



**Escuela Valenciana de Alta Montaña**

Carrer Marià Luiña, 9 – 03201 ELCHE (Alicante)

Telfs. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376

[evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com)

[www.femecv.com / formación](http://www.femecv.com/formación)

 [facebook.com evam](https://www.facebook.com/evam)

# CURSOS DEPORTISTAS 2015

**ESCALADA  
DESCENSO DE BARRANCOS  
ALPINISMO  
ORIENTACIÓN EN MONTAÑA  
VÍAS FERRATAS  
SEGURIDAD EN MONTAÑA**

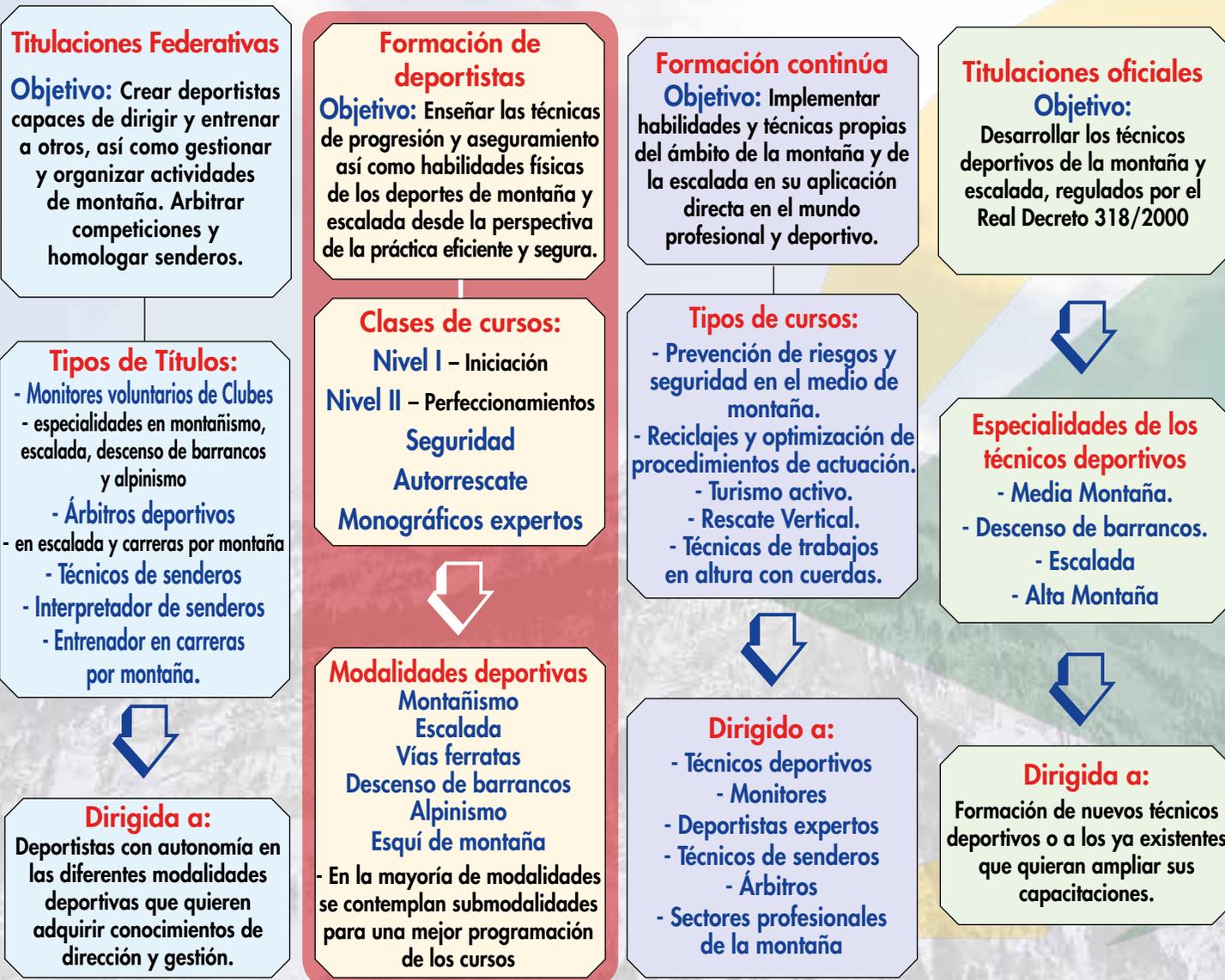




# ¿QUÉ ES LA ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA?, por el Director

## Organigrama de las líneas formativas dentro de la EVAM

La formación EVAM sigue varios cauces o vías, según los objetivos de la docencia:



Dentro de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana es el órgano que desarrolla y coordina la formación bajo las siglas de **EVAM**. Esta se ocupa de la docencia de los deportes de montaña, como son el **montañismo, la escalada, el senderismo, el esquí de montaña, el alpinismo, el descenso de barrancos, vías ferratas, excursionismo, orientación de montaña y otros contenidos relacionados con estos deportes.**

La finalidad de la **EVAM** es la promoción deportiva desde la docencia en las diferentes modalidades de las actividades deportivas de montaña, también contempla el desarrollo de los cursos de monitores voluntarios de club, la colaboración con la Generalitat en la formación de técnicos deportivos, así como formación específicas dentro del ámbito de la montaña y sus competencias. Para esto utiliza, en todos los casos, técnicos deportivos activos y/o expertos reconocidos en las materias que imparten.

Los cursos **EVAM** son certificados por la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad valenciana y de la española, además son convalidados por la Generalitat valenciana ya que en



José Ignacio Amat Segura  
Director de la EVAM  
Licenciado en Educación Física  
Técnico deportivo en deportes de Montaña y Escalada

la **Ley 4/1993, de 20 de diciembre del Deporte de la Comunidad Valenciana**, las Federaciones deportivas tienen capacidad para programar y organizar la formación de las modalidades deportivas que regulen sus estatutos, al margen de las titulaciones oficiales deportivas que son de régimen académico.

Como director de la Escuela Valenciana de Alta Montaña mi objetivo es liderar a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, para que todo aquel que practique, o quiera acercarse por primera vez, a los deportes de nuestro ámbito tenga un soporte educativo óptimo sea el que sea el nivel e interés

del deportista. Por descontado quedo a vuestra disposición para cualquier consulta o sugerencia que queráis hacer llegar a la EVAM en el email: [director.evam@femecv.com](mailto:director.evam@femecv.com).



## Finalidad de los cursos de los deportistas

Los cursos aquí propuestos están dirigidos a aquellas personas que quieran iniciarse en el mundo de los deportes de montaña así como a deportistas ya iniciados, sea cual sea su nivel, que tengan interés en mejorar en alguna modalidad deportiva. Su objetivo es desarrollar los conocimientos necesarios para tomar decisiones, planificar las ascensiones, escaladas o rutas de todo tipo según las posibilidades y condiciones personales, seleccionar el material adecuado, y discernir los posibles peligros actuando sobre ellos para mitigar su riesgo.

