



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](mailto:escuela@fexme.com)

---

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada*

*Área de Formación*

---

## **CURSO INICIACIÓN AL ALPINISMO**

### **DIRIGIDO A :**

Deportistas que deseen iniciarse en la práctica de recorridos por montaña en terreno nevado.

### **OBJETIVOS:**

- Realizar con autonomía y seguridad, recorridos por montaña en terreno nevado.
- Aprender las técnicas básicas de progresión en montaña invernal

### **CONTENIDOS**

- Conocimiento de la montaña invernal . Conocimiento y respeto del medio
- Material y equipo básico. Uso adecuado y conservación
- Técnicas del uso del piolet
- Técnicas del uso de los crampones
- Auto-detenciones
- Técnicas de progresión básicas
- Elección de itinerarios sobre el terreno. Planificación de una actividad invernal
- Nociones básicas de nivología
- Seguridad en montaña invernal . Análisis de posibles peligros inherentes y actuar con seguridad
- Nociones básicas de rescate con ARVA, PALA y SONDA
- Manejo básico de cuerda: cabuyería y aseguramiento
- Introducción a los anclajes en nieve: Piolet enterrado, seta de nieve
- Aseguramiento básico: piolet-bota, al cuerpo, aseguramiento dinámico



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](mailto:escuela@fexme.com)

---

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada*

*Área de Formación*

---

**DURACIÓN:** 15 H

Sábado 28 - 10:30 a 17:30

Domingo 29 - 9:30 a 17:30

**REQUISITOS:**

No tener miedo a las alturas

Un mínimo de condición física

Ropa adecuada para la realización de actividad en montaña

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

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** Sierra de Béjar (Salamanca)

Punto de encuentro , parking estación de ski La Covatilla

Sábado 28 y Domingo 29 Enero 2017.

**PLAZAS LIMITADAS**

Mínimo 4.

Ratio 1 técnico / 6 deportistas.

**MATERIAL NECESARIO**

Individual:

-Ropa Y complementos necesarios según condiciones (pantalones de nieve, goretex, polainas, gorro...)



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](mailto:escuela@fexme.com)

- Botas adecuadas a la actividad
- Frontal
- Casco
- Piolet
- Crampones
- Mochila
- Ropa de recambio

•Opcional: mapa de la zona, arva, pala y sonda

•Comida, agua y protección solar

### PRECIO

100€ FEDERADOS mínimo Tarjeta con cobertura Alpinismo territorio nacional

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...) y personal (casco y arnés)
- Profesorado
- Material técnico

### El precio NO incluye:

- Alojamiento, manutención y desplazamiento
- Existe posibilidad de pernocta en albergue (no incluido en el precio).

*\*El curso podría ser aplazado por motivos meteorológicos.*

Para más información: [escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)