

FORMACION DEPORTIVA

**ESCUELA
CASTELLANO
MANCHEGA**

**2013
DE
ALTA MONTAÑA**



CURRO GONZALEZ
C/ Corazón de María, 7 .7ºF
28002 - Madrid
Mail: ecmam_fdmcm@yahoo.es

FORMACION DEPORTIVA 2013



La Escuela Castellano-Manchega de Alta Montaña es el órgano de la Federación de Deportes de Montaña de Castilla-La Mancha que se ocupa de la docencia de la técnicas de los deportes de montaña, como son el montañismo, la escalada, el alpinismo, el descenso de barrancos, el esquí de travesía, etc.

Una de sus funciones principales es la de promover la formación de nuevos técnicos y facilitar su labor, así como formar a deportistas noveles en todos los aspectos técnicos de las diferentes modalidades deportivas.

La E.C.M.A.M. es un grupo prestigioso, constituido por instructores titulados por E.E.A.M. (Escuela Española de Alta Montaña) y por la E.C.M.A.M., los cuales han debido demostrar unas aptitudes deportivas y pedagógicas muy elevadas. Todo este profesorado mantiene un alto nivel pedagógico gracias a los numerosos cursos de formación continua que se imparten.

FORMACION DEPORTIVA 2013

MES	ESPECIALIDAD - MODALIDAD	FECHAS	PRECIO
ENERO	SENDERISMO INVERNAL	12-13	70 €
FEBRERO	ESQUI ALPINISMO	9 y 10	130 €
FEBRERO	ALPINISMO Autorrescate Glaciar	2 y 3	90 €
FEBRERO	ALPINISMO Escalada en Hielo	2 y 3	130 €
FEBRERO	ALPINISMO Nivel I	16-17 y 23-24	160 €
MARZO	SENDERISMO INVERNAL	2-3	70 €
MARZO	ALPINISMO Nivel I	2-3 y 9-10	160 €
MARZO	ALPINISMO Nivel II	2 y 3	140 €
MARZO	ALPINISMO Escalada en Hielo	9 y 10	130 €
MARZO	ESQUI ALPINISMO	16 y 17	130 €
MARZO	ALPINISMO Nivel II	23-24	140 €

FORMACION DEPORTIVA 2013

MONTAÑISMO



MONTAÑISMO - INICIACION

Duración: 2 días

Incluye: profesorado, documentación, material colectivo.

Objetivos: perfeccionar conocimientos sobre orientación y sistemas básicos de seguridad; adquirir soltura en la ascensión de montañas que no requieran el uso de la cuerda como método de progresión.

Contenidos: conocimientos sobre montañismo, el medio natural, interpretación de mapas, orientación, meteorología, marcha sobre terreno de fuerte pendiente y actuación en caso de accidente.

Material: vestimenta adecuada a la actividad, botas montaña, mochila, brújula, cantimplora, gafas de sol y saco de dormir.

Lugar: a determinar

MONTAÑISMO - GPS—OZIEXPLORER

Duración: 2 días

Incluye: 1 profesor por cada 6 alumnos, documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para manejar las técnicas básicas para el uso del GPS en terreno montañoso.

Contenidos: Fundamentos del sistema GPS, configuración inicial del gps, creación de Puntos de Interés, creación de rutas y registro de camino recorrido. Usos básicos del programa OziExplorer: calibración de mapas, creación de rutas y tracks, Fundamentos de la comunicación GPS-Ordenador.

Material: vestimenta adecuada a la actividad, botas montaña, mochila, gps, cantimplora, gafas de sol. Recomendable: Ordenador portátil y cable de comunicación para el gps.

Lugar: Sierra de Guadarrama.

FORMACION DEPORTIVA 2013

ESCALADA



NIVEL I

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/4 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para realizar con seguridad itinerarios de escalada equipados de mediana dificultad.

Contenidos: conocimiento del medio, material, nudos, técnicas básicas de progresión, montaje de reuniones equipadas, triangulaciones, maniobras elementales con cuerdas y conceptos básicos sobre seguridad.

Material: pies de gato, casco, arnés, 2 cintas exprés con sus mosquetones, 3 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), 3m. De cordino de 9 mm. o cinta tubular, descendedor, cantimplora, mochila y saco de dormir.

Lugar: Sierra de Guadarrama.