## Metodología

La **EVAM** tiene programados los cursos de forma progresiva para que se adapten al nivel del alumno según su experiencia. Desde la iniciación al perfeccionamiento, o planteando monográficos según necesidades del deportista. Todos nuestros cursos son casi en su totalidad prácticos, aunque el caso de los de fin de semana pueden contener horas teóricas –presenciales o no presenciales–. La Escuela utiliza como profesorado Técnicos deportivos en activo o expertos reconocidos en su materia. Como apoyo documental se utilizan manuales/ apuntes desarrollados por la **EVAM** en formatos informáticos siempre que sean posibles, para este fin también se utilizan libros de reciente publicación.

## Fechas y localizaciones

Los cursos se desarrollan en fin de semana, o/y en días festivos de la Comunidad Valenciana. Por otro lado también existe la propuesta de cursos de cinco días en periodos vacacionales como son en julio y agosto de lunes a viernes. Los cursos se desarrollan en versión intensiva de 8-10 horas por día, con un total de 20-40 horas lectivas y prácticas. (ver curso)

## Certificación

La **EVAM** como entidad formativa oficial de la FEMEVCV entrega una vez realizado el curso un certificado de aprovechamiento del curso. Este podrá ser de aptitud cuando el alumno haya superado el plan evaluativo del mismo.

## Requisitos generales de acceso a los cursos

- Ser mayor de edad (**menores de edad necesitan permiso del padre/madre o tutor**)
- Estar en posesión de la Licencia Federativa FEMEVCV o FEDME del año en que se realice el curso.
- Los específicos al curso.

## Personalización de fechas, metodologías y contenidos

Los cursos tienen ratios (**Profesores/alumnos**) adaptados a niveles y modalidades deportivas, siempre que un grupo, club o asociación de personas que supere el mínimo puede pedir a la escuela la personalización de éste, a través de [evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com).





### Preinscripciones e inscripciones

Las personas interesadas pueden enviar un e-mail a la dirección: [evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com), tanto para pedir información como para las inscripciones aportando la siguiente información:

- 1- Nombre y apellidos
- 2- Dirección completa
- 3- Teléfono de contacto
- 4- Número de la licencia
- 5- Correo electrónico (*imprescindible, toda la comunicación se intentará centralizar por este medio*)
- 6- Breve experiencia deportiva (*si se tiene*) relacionada con la montaña o actividades relacionadas con el curso para poder determinar un nivel físico-técnico.

*(Se contestará desde la EVAM con la forma de pago e información complementaria como lugar de impartición, horarios y especificaciones necesarias)*

Las inscripciones se pueden hacer online entrando en [www.femecv.com/formacion](http://www.femecv.com/formacion)

**Atención directa en los teléfonos:  
965 439 747 / 617 301 556**

### OBSERVACIONES SOBRE LAS INSCRIPCIONES:

- La fecha límite de inscripción una semana antes del comienzo del curso, si las inscripciones llevan implícito en su pago hospedaje se puede pedir confirmación antes de una semana para cuestión de reserva.
- Cuando se superen las plazas del curso tendrán preferencia las fechas de pago de la transferencia del curso.
- Cuando un grupo que supere el mínimo de alumnos por curso planteado por éste, se podrán negociar las fechas de impartición si hay disponibilidad de profesorado.





# CURSOS PARA DEPORTISTAS SEGÚN MODALIDAD DEPORTIVA

En cada especialidad se catalogan de forma progresiva los tipos de cursos, de lo más básico a las habilidades más difíciles, lo que busca el acceso del deportista de forma progresiva y segura al medio de montaña elegido. Existen monográficos con temas complementarios.

Los cursos de este ámbito según modalidad deportiva son los siguientes:

## MONTAÑISMO (5)

Iniciación al montañismo estival  
Orientación de montaña. Nivel I, Nivel II  
y manejo del GPS/PC  
Primeros auxilios  
y seguridad en montaña

## DESCENSO DE BARRANCOS (4)

Descenso de barrancos, NIVEL I y II  
Autorrescate en barrancos  
Técnicas de progresión en aguas vivas

## VÍAS FERRATAS (2)

Progresión por vías ferratas  
Técnicas de Autorrescate

## ESCALADA (6)

Escalada en vías bien equipadas un largo  
Escalada en vías equipadas  
de varios largos  
Escalada en vías sin equipar  
Técnicas de escalada artificial  
Técnicas de Autorrescate  
Progresión por crestas  
y lugares enriscados

## EXCURSIONISMO INVERNAL (1)

Técnicas de progresión  
y seguridad con raquetas de nieve

## ALPINISMO (7)

Iniciación al montañismo invernal  
Alpinismo. Nivel I y Nivel II  
Técnicas de Escalada en Hielo  
Iniciación al esquí de montaña  
Esquí sobre nieve no tratada  
Autorrescate glaciar

## Además...

- Multiactividad estival en alta montaña
- Multiactividad invernal en alta montaña

## Novedad 2015

- CURSO MONOGRÁFICO DE ESQUÍ DE DESCENSO EN NIEVES NO TRATADAS

## ACTIVIDADES PARA GRUPOS DE ACERCAMIENTO A LOS DEPORTES DE MONTAÑA

- Senderismo
- Escalada
- Actividades con cuerdas
- Multiactividades estivales e invernales

Escoge la mejor modalidad deportiva y nivel de curso para ti

## CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL

### OBJETIVOS:

- Iniciar a los deportistas en las técnicas básicas de progresión por terreno no nevado, baja-media montaña. Conocer los parámetros básicos de seguridad. Conocer el material básico para la práctica del montañismo y el conocimiento del medio.

### DIRIGIDO A:

- Todo tipo de personas que se quieren iniciar en el montañismo, o siendo practicantes principiantes, quieran aprender las bases de seguridad y progresión en este medio.

**REQUISITOS DE LOS ALUMNOS:** No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS: (50% teórico y 50% práctico)

- Vestimenta y material Básico en el montañismo.
- Peligros objetivos y subjetivos.
- Técnicas de progresión en diferentes terrenos.
- La meteorología de montaña.
- Orientación básica de montaña y planificación de itinerarios.
- Instalación de tiendas y vivac.
- Planificación de ascensiones. Topografía.
- Conocimiento del medio. Medio ambiente.
- Primeros auxilios y petición de ayuda.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 12 participantes. (min 6 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Vestimenta y calzado de montaña.
- Saco de dormir y aislante.
- Mochila min. 25 l.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS:** INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DE MONTAÑA.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Valencia	6, 7 y 8 de Marzo	Sin alojamiento: 150 €



**CURSO DE ORIENTACIÓN POR MONTAÑA. NIVEL I.****OBJETIVOS:**

- Aprender a leer el mapa topográfico y a manejar la brújula para su uso en actividades de montaña.

**DIRIGIDO A:**

- Deportistas que tengan interés en desenvolverse con seguridad en terreno de montaña no conocido con anterioridad. Además de a todos aquellos que quieran desarrollar estrategias de seguridad ante situaciones de pérdida, tiempo adverso (niebla) o cualquier otro incidente que las requiera.

**REQUISITOS DE LOS ALUMNOS:** No se necesita experiencia previa.

**CONTENIDOS:**

- El papel de la cartografía y la orientación en los deportes de montaña.
- Conocimiento del planeta y sistemas de coordenadas: Geográficas y UTM.
- Tres problemas cartográficos: Las proyecciones. La escala. La representación del relieve.
- Lectura de mapas. Planimetría, altimetría y toponimia.
- Instrumental (Brújula, clinómetro, otros).
- Fuentes cartográficas del excursionismo.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (Mínimo 4 alumnos)

**MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:**

- Material de excursionismo: Botas, mochila, cantimplora y ropa adecuada.
- Papel milimetrado, lápiz y transportador de ángulos.
- Brújula tipo SILVA y altímetro (Si se dispone).

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DE MONTAÑA. NIVEL II.**

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Alicante	21 y 22 de Marzo	145 €
Prov. de Castellón	13 y 14 de Junio	145 €





## CURSO DE ORIENTACIÓN POR MONTAÑA. NIVEL II.

### OBJETIVOS:

- Perfeccionar las técnicas de orientación por montaña, mediante técnicas avanzadas de orientación. Planificación de itinerarios.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas que tengan experiencia en el uso del mapa topográfico y uso básico de la brújula. Además de introducirse en el mundo de la logística de itinerarios.

**REQUISITOS DE LOS ALUMNOS:** Tener el curso de nivel I de orientación o dominar la cartografía y el uso de la brújula.

### CONTENIDOS:

- Lectura de mapas.
- Técnicas avanzadas de orientación. Instrumental (Brújula, altímetro, clinómetro, GPS, otros).
- Operaciones avanzadas de orientación. Introducción al GPS.
- Diseño de itinerarios con referencias cartográficas.
- Las fichas de itinerario.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes (mínimo 4 alumnos).

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material de excursionismo: Botas, mochila, cantimplora y ropa adecuada.
- Papel milimetrado, ordenador portátil (no obligatorio), brújula, altímetro y GPS.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS:** MANEJO BÁSICO DEL GPS y PC.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Alicante	7 y 8 de Marzo	155 €
Prov. de Castellón	12 y 13 de Septiembre	155 €

## MANEJO BÁSICO DEL GPS y PC

### OBJETIVOS:

- Conocer y aplicar las nuevas tecnologías a los deportes de montaña, sobre todo para almacenar toda la información de rutas realizadas y poder usarlas en momentos de necesidad.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas con conocimientos de cartografía y orientación (nivel I de orientación en montaña).

**REQUISITOS DE LOS ALUMNOS:** Tener el curso de nivel I de orientación o dominar la cartografía sobre mapa topográfico.

### CONTENIDOS:

- ¿Qué es el sistema GPS?
- Otros sistemas de posicionamiento.
- Sistemas de coordenadas.
- Conceptos básicos.
- Calibración y ajuste del GPS.
- Interpretación de la información.
- Waypoints, tracks y rutas.
- Como crear una ruta.
- Introducción de datos.
- Seguimiento de rutas.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**INCLUYE:** Documentación en CD, material común (GPSs), expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 12 participantes. (Mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material para tomar notas en clase.
- Ropa y calzado para andar.
- GPS ( si se dispone).
- Ordenador portátil (si se dispone)



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Prov. de Castellón	16 y 17 de Mayo	165 €
Prov. de Alicante	12 y 13 de Septiembre	165 €

## CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCODROMO

**Escuela de escalada EVAM en ELCHE (Alicante)**

Lugar: Polideportivo Municipal de Elche (Alicante) Tel. de contacto: 637 859 376

### OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en estructuras artificiales.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento de la escalada.

**REQUISITOS:** No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada. Uso de Rocódromos
- Material Básico de escalada
- Técnica gestual en la escalada
- Maniobras básicas de cuerda
- Escalada en Top-rope y de primero.
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:** Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa cómoda deportiva

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: ESCALADA EN ROCA UN LARGO**



LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

ELCHE

TODO EL AÑO

Preguntar  
Teléfono  
637 859 376

## INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO

### OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada bien equipadas de un largo.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento de la escalada de un largo bien equipadas

**REQUISITOS:** No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada. Las zonas de escalada.
- Material Básico de escalada
- Técnica gestual en la escalada
- Maniobras básicas de cuerda
- Escalada en Top-rope y de primero.
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:** Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (Mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Pies de gato.
- Comida, agua y protección solar.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS:** ESCALADA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	7 y 8 de Febrero 7 y 8 de Noviembre	145 €
Provincia de Valencia	11 y 12 de Abril 21 y 22 de Noviembre	
Provincia de Castellón	23 y 24 de Mayo 24 y 25 de Octubre	



## CURSO DE ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS

### OBJETIVOS:

- Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada de varios largos.

### DIRIGIDO A:

- A escaladores deportivos que quieran acometer itinerarios de escalada de mayor envergadura.

**REQUISITOS:** Se necesita dominar las técnicas de escalada deportiva de un largo.

### CONTENIDOS:

- La introducción a la escalada de varios largos
- Las reuniones y los aseguramientos
- Logística de escalada
- Maniobras básicas con cuerda simple y doble
- Graduaciones y reseñas
- El Rapel

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (min. 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 10 cintas expres, asegurador y descendedor cuerda en doble
- Cordino de 7 mm de 5 metros de largo.
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de utilización en simple de 60 m.

### CURSOS COMPLEMENTARIOS:

ESCALADA EN VIAS NO EQUIPADAS / TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	14 y 15 de Febrero	165 Euros
Provincia de Valencia	17 y 18 de Octubre	



## CURSO DE ESCALADA EN VÍAS NO EQUIPADAS

### OBJETIVOS

- Aprender o/y perfeccionar las técnicas de protección con enclajes flotantes en escalada sobre paredes sin equipación fija.

### DIRIGIDO A:

- Escaladores que quieren acometer itinerarios de escalada con poca o nula equipación fija en sus recorridos.

### REQUISITOS:

Dominar las técnicas de aseguramiento durante la escalada, montajes de reuniones y el rápel.

### CONTENIDOS:

- Las paredes de aventura y la utilización de los anclajes flotantes
- Logística de escalada en grandes paredes.
- Maniobras básicas con cuerda doble.
- Graduaciones y reseñas.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (mínimo 2 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 8 cintas expres, 2 cintas largas de reunión y asegurador para cuerda doble
- Cordinos de varias longitudes
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de uso en doble de 60 m.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: TÉCNICAS DE ESCALADA ARTIFICIAL / TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA**



LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

11 y 12 de Abril

180 Euros

## TÉCNICAS DE ESCALADA ARTIFICIAL

### OBJETIVOS:

- Conocer las técnicas básicas de escalada artificial seguras utilizadas en la progresión de ciertas vías de escalada.

### DIRIGIDO A:

- Escaladores que quieren aprender estas técnicas para disponer de recursos a la hora de progresar por itinerarios donde ésta sea una opción a la progresión en libre.

### REQUISITOS:

Dominar las técnicas de escalada en libre hasta el sexto grado.

### CONTENIDOS:

- El material específico
- Utilización de los anclajes flotantes
- Utilización de estribos
- Graduación y reseñas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (Mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco y pies de gato
- 5 cintas expres
- 2 cintas largas de reunión
- Cordinos de varias longitudes
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Estribos de escalada y probadores
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de 9 mm. y 60 m.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS:** TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Por definir	26 y 27 de Septiembre	180 Euros



## TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN ROCA

### OBJETIVOS:

- Desarrollar técnicas básicas autorescate así como prevenir accidentes en la escalada.

### DIRIGIDO A:

- Escaladores o alpinistas con interés en aprender las técnicas actuales del autorrescate en vías de escalada.

**REQUISITOS:** Dominar las técnicas de aseguramiento en escalada y el rápel.

### CONTENIDOS:

- Tipos de accidentes: - Búsqueda - Reacción ante el accidente
- Utilización específica del material - El síndrome del arnés
- Maniobras elementales
- Maniobras básicas de autorrescate
- Instalaciones de anclajes y zonas de trabajo
- Radiocomunicación en la montaña
- Evacuación mediante helicóptero
- Operación general de un rescate organizado
- Montaje de tirolinas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, casco, cazoleta y Ocho con mosquetón de seguro
- Cintas expres largas (4 mínimo) y pie de gato
- Cintas largas (4 metros)
- Cordino de 7mm de 5 metros de largo
- 4 mosquetones de seguro
- 2 mosquetones simétricos
- Cuerdas uso en simple, doble o gemela de 11 mm. y 9 mm.



### LUGAR DE REALIZACIÓN

Provincia de Alicante  
Provincia de Valencia

### FECHAS

25 y 26 de Abril  
24 y 25 de Octubre

### PRECIO

165 Euros  
165 Euros

## TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y ASEGURAMIENTO POR CRESTAS Y LUGARES ENRISCADOS

### OBJETIVOS:

- Desarrollar las técnicas específicas de aseguramiento en el terreno montañoso que discorra por crestas rocosas.
- Conocer los peligros intrínsecos a este tipo de terreno de montaña tan peculiar.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas con experiencia en montañismo de media y alta montaña con conocimientos de escalada que quiera ampliar sus capacidades y habilidades para enfrentarse a nuevos tipos de terrenos

**REQUISITOS:** Se recomienda ser practicante habitual del montañismo en media y alta montaña estival, y saber asegurar en escalada. Importante disponer de una condición física buena para un buen aprovechamiento del curso.

### CONTENIDOS:

- Concepto de cresta, arista, divisoria,...
- Progresión en ensamble.
- Aseguramiento en largos.
- Colocación de seguros en terreno de crestas y la práctica del aseguramiento específico.
- Peligros específicos a este tipo de terreno.
- Planificación de terreno

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN: INCLUYE:** expedición de certificado y profesorado.

**NO INCLUYE:** desplazamientos, material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 4 participantes. (min. 2 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para la estación (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables.
- Mochila 30 l. de montaña, petate de barrancos y bidones.
- Arnés, casco y pies de gato.
- 8 cintas expres, 2 aros de cintas de 120 cm y asegurador para cuerda doble.
- Cordinos de varias longitudes.
- 4 mosquetones de seguro HMS
- Empotradores y friends (si se poseen)
- Comida, agua y protección solar
- Cuerda de uso en doble de 60 m.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

18 y 19 de Abril

180 Euros



## CURSO DE PROGRESIÓN POR VÍAS FERRATAS

### OBJETIVOS:

- Iniciarse y dominar las técnicas de progresión por vías ferratas.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar autonomía en la progresión por vías ferratas.

**REQUISITOS:** No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS:

- Las vías ferratas. Tipos y partes.
- Material Básico.
- Técnica gestual en la progresión.
- Maniobras básicas de cuerda.
- Aseguramiento al segundo de cuerda.
- El rapel.
- Graduaciones y reseñas.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**INCLUYE:** Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 4 participantes. (min. 3 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Cabo de anclaje con disipador de energía, mochila, arnes de escalada, casco y descendedor para cuerda doble.
- Comida, agua y protección solar.

### CURSOS COMPLEMENTARIOS:

#### CURSO DE AUTORESCATE EN VÍAS FERRATAS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	14 y 15 de Febrero	145 Euros
Provincia de Valencia y Castellón	14 y 15 de Marzo	
Provincia de Alicante	24 y 25 de Octubre	

## CURSO ESPECIAL VÍAS FERRATAS EN ALTA MONTAÑA

### LUGAR DE REALIZACIÓN

Dolomitas (Italia)

### FECHAS

Del 12 al 18 de Julio

### PRECIO

-PREGUNTAR

**Novedad**



## TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN VÍAS FERRATAS

### OBJETIVOS:

- Desarrollar técnicas de seguridad ante un incidente y autorrescate sobre un compañero accidentado durante el transcurso de una vía ferrata.

### DIRIGIDO A:

- Deportistas que quieren desarrollar recursos para solventar incidentes/accidentes en vías ferratas.

**REQUISITOS:** No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS:

- Tipos de abandonos
- Descenso y ascenso de accidentados
- La petición de ayuda
- Peligros de las vías ferratas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**INCLUYE:** Material común de seguridad, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (min 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Cabo de anclaje con disipador de energía, mochila, arnés de escalada, casco, cordinos de 7 mm y de 5 metros de largo, 4 mosquetones de seguro y descendedor para cuerda doble
- Comida, agua y protección solar.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

22 de Marzo

Provincia de Alicante

4 de Octubre

85 Euros



## CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL I

### OBJETIVO:

- Iniciar al deportista en el conocimiento de los barrancos, así como sus maniobras básicas de progresión. Tanto secos como acuáticos.

### DIRIGIDO:

A deportistas que quieran desarrollar autonomía en las técnicas básicas de progresión por barrancos.

### REQUISITOS:

No se necesita experiencia previa con cuerdas. Es necesario saber nadar.

### CONTENIDOS:

- Material Básico y mantenimiento
- Conocimiento del medio: los barrancos
- Técnica de progresión en terreno seco y acuático (según circunstancias)
- Maniobras básicas de cuerda Logística y Lectura de Croquis

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor y cabo de anclaje
- 4 mosquetones de seguro
- Calzado deportivo para mojar
- Mochila de barrancos
- Bidón o bolsa estanca y neopreno (según barrancos y fecha)
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL II.**

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Alicante	14 y 15 de Febrero	145 Euros
Provincia de Castellón	16 y 17 de Mayo	145 Euros



## CURSO DE DESCENSO DE BARRANCOS. NIVEL II

### OBJETIVOS:

- Aprender técnicas avanzadas de progresión sobre este terreno, además de las técnicas de seguridad en diferentes tipos de barrancos acuáticos y secos.

### DIRIGIDO A:

Deportistas que realizan normalmente descenso de barrancos y quieren/dominar técnicas avanzadas para enfrentarse a problemas de envergadura en barrancos.

