

Curso de Escalada Nivel 1: Escalada en Vías Equipadas de un Largo.

Dirigido a deportistas que hayan cursado en Nivel 0 o que ya se hayan iniciado en la escalada, tengan conocimientos básicos sobre material, cabuyería y aseguramiento y busquen progresar escalando de primero de manera autónoma.

- **Objetivo:** Dotar al alumno/a de todos los contenidos necesarios para que escale con autonomía y seguridad vías equipadas de un largo.

- **Contenidos:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Comunicaciones.
 - Medio ambiente.
 - Técnica gestual básica.
 - Equipo de Protección Individual y material mínimo necesario.
 - Tipos de anclajes fijos.
 - Principios generales de física aplicada.
 - Colocación y empleo del material.
 - Control entre compañeros.
 - Escalada de primero.
 - Mosquetoneo correcto de cuerda.
 - Cabuyería básica.
 - Aseguramiento, descuelgue del compañero y auto descuelgue.
 - Empleo de descuelgues.
 - Abandono

- **Plazas:** 6, con una ratio de 1/6

- **Precios:** 90€ Federaros Fexme / 135€ No Federados

- **Horario:** fin de semana del 13 y 14 de noviembre, dos jornadas 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



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

expres, resto de material textil...

- Certificado del curso
 - Profesores titulados TD de Escalada
 - Seguro federativo de dos días para deportistas no federados

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

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



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