NIVEL II

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/3 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para realizar con seguridad itinerarios de escalada no equipados de mediana dificultad.

Nivel mínimo: Vº grado en vías equipadas como primero de cordada.

Contenidos: emplazamientos correcto de material de autoprotección (fisureros, friends), montaje de reuniones, técnicas de progresión, sistemas de r appel e interpretación de reseñas.

Material: cuerda de 9 mm. X 50 m., pies de gato, casco, arnés, 4 cintas exprés con sus mosquetones, 3 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), 3m. De cordino de 9 mm. o cinta tubular, descendedor, cantimplora, mochila y saco de dormir.

Lugar: Sierra de Guadarrama.

FORMACION DEPORTIVA 2013

ESCALADA



ARTIFICIAL

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/3 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para realizar con seguridad itinerarios de escalada artificial de dificultad hasta A2.

Nivel mínimo: Vº grado en vías desequipadas como primero de cordada.

Contenidos: montaje reuniones, triangulaciones, emplazamientos correcto de material de autoprotección (fisureros, friends, clavos), técnicas de progresión en escalada artificial de A1 y A2, sistemas de r appel e interpretación y confección de reseñas.

Material: cuerda de 9 mm. X 50 m., pies de gato, casco, arnés, 7 cintas exprés con sus mosquetones, 4 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), 2 cordinos o cintas de reunión, descendedor, martillo, 2 estribos, cantimplora, mochila y saco de dormir.

Lugar: Sierra de Guadarrama.

AUTORRESCATE EN PARED

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/4 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para resolver, con seguridad, casos prácticos en situaciones de Autorrescate.

Contenidos: Nudos, instalaciones, sistemas alternativos de freno y bloqueo, maniobras elementales de Autorrescate, descenso y ascenso de accidentados.

Material: Arnés, casco, cuerda, descensor, 2 anillos largos, 3 mosquetones de seguridad, 2 anillos para autobloqueantes (min. 7 mm), cintas exprés.

Lugar: A determinar.

Requisitos: Haber realizado el curso de iniciación a la escalada, resolver con soltura itinerarios equipados de una dificultad de V+.

FORMACION DEPORTIVA 2013

ALPINISMO



NIVEL I

Duración: 4 días - **Ratio:** 1 profesor/4 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: conocer el material y las técnicas básicas del alpinismo; ser capaz de realizar con independencia un itinerario sencillo en medio alpino.

Contenidos: equipo y material, tipos de terreno en alta montaña, técnicas básicas de piolet y cramponaje, autodetenciones simples, seguros y reuniones en nieve, aseguramiento con cuerdas e identificación de los peligros del medio.

Material: botas de montaña invernal, piolet, crampones, casco, arnés, descendedor, 3 m. de cordino de 9 mm. o cinta tubular, 2 cintas exprés largas con sus mosquetones, 3 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), mochila, saco de dormir, vestimenta adecuada para montaña invernal, gafas de sol, linterna frontal, crema protectora y 2 pares de guantes (1 de repuesto).

Lugar: Serranía de Gredos.

NIVEL II

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/2 alumnos

Objetivos: ampliar conocimientos y adquirir recursos técnicos para afrontar con autonomía y seguridad itinerarios de dificultad media-alta.

Contenidos: perfeccionamiento de las técnicas básicas de piolet y cramponaje, utilización combinada de anclajes, técnicas de aseguramiento, prácticas en terreno mixto, realización de itinerarios largos y variados e iniciación al piolet-tracción.

Nivel mínimo: dominar contenidos del curso alpinismo (nivel1).

Material: botas de montaña invernal, piolet, martillo piolet, crampones, casco, arnés, cuerda de 9 mm. x 50 m., descendedor, 3 m. de cordino de 9 mm. o cinta tubular, 4 cintas exprés largas con sus mosquetones, 2 tornillos de hielo, 4 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), mochila, saco de dormir, vestimenta adecuada para montaña Invernal, gafas de sol, linterna frontal, crema protectora y 2 pares de guantes (1 de repuesto).

Lugar: Serranía de Gredos.

FORMACION DEPORTIVA 2013

ALPINISMO



ESCALADA EN HIELO

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/2 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: escalar con autonomía y seguridad sobre hielo o corredores con pendientes superiores a los 70° como primero de cordada.

Contenidos: conocimiento del medio: hielo-fusión, reuniones y sistemas de seguro en hielo, técnica de piolet-tracción, graduaciones y croquis de escalada en hielo.

Nivel mínimo: Vº grado en vías no equipadas y escalar con soltura en itinerarios con inclinación superior a 65°, ambos como primero de cordada.

Material: botas de montaña invernal, piolet, martillo piolet, crampones técnicos, casco, arnés, cuerda de 9 mm. x 50 m., descendedor, 3 m. de cordino de 9 mm. o cinta tubular, 4 cintas exprés largas con sus mosquetones, cordinos de 7 mm. (mínimo 3), 2 tornillos de hielo, 4 mosquetones con seguro (1 tipo HMS), mochila, saco de dormir, vestimenta adecuada para montaña invernal, gafas de sol, linterna frontal, crema protectora y 2 pares de guantes (1 de repuesto).

AUTORRESCATE EN GLACIAR

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/4 alumnos

Objetivos: Concienciar sobre la seguridad en terreno nevado y glaciar, aprender las manio-bras básicas de Autorrescate en alta montaña.

Contenidos: Búsqueda de extraviados, reacción ante un accidente, descenso de heridos en hielo y nieve, rescate de víctimas con arva y sin arva, rescate en glaciar.

Material: Arnés, casco, cuerda, piolet, crampones, descensor, 2 anillos largos, 3 mosquetones de seguridad, 2 anillos para autobloqueantes (min. 7 mm), 4 mosquetones normales.

Lugar: Sierra de Gredos, Guadarrama, según condiciones.

Requisitos: Haber realizado el curso de Alpinismo avanzado, manejarse con soltura en diferentes pendientes de hielo/nieve.

FORMACION DEPORTIVA 2013

ALPINISMO



ESQUÍ—ALPINISMO

Duración: 4 días - **Ratio:** 1 profesor/6 alumnos

Incluye: documentación, material colectivo.

Objetivos: establecer las bases del esquí-alpino. Adquirir conocimientos y habilidades mínimas para practicar este deporte de manera autónoma.

Nivel deportivo: viraje fundamental en todo tipo de nieve.

Contenidos: conocimiento del medio. Nivelografía. Fundamentos del viraje en nieves vírgenes. Progresión con esquís. Manejo del arva. Croquis y reseñas. Orientación. Manejo de piolet y crampones

Material: esquís y fijaciones de travesía, pieles de foca, cuchillas, piolet, crampones, mochila, linterna frontal, cantimplora, gafas de sol, crema solar, ropa adecuada para la actividad.

Lugar: Serranía de Gredos.

SENDERISMO INVERNAL

Duración: 2 días - **Ratio:** 1 profesor/6 alumnos

Incluye: Documentación, material colectivo.

Objetivos: adquirir conocimientos y habilidades suficientes para recorrer con seguridad itinerarios de media montaña nevados.

Contenidos: Sistemas de progresión en nieve (raquetas, crampones y piolet), fundamentos de la orientación en terreno nevado, nivelografía, técnicas de vivac invernales.

Material: botas de montaña invernal, raquetas, piolet, crampones, casco, mochila, saco de dormir, vestimenta adecuada para montaña invernal, gafas de sol, linterna frontal, crema protectora y 2 pares de guantes (1 de repuesto).

Lugar: Sierra de Guadarrama.



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA DEPORTISTAS

Puede participar todo deportista con licencia federativa del año en curso y que posea una forma física adecuada para seguir el ritmo de los cursos con comodidad.

Las inscripciones se deben formalizar remitiendo por correo postal o electrónico el BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN y el justificante de ingreso por el importe del curso, indicando el nombre del mismo en el concepto de ingreso.

Las actividades formativas las relacionamos a continuación las fechas concretas para el año 2012 las puedes encontrar en el calendario de eventos y en Últimas Noticias.

Desde la ECMAM también proponemos cursos entre semana (días de diario) y estos precios tienen un descuento de un 20%, sobre el precio del curso.

ESCUELA CASTELLANO MANCHEGA DE ALTA MONTAÑA

CURRO GONZALEZ
C/ Corazón de María, 7 .7ºF
28002 - Madrid



mail: ecmam_fdmcm@yahoo.es

FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CASTILLA LA MANCHA

Apartado de Correos 223

www.fdmcm.com

mail: contacto@fdmcm.com

