



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

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

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

¡Última acciones formativas del año en Escalada!

Curso de Escalada Nivel 0 y Jornada Tutorizada de Escalada en Roca

Curso de Escalada Nivel 0: Iniciación a la Escalada Deportiva en Roca

Dirigido a deportistas que quieran tener su primera experiencia de escalada en roca de la mano de los técnicos cualificados de la FEXME.

- Objetivo: Conocer y practicar el deporte de la escalada en roca y el manejo sus materiales básicos.
- Contenidos:
 - Materiales básicos para la escalada en roca.
 - Cabuyería básica para la escalada en roca
 - Escalada en Top-Rope
 - Aseguramiento en Top-Rope
- Plazas: 12, con una ratio de 1/6
- Precios: 45€ Federaros Fexme / 60€ No Federados
- Horario: sábado 27 de noviembre, jornada de formación desde las 9h hasta las 19h.
- Lugar: Alange (Badajoz)
- Incluido:
 - Jornada Teórico-Práctica en el Medio Natural
 - Préstamo de casco, arnés y cabo de anclaje en el caso de que el/la alumno/a no disponga de ello.
 - Préstamo del material colectivo: cuerdas, aseguradores, mosquetones, cintas exprés, resto de material textil...
 - Certificado del curso
 - Profesores titulados TD de Escalada
 - Seguro federativo de un día para deportistas no federados
- No incluido:
 - Desplazamiento al lugar de impartición
 - Comida



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

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

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Requisitos:
 - Disponer de Pies de Gato y magnesera con magnesio.
 - Ropa deportiva acorde con la práctica deportiva y las condiciones meteorológicas
 - Tener al menos 16 años.

Jornada Tutorizada de Escalada en Roca “Ven a Escalar con Nosotros!”

Si te has iniciado en la escalada deportiva hace no mucho, ya escalas como primero de cordada, pero buscas asentar o repasar conceptos y consolidar tu autonomía como escalador/ar en un entorno seguro, la Escuela Extremeña de Montaña de la FEXME te da la posibilidad de participar en una Jornada de Escalada en Roca Tutorizada por nuestros/as técnicos/as.

Nuestros/as técnicos/as te supervisarán en todo momento y te ayudarán a conseguir mejoras y a corregir errores, tanto en la propia escalada como en sus aspectos de seguridad. Conceptos como escalada eficiente, visualización o escalada a vista comenzarán a sonarte un poco más.

- Destinatarios: Deportistas que, o bien hayan realizado el Nivel I de Escalada (Escalada en vías equipadas de un largo), o bien escalen de primero de cordada en vías equipadas de un largo, pero que busquen consolidar su autonomía como escaladores/as.
- Objetivo: La consolidación de la autonomía en escaladores/as que ya tengan experiencia escalando de primero o asistido a la formación en Escalada de Nivel 1.
- Plazas: 12 con una ratio de 1/6
- Precio: 35€ Federados/as – 60€ No Federados/as
- Horario: domingo 28 de octubre de 9 a 19h
- Lugar: Alange (Badajoz)
- Incluido:
 - Jornada de escalada en roca tutorizada/supervisada por un técnico/a FEXME



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

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

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Préstamo del material colectivo: cuerdas, aseguradores, mosquetones, cintas exprés, resto de material textil...
- Supervisión de técnicos/as titulados/as TD de Escalada
- Seguro federativo de dos un para deportistas no federados

- No incluido:
 - Desplazamiento al lugar de impartición
 - Comidas

- Requisitos:
 - Haber realizado el Nivel I de Escalada (Escalada en vías equipadas de un largo) o conocer los contenidos y tener experiencia con las técnicas de aseguramiento y progresión de la escalada de primero de cordada en vías equipadas de un largo.
 - Disponer del material individual: Pies de gato, magnesio, arnés, casco y cabo de anclaje
 - Ropa deportiva acorde con la práctica deportiva y las condiciones meteorológicas
 - Tener al menos 16 años.