**REQUISITOS DEPORTIVOS:** Dominar las técnicas básicas de descenso de barrancos y experiencia en terreno acuático. Saber nadar.

**PROFESORADO:** Técnicos deportivos en descenso de Barrancos.

### CONTENIDOS:

- Material complementario
- Instalación de cabeceras y maniobras avanzadas de cuerda
- Montaje de pasamanos (fijo y recuperable)
- Maniobras avanzadas de cuerda
- Logística y creación de croquis
- Rapel guiado, tirolinas, fraccionamientos,...

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor tipo ocho (2), cabo de anclaje y navaja.
- 5 mosquetones de seguro y dos cordinos de 5-7 mm. de 1 metro cada uno
- Una cuerda semiestática de 10 mm. de 50 metros
- Calzado de barrancos, caso de escalada
- Neopreno y mochila barrancos y ropa de recambio
- Bidón o bolsa estanca (si se dispone)
- Comida, agua y protección solar

### CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE AUTORRESCATE EN BARRANCOS

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Provincia de Castellón	16 y 17 de mayo	165 Euros
Provincia de Alicante	17 y 18 de Octubre	165 Euros
Benasque (Pirineos) "Especial barrancos acuáticos"	Del 20 al 25 de Julio	-preguntar-



## TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN EL DESCENSO DE BARRANCOS

### OBJETIVO:

- Desarrollar técnicas básicas autorrescate con medios de fortuna.

### DIRIGIDO:

A todos los barranquistas que quieran tener recursos para hacer frente a accidentes en el medio de práctica deportiva.

### REQUISITOS:

Técnicas avanzadas de descenso de barrancos y experiencia en terreno acuático. Saber nadar.

### CONTENIDOS:

- Cabuyería específicos.
- Técnica de progresión. Ascenso por cuerdas con medio de fortuna.
- Descenso con cuerdas tensas.
- Maniobras específicas de cuerda
- Técnicas de descenso de heridos
- Técnicas de ascenso de heridos

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor ocho (2) y cabo de anclaje
- Cordinos de 1.5 metro de 5-7 mm. y cuerda semiestatica 50 m.
- Un cordino de 5 metros de 7 mm.
- 5 mosquetones de seguro y 2 mosquetones simétricos
- Calzado de barrancos
- Neopreno y mochila barrancos
- Bidón o bolsa estanca
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Provincia de Alicante

7 y 8 de Febrero

165 Euros

Provincia de Castellón

21 y 22 de Noviembre

165 Euros



## Monográfico expertos – TÉCNICAS DE PROGRESIÓN, SEGURIDAD Y SOCORRO EN AGUAS VIVAS

### OBJETIVO:

- Desarrollar en el baranquista los conocimientos de seguridad, socorrismo y principios de las aguas vivas que se dan en los terrenos acuáticos de barrancos de envergadura.

### DIRIGIDO:

A deportistas que quieran desarrollar autonomía en las técnicas básicas de progresión y seguridad por aguas vivas.

### REQUISITOS:

Es necesario que el alumno conozca los fundamentos técnicos del descenso de barrancos con cuerdas y tenga experiencia en barrancos acuáticos. Nadar en estilo libre con fluidez (por ejemplo: 200 metros en piscina en menos de 5 minutos).

### CONTENIDOS:

- Material básico acuático en barrancos y de socorro
- Conocimiento del medio de aguas vivas. Lectura de movimientos de agua
- Peligros de los movimientos de agua. Evitación y prevención
- Maniobras básicas de socorro
- La cuerda de seguridad

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 10 participantes. (min. 6 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Arnés, descendedor y cabo de anclaje
- 3 mosquetones de seguro
- Calzado de barrancos
- Neopreno completo y mochila barrancos
- Bidón o bolsa estanca
- Casco de escalada
- Comida, agua y protección solar
- Ropa de recambio

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE AUTORRESCATE EN DESCENSO DE BARRANCOS**

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Venta del Moro (Valencia)	Viernes tarde, sáb. y dom. 1, 2 y 3 de Mayo	Sin aloj. 195 € Con aloj. preguntar



# Multiactividades montañismo estival

## CURSO DE MULTIACTIVIDADES ESTIVALES EN ALTA MONTAÑA

- descenso de barrancos, vías ferratas, escalada, ascenso al Aneto -

### OBJETIVOS:

- Acercarnos de forma global a la montaña estival de alta montaña, a través de varias de actividades de montaña aprendiendo las técnicas básicas de progresión y factores de riesgo genéricos a la alta montaña estival.

### DIRIGIDO A:

Deportistas que quieren acercarse a la montaña estival desde varias actividades diferentes.

**REQUISITOS:** Se recomienda haber practicado alguna vez deportes de montaña. Saber rapelar y nadar. Importante disponer de una condición física buena para un buen aprovechamiento del curso.

### CONTENIDOS:

- El descenso de barrancos. Secos y acuáticos.
  - Técnicas de progresión. Cordelette, desembragables, guiados y pasamanos.
- Escalada. Un largo en roca y rocódromo.
  - Progresión en libre. Primero y segundo de cordada.
- Vías ferratas.
  - Progresión. Material de seguridad.
- La alta montaña estival.
  - Progresión glaciar. Crampones y piolet baston.
- Seguridad en montaña estival.
- Técnicas de autorescate. Practicas en rocódromo.
- Planificación de ascensiones.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Alojamiento, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (mínimo 5 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables.
- Mochila 30 l. de montaña, petate de barrancos y bidones.
- Arnés y Casco de escalada.
- Arnes de barrancos, descensor ocho y neopreno completo.
- Crampones y piolet
- Cuerda semiestática de 50 metros, cuerda de escalada de 60 metros.
- Parte del material es posible alquilarlo.

LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Benasque (Huesca)

Del 20 al 25 de Julio

preguntar

## CURSO DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO INVERNAL

### OBJETIVOS:

- Acercarse de forma básica a la montaña invernal, a través de varias actividades de montaña aprendiendo las técnicas básicas de progresión y factores de seguridad genéricos.

### DIRIGIDO A:

Deportistas que quieren acercarse a la montaña invernal sin ningún tipo de experiencia en este ámbito.

**REQUISITOS:** No se requiere ningún tipo de experiencia, aquel que no disponga del material de progresión se le gestionará su alquiler.

### CONTENIDOS:

- Técnicas de progresión con crampones y piolet. Auto detenciones en nieve. Anclajes en nieve y hielo.
- Progresión con raquetas de nieve. Excursionismo invernal.
- Peligros en alta montaña nevada. Los aludes.
- Seguridad en alta montaña. Actuación y petición de ayuda ante un accidente.
- Prevención de la Hipotermia y construcción de refugios en la nieve.
- Material y vestimenta invernal. Uso.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Incluye: documentación, expedición de certificado y profesorado. No Incluye: desplazamiento, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (mínimo 5 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables como mínimo,
- Mochila 30 l. de montaña.
- Arnés y Casco de escalada.
- Crampones y piolet. Raquetas.
- Parte del material es posible alquilarlo-

### CURSOS COMPLEMENTARIOS: Alpinismo NIVEL I.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Javalambre (Teruel)	14 y 15 de Febrero 7 y 8 de Marzo	220 € Incluye alojamiento y pensión completa en el Refugio Rabada Navarro desde cena del viernes



## CURSO DE ALPINISMO. NIVEL I

**OBJETIVO:**

- Iniciar a los deportistas interesados en las técnicas básicas de seguridad en el mundo del alpinismo. Conocimiento de todo el material básico para la práctica de montañismo invernal y aprendizaje del conocimiento del medio.

