



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

CURSO INICIACIÓN ESCALADA CLÁSICA

DIRIGIDO A:

Deportistas que deseen iniciarse en la práctica de la escalada clásica / autoprotección.

OBJETIVOS:

- Aportar al alumno los contenidos necesarios para que pueda realizar con autonomía y seguridad vías desequipadas
- Incorporar las técnicas básicas de progresión en vías desequipadas.
- Obtener conocimientos necesarios sobre el material, su uso adecuado y conservación.
- Conocer y respetar el medio donde se practica la escalada y otros usuarios.
- Aprender a interpretar los croquis y la información sobre los sectores y vías.
- Analizar los posibles peligros inherentes a la escalada y actuar con seguridad.
- Dotar de los aspectos técnicos necesarios para llevar a cabo itinerarios de escalada en terreno de aventura con autonomía y seguridad

CONTENIDOS

- Material mínimo necesario.
- Planificación de la actividad
- Colocación y emplazamiento de anclajes móviles/fotantes
- Mosquetoneo de cuerda
- Montaje de reuniones con anclajes móviles/flotantes
- Tipos de anclajes
- Aseguramiento
- Dinámica de cordada y comunicación con el compañero
- Abandono.

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Descenso en rápel, encadenamiento de rápeles
- Mochila de pared y su contenido según necesidades de la vía.
- Contextualización de la escalada y conocimiento del medio natural.
- Preparación de la actividad. Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos en caso de accidente.

DURACIÓN: 15 H

Sábado 30 Junio 9:00 a 17:00 – Quedada a las 8:45 en la plataforma de Gredos

Domingo 1 Julio 9:30 a 16:30 – Salida del circo, vuelta a la plataforma.

REQUISITOS:

- Haber realizado el Nivel II de Escalada (Escalada en vías semiequipadas de varios largos)
- **En caso de NO haber realizado el nivel**, saber escalar de primero de cordada, con soltura, vías semiequipadas de un largo y de una dificultad mínima de V+/6a

- Conocimiento básico en montaje de reuniones

No tener miedo a las alturas

Un mínimo de condición física

Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.

**FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA**



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Circo de Gredos.

Se recomienda pernocta en el refugio guardado Laguna Grande. Indicar mediante correo electrónico a escuela@fexme.com, el interés en la reserva de la plaza (pernocta+cena sábado+desayuno domingo. Gastos no incluidos en la matrícula)

PLAZAS LIMITADAS

Ratio 1 técnico / 2 deportistas.

MATERIAL NECESARIO

- Equipo personal (Casco arnés, pies de gato, cabo de anclaje, asegurador)
- Ropa cómoda, Mochila, Calzado adecuado para la aproximación y frontal
- Comida de actividad, agua y protección solar

PRECIO

100€ FEDERADOS Mínimo B con cobertura de Escalada

115€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo (cuerdas, cintas...)
- Profesorado
- Material técnico

FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

El precio NO incluye:

-Alojamiento, manutención y desplazamiento, ni cualquier gasto derivado.

**La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas y del medio no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.

- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.

-Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

- Se recomienda revisar el correo electrónico con asiduidad una vez inscrito. Posibles modificaciones e información relativa al curso, se comunicarán através de este medio.

Para más información: escuela@fexme.com

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA