dos o más menores de edad emparentados/as, será necesaria la inscripción de un/una único/a adulto/a responsable.

## 4) ACREDITACIÓN DE EXPERIENCIA PREVIA:

En los cursos de nivel II y III es preciso haber realizado con anterioridad los niveles previos, salvo que al/la solicitante pueda acreditar previamente tener experiencia, así como dominar a la perfección los aspectos técnicos de la disciplina concreta y las medidas de seguridad necesarias para desenvolverse con destreza durante el desarrollo de la actividad.

Dicha acreditación debe hacerse mediante el envío previo de un currículo deportivo completo, acompañado de un reportaje fotográfico o de vídeo (ascensiones, expediciones, etc.), reconocimientos en materia de formación u otros documentos acreditativos…

## 5) PERNOCTA INCLUIDA:

La leyenda "Posibilidad de pernocta incluida" reflejada en el precio de ciertos cursos se refiere exclusivamente a aquellos cursos programados en los refugios guardados de Poqueira o Postero Alto.

Dicha oferta afecta exclusivamente a la pernocta del sábado de las personas federadas en el año en curso.

Las personas no federadas han de acogerse a las tasas y precios públicos de alojamiento, servicios básicos de alimentación y otros productos, aplicables en el correspondiente año, tras su aprobación en la Asamblea General de la FAM.

Asimismo, en aquellos cursos organizados en las proximidades del refugio-albergue Casa de Las Beatas, cabe la opción de facilitar la pernocta de personas federadas y no federadas, siempre y cuando haya disponibilidad del uso de la instalación.

En dicho caso, el precio de la pernocta es de 10€ para federados/as y de 15€ para no federados/as.

**6) APLAZAMIENTO O SUSPENSIÓN DE UN CURSO:**

En caso de anulación del curso por causa de fuerza mayor, se pospondrá a otra fecha, siempre que sea posible. Si no lo fuera, se suspendería y devolvería el importe completo de la inscripción.

**7) CURSOS A DEMANDA DE CLUBES O GRUPOS INDEPENDIENTES DE DEPORTISTAS:**

Los clubes o grupos de deportistas que cuenten con el número suficiente de interesados/as que cumplan los requisitos de acceso a un determinado curso, podrán solicitar a la EAAM la organización de esta actividad de manera independiente. La organización del curso estará condicionada a la disponibilidad de alojamiento, de instalaciones y/o del profesorado, condiciones meteorológicas, etc…

**La inscripción en los cursos conlleva la aceptación de las**
**Condiciones Generales de los cursos de la FAM**