**DIRIGIDO:** Todos los deportistas que se quieren iniciar en el montañismo invernal de forma segura.

**REQUISITOS:** No se necesita experiencia previa.

**CONTENIDOS:**

- Material Básico de Alpinismo y su mantenimiento.
- Manejo de Crampones y piolet en la progresión, con diferentes pendientes.
- Encordamiento en terreno glacial. Nudos básicos.
- Autodetención de caídas en distintas situaciones.
- Instalación de Reuniones en nieve - hielo.
- Prevención de la hipotermia y construcción de refugios.
- Planificación de ascensiones.
- Nivología y manejo de ARVA.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

**Incluye:** Documentación en CD, expedición de certificado y profesorado. **(el alojamiento según curso)**

**No Incluye:** alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (mínimo 4 participantes)

**MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:**

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de montaña impermeables (recomendables de suela rígida).
- Saco de dormir y aislante.
- Mochila 50 l.
- Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- 2 aros de cinta de 120 cm.
- Cordino de 7mm (3 metros).
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.
- Crampones y piolet
- Ocho o asegurador con mosquetón de seguro.
- Encordamiento glacial.
- Cuerda de 9 mm x 50 metros
- Manejo de ARVA, pala y sonda.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II.**



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada	14 y 15 de Febrero	165 €
Benasque (Huesca)	19,20,21 y 22 de Marzo - preguntar-	
Benasque (Huesca)	5,6, 7 y 8 de Diciembre - preguntar-	

## CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II

## OBJETIVOS:

- Perfeccionar a los deportistas interesados en las técnicas de seguridad en el mundo del alpinismo. Escalar en hielo con seguridad así como corredores con fuertes pendientes.

**DIRIGIDO:** Todos los deportistas que quieren aprender técnicas de progresión con seguridad en itinerarios de montaña invernal de mayor dificultad y compromiso.

**REQUISITOS:** Dominar la progresión básica con crampones en terreno glaciar así como el encordamiento básico. Dominar las técnicas de aseguramiento en escalada de varios largos y el v grado en escalada libre.

## CONTENIDOS:

- Material Específico de Alpinismo y su mantenimiento.
- Manejo de Crampones y piolet en la progresión, con diferentes pendientes.
  - Técnica puntas frontales
  - Técnica de piolet tracción
- Encordamiento para escalada de corredores.
- Instalación de Reuniones en nieve - hielo.
- Utilización de elementos de protección flotantes (empotradores, etc...)
- Aseguramiento al 1º y 2º de cordada.
- Rapel con sistemas de fortuna
- Introducción a la escalada en terreno mixto.
- Planificación de ascensiones.
- Alimentación de montaña.
- Nivología básica.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

## LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado. **(El alojamiento según curso)**

**No Incluye:** alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min 4 participantes)

## MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas rígidas de montaña.
- Saco de dormir. Mochila 50 l.
- Arnés y Casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas de reunión (2). Cordinos de 7mm varias medidas.
- Fisureros y friends (recomendable).
- Tornillos de hielo (recomendable).
- Crampones y piolets técnicos (2)
- Cintas express (3) y asegurador con mosquetón de seguro (o cualquier otro asegurador).
- Cuerda de 9 mm x 50 o 60 metros



LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada	14 y 15 de Febrero	175 €
Benasque (Huesca)	19, 20, 21 y 22 de Marzo	-preguntar-
Benasque (Huesca)	5, 6, 7 y 8 de Diciembre	-preguntar-

## TÉCNICAS DE ESCALADA EN HIELO

### OBJETIVO:

Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en hielo con pendientes de hasta 90°.

### DIRIGIDO:

Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de aseguramiento sobre hielo y utilización de la progresión de piolet tracción.

### REQUISITOS:

No se necesita experiencia previa.

### CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada en hielo. Zonas de escalada
- Material básico de escalada en hielo
- Técnica gestual en la escalada con piolet tracción y cramponaje bipunta/monopunta
- Maniobras de protección con cuerda doble. Anclajes y reuniones para hielo
- Escalada en Top-rope y de primero
- Aseguramiento al segundo de cuerda
- Graduaciones y reseñas

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE:

Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 4 participantes. (min. 2 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Crampones y piolets para escalada en hielo
- Arnés de escalada, casco, bota rígida y vestimenta de alpinismo
- Mochila, agua y comida de ataque.
- Cuerda de 60 metros 9 mm.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: AUTORRESCATE EN ESCALADA**

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Por definir	31 de Enero y 1 de Febrero	190 €



## CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA

### OBJETIVOS:

- Asimilar las técnicas de ascenso y descenso con esquís de montaña en itinerarios de poca complejidad técnica.

### DIRIGIDO A:

Alpinistas que quieran aprender otra forma de progresar por terreno nevado.

**REQUISITOS:** Se recomienda dominar el viraje fundamental en todo tipo de nieves y esquiar en paralelo en pista con fluidez.

### CONTENIDOS:

- Material y equipo de E. Montaña: características y cuidados.
- Técnica de progresión con esquís.
- Técnica de progresión sin esquís (alpinismo básico).
- Virajes adaptados al tipo de nieve y pendientes moderadas.
- Nivología y Aludes.
- Manejo básico de los elementos de seguridad: ARVA pala y Sonda

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Alojamiento, desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles y cuchillas) se puede alquilar
- Piolet, crampones y material de escalada.
  - Recomendable ARVA si se dispone.
  - Ropa técnica de montaña.
  - Mochila para actividades de 1 día.

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Sierra Nevada (Granada)	21 y 22 de Febrero	185 €
Benasque (Huesca)	5, 6, 7 y 8 de Diciembre	-preguntar-

## CURSO MONOGRÁFICO DE ESQUÍ DE DESCENSO EN VÍAS NO TRATADAS

### OBJETIVOS:

- Asimilar las técnicas descenso con esquís en nieve no tratada típica de las rutas de travesía de montaña. Aumentar la seguridad en terrenos típicos de descenso alpinos.

### DIRIGIDO A:

Alpinistas que conocen las técnicas de de ascenso básicas esquí de montaña y quieren desarrollar destrezas de descenso por todo tipo de nieves fuera de pistas. También para todos aquellos esquiadores de pista que quieren aumentar sus posibilidades de descenso en nieves no tratadas dentro del dominio esquiable de las estaciones de esquí.

**MATERIAL NECESARIO:** Esquis, bastones, casco, ARVA, vestimenta adecuada para la actividad. **ATENCIÓN, no es necesario esquís y fijaciones de travesía ya que los desplazamientos se realizarán utilizando remontes y de esta forma centrarnos en el desarrollo de las técnicas de descenso.**

**REQUISITOS:** Se recomienda tener buena condición física y dominar el viraje fundamental en nieve tratada típica de las estaciones de esquí. No es imprescindible conocer las técnicas básicas de ascenso.

### CONTENIDOS:

- Los elementos técnicos específicos del fuera pista.
- Técnicas de descenso strem, saltos, diagonales.
- Virajes adaptados al tipo de nieve y pendientes.
- Tipos de nieves, orientación de vertientes y gestión del descenso.
- Manejo básico de los elementos de seguridad: ARVA pala y Sonda.

**CERTIFICACIÓN EVAM:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

**ALOJAMIENTO:** A decidir.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Alojamiento viernes y sábado noche con desayuno, forfait dos días, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** Desplazamientos, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (min. 6 participantes)

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	PRECIO
Andorra (Ordino Arcalís)	21 y 22 de Febrero	226 €
Andorra (Ordino Arcalís)	14 y 15 de Marzo	Este precio puede sufrir modificaciones según alojamiento



# Multiactividades Invernales

## CURSO DE MULTIACTIVIDADES INVERNALES EN ALTA MONTAÑA

- Iniciación a: esquí de fondo, excursionismo con raquetas de nieve, técnicas de cramponaje y uso de piolet, seguridad y vestimenta en terreno nevado -

### OBJETIVOS:

• Acercarse de forma global a la montaña invernal de alta montaña, a través de varias actividades de montaña aprendiendo las técnicas básicas de progresión y factores de seguridad genéricos a la alta montaña invernal.

### DIRIGIDO A:

Deportistas que quieren acercarse a la montaña invernal desde varias modalidades deportivas diferentes.

**REQUISITOS:** Se recomienda haber practicado alguna vez deportes de montaña, aunque haya sido en terreno no nevado. Importante disponer de una condición física buena para un buen aprovechamiento del curso. **¡ATENCIÓN!** El precio no incluye todo el material para realizar las actividades, sino se dispone de éste se puede alquilar en el lugar, consultar con el coordinador del curso.

### CONTENIDOS:

- Técnicas de progresión con crampones y piolet. Auto detenciones en nieve. Anclajes en nieve y hielo.
- Aproximación al esquí de montaña a través del esquí de fondo.
- Progresión con raquetas de nieve. Excursionismo invernal.
- Peligros en alta montaña nevada. Los aludes.
- Seguridad en alta montaña. Actuación y petición de ayuda ante un accidente.
- Material y vestimenta invernal. Uso.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** Alojamiento, documentación, expedición de certificado y profesorado.

**No Incluye:** alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 8 participantes. (mínimo 5 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de trekking medias montañas impermeables.
- Mochila 30 l. de montaña, petate de barrancos y bidones.
- Arnés y Casco de escalada.
- Crampones y piolet.
- **Parte del material es posible alquilarlo.**



LUGAR DE REALIZACIÓN

FECHAS

PRECIO

Benasque (Huesca)

19, 20, 21 y 22 de Marzo

preguntar

LUGAR DE REALIZACIÓN	FECHAS	MATRÍCULA
Chamonix (Francia)	Del 28 de Junio al 5 de Julio Del 30 de Agosto al 6 de Septiembre	-preguntar-

## CURSO DE ALPINISMO DE ALTURA (*Montblanc*)

Este curso discurrirá en el macizo del Mont Blanc, sus contenidos se desarrollaran mientras se prepara la ascensión al Pico del MontBlanc (4.810 metros de altitud).

La consecución de este Pico durante el curso estará supeditada a los condicionantes meteorológicos y situaciones particulares de los deportistas que impidan de forma segura culminarlo.

### OBJETIVOS:

- Iniciar a deportistas con experiencia en Montañismo invernal en las técnicas y estrategias necesarias para acometer ascensiones que requieren de logísticas complejas y conocimientos de aclimatación.

**DIRIGIDO:** Deportistas que ya tengan experiencia en ascensiones invernales de 3.000 metros y quieren acometer picos de más de 4.000 metros de forma lógica y segura.

**REQUISITOS:** Es necesario haber realizado un curso de Alpinismo de Nivel I, por lo que es necesario conocer las técnicas de progresión básicas con crampones y piolet bastón, autodetenciones, nivología, manejo de ARVA y encordamiento glaciar. Es necesario una condición física mínima.

**DURACIÓN DEL CURSO: 7 DIAS**

### CONTENIDOS:

- Técnicas de aclimatación para picos de 4.000 a 5.000 metros.
- Gestión de recursos en ascensiones de altura (refugios, material).
- Ritmos de ascensión.
- Peligros de este tipo de ascensiones. – Mal de altura, edemas, ...–
- Planificación de ascensiones.
- La alimentación en altitud.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** remontes, documentación en CD, expedición de certificado y profesorado. Alojamiento en apartamentos con desayuno y refugios en media pensión. Desplazamiento.

**No Incluye:** comidas fuera del refugio, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas rígida de alta montaña (plástico o cuero).
- Saco de dormir y aislante, Mochila 50 l, Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas express y cintas de reunión (2).
- Cordinos de 7mm varias longitudes.
- Cantimplora y frontal, Gafas de sol y crema protectora.
- Crampones y piolet. Ocho o asegurador con mosquetón de seguro.
- Cuerda de 9 mm x 50 metros (por pareja). ARVA, pala y sonda.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II, ESCALADA EN HIELO Y AUTORRESCATE GLACIAR**

LUGAR DE REALIZACIÓN FECHAS MATRÍCULA

Valle de Aosta (Italia)

Del 5 al 12 de Julio

-preguntar-

Novedad

## CURSO DE ALPINISMO DE ALTURA (Cuatromiles alpinos)

Curso que busca el acercamiento a las ascensiones de poca dificultad técnica alpinas de más de 4.000 metros, recorriendo montes como el GranParadiso, Pollux, Breithorn, Castor,... todos enclavados en las cumbres que circundan el Valle de Aosta (Italia).

### OBJETIVOS:

- Iniciar a deportistas con experiencia en Montañismo invernal en las técnicas y estrategias necesarias para acometer ascensiones que requieren de logísticas complejas y conocimientos de aclimatación.

**DIRIGIDO:** Deportistas que ya tengan experiencia en ascensiones invernales de 3.000 metros y quieren acometer picos de más de 4.000 metros de forma lógica y segura.

**REQUISITOS:** Es necesario haber realizado un curso de Alpinismo de Nivel I ,por lo que es necesario conocer las técnicas de progresión básicas con crampones y piolet bastón, autodetenciones, nivología, manejo de ARVA y encordamiento glaciar. Es necesario una condición física mínima.

**DURACIÓN DEL CURSO: 7 DIAS**

### CONTENIDOS:

- Técnicas de aclimatación para picos de 4.000 a 5.000 metros.
- Gestión de recursos en ascensiones de altura (refugios, material).
- Ritmos de ascensión.
- Peligros de este tipo de ascensiones. – Mal de altura, edemas, ...–
- Planificación de ascensiones.
- La alimentación en altitud.

**CERTIFICACIÓN:** Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

**Incluye:** remotes, documentación en CD, expedición de certificado y profesorado. Alojamiento en apartamentos con desayuno y refugios en media pensión. Desplazamiento.

**No Incluye:** comidas fuera del refugio, alquiler de material y extras.

**PLAZAS LIMITADAS A:** 6 participantes. (mínimo 4 participantes)

### MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

- Ropa adecuada para el frío (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas rígida de alta montaña (plástico o cuero).
- Saco de dormir y aislante, Mochila 50 l, Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- Cintas express y cintas de reunión (2).
- Cordinos de 7mm varias longitudes.
- Cantimplora y frontal, Gafas de sol y crema protectora.
- Crampones y piolet . Ocho o asegurador con mosquetón de seguro.
- Cuerda de 9 mm x 50 metros (por pareja) . ARVA, pala y sonda.

**CURSOS COMPLEMENTARIOS: CURSO DE ALPINISMO. NIVEL II, ESCALADA EN HIELO Y AUTORRESCATE GLACIAR**





## ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA PARA ESCOLARES

El objetivo de este apartado es el acercamiento de los deportes de montaña a los niños y adolescentes como parte de las actividades programadas en sus centros escolares.

La EVAM propone itinerarios de senderismo con contenidos de educación ambiental o cultural, actividades de conocimiento de la escalada en rocódromos o en zonas de escalada, actividades con cuerdas como la cabuyería, rápel o tirolinas,...

Todo se programa para que el niño o adolescente conozca el medio de montaña como zona a proteger y a disfrutar de esta.

### ACTIVIDADES PARA COLEGIOS:

**SENDERISMO  
ESCALADA DEPORTIVA  
DESCENSO DE BARRANCOS  
ACTIVIDADES CON CUERDAS  
TALLERES DE CABUYERÍA  
CHARLAS**

Pueden plantearse muchas de ellas combinadas, además existe la posibilidad de montajes en el mismo centro escolar.



# CURSOS FORMACIÓN DEPORTISTAS 2015

MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO	MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO				
FEBRERO	Técnicas de escalada en hielo (Pirineos)	31 de enero al 1 feb	4/8	190 €	JUNIO	Orientación en Montaña. Nivel I (Prov. Castellón)	13 y 14	4/8	145 €				
	Autorrescate barrancos (Alicante)	7 y 8	4/8	165 €									
	Escalada en Roca Iniciación (Sella)	7 y 8	4/8	145 €	JULIO	Alpinismo en altitud (Macizo del Mont-Blanc) del 28 junio al 5 julio	3/6	preguntar					
	Alpinismo Nivel I y II (S. Nevada)	14 y 15	4/8	175 €									
	Escalada en Roca vías largas equipadas (Elda)	14 y 15	4/8	165 €									
	Progresión por vías ferratas (Alicante)	14 y 15	3/6	145 €									
	Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Alicante)	14 y 15	4/8	145 €									
	Esquí de Montaña (Sierra Nevada)	21 y 22	4/12	185 €	en Alta Montaña (Dolomitas)	del 12 al 18	4/8	preguntar					
	Esquí de descenso en vías no tratadas (Andorra)	21 y 22	4/8	226 €		Multiactividad Estival alta montaña (Benasque)	del 20 al 25	4/8	preguntar				
MARZO	Iniciación al Montañismo	6, 7 y 8	4/12	170 €	SEPTIEMBRE	Alpinismo en altitud (Macizo del Mont-Blanc) del 30 agosto al 6 sept.	3/6	preguntar					
	Esquí de descenso en vías no tratadas (Andorra)	7 y 8	4/8	226 €									
	Curso de Orientación por montaña II (Pr. Alicante)	7 y 8	3/12	155 €									
	Escalada en Roca Iniciación (Prov. Valencia)	14 y 15	4/8	145 €									
	Progresión por vías ferratas (Valencia y Castellón)	14 y 15	3/6	145 €	Orientación en montaña. Nivel II (Prov. Castellón)	12 y 13	4/8	155 €					
	Alpinismo. Nivel II (Benasque-Huesca)	19, 20, 21, 22	4/8	preguntar		Manejo Básico de GPS (Prov. Alicante)	12 y 13	4/12	165 €				
	Multiactividades invernales en A.M. (Benasque)	19, 20, 21, 22	4/8	preguntar	Escalada artificial (Prov. Alicante)	26 y 27	4/6	180 €					
	Orientación en montaña. Nivel I (Prov. Alicante)	21 y 22	4/8	145 €	OCTUBRE	Autorrescate en vías ferratas (Prov. Alicante)	4	4/8	85 €				
	Autorrescate en vías ferratas (Prov. Valencia)	22	4/8	85 €									
ABRIL	Escalada en Roca. Nivel I (Prov. Valencia)	11 y 12	4/8	145 €						Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Alicante)	17 y 18	4/8	165 €
	Escalada en Roca. Vías sin equipar (Prov. Alicante)	11 y 12	2/6	165 €									
	Técnica de aseguramiento por crestas	18 y 19	2/6	180 €									
	Técnicas de autorrescate en roca (Alicante)	25 y 26	4/8	165 €									
MAYO	Progresar y rescate en aguas vivas por barrancos	1, 2 y 3	6/10	195 €	Escalada en Roca. Vías largas equipadas (Valencia)	17 y 18	4/8	165 €					
	Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Castellón)	16 y 17	4/8	145 €									
	Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Castellón)	16 y 17	4/8	165 €									
	Manejo Básico de GPS (Prov. de Castellón)	16 y 17	4/12	165 €									
	Escalada en Roca. Nivel I (Prov. Castellón)	23 y 24	4/8	145 €									
NOVIEMBRE	Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Alicante)	7 y 8	4/8	145 €	Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Castellón)	24 y 25	4/8	145 €					
	Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Valencia)	21 y 22	4/8	145 €									
	Autorrescate barrancos (Castellón)	21 y 22	4/8	165 €									
DICIEMBRE	Esquí de Montaña (Benasque)	5, 6, 7 y 8	4/8	preguntar	Progresión por vías ferratas (Alicante)	24 y 25	3/6	145 €					
	Alpinismo. Nivel I y II (Benasque)	5, 6, 7 y 8	4/8	preguntar									
Técnicas de autorrescate en roca (Valencia)	24 y 25	4/8	165 €										

**TODO EL AÑO (DE LUNES A VIERNES) CLASES DIRIGIDAS DE ESCALADA EN ROCODROMO Y ENTRENAMIENTO**  
**ESCUELA DE ESCALADA EVAM EN EL ROCODROMO DE ELCHE (ALICANTE) - Tel. 637 859 376**

**ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA**

Apartado de Correos, 3 • Telf. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376 • [evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com)

 [facebook.com evam](https://www.facebook.com/evam)

[www.femecv.com/formación](http://www.femecv.com/formación)

