



# Programa de Actividades 2008





nuevos colores



**METEOR** III  
**ULTRA-LIGHT** 235 g

235 g para centrarte 100% en la actividad.

El mismo METEOR III de siempre, igual de ligero y ventilado, pero ahora con nuevos colores. Acolchado interno, sistema de ajuste preciso, clips para frontal y ranuras para montar una visera VIZION, no hay duda que el METEOR III fue diseñado para conseguir las máximas prestaciones con la máxima comodidad.



[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

[www.vertical.es](http://www.vertical.es)

# Índice de cursos eeam año 2008



- 4 La Escuela Española De Alta Montaña
- 6 Formación Continua Para Deportistas
- 7 Esquí de montaña
- 10 Alpinismo
- 14 Montañismo
- 19 Barrancos
- 20 **Calendario De Actividades Anual**
- 26 **Actualización De Conocimientos Para Técnicos De Montaña**
- 27 Escalada
- 28 GPS aplicado al diseño de senderos
- 29 Responsabilidades legales en las actividades de montaña
- 30 **Formación Para La Mejora En Prevención Y Rescate De Profesionales De Montaña**
- 34 **Formación En Colaboración Con Federaciones Autonómicas**
- 35 Federación de la región de Murcia
- 36 Federación Canaria de montañismo
- 37 **Ficha De Inscripción**





## Escuela Española Alta Montaña

La EEAM mantiene, en sus programas de formación para el 2008, la razón de su existencia: responder a los deseos de mejora deportiva y técnica del colectivo federado, montañeros, alpinistas, esquiadores de montaña, escaladores, barranquistas, técnicos en todas sus especialidades y colaboradores de las entidades de montaña. Desde hace más de 50 años, la Escuela lleva a cabo esta labor de manera ininterrumpida, actualizando, continuamente, los programas, contenidos, métodos, documentación y materiales empleados en la formación.

Son los técnicos de la EEAM los encargados de realizar esta revisión constante, incorporando novedades técnicas y deportivas y, lo más importante, modificando las partes del programa en función de los resultados y demanda del colectivo. Los técnicos EEAM acumulan muchas horas formando, practicando, actualizando y mejorando sus propias capacidades con un solo objetivo: instruir mejor y más eficazmente al deportista durante la duración del curso.

La atención personalizada al alumno es, para la Escuela, la piedra angular de su método de formación y compromiso docente. Por ello, la relación entre el número de alumnos por profesor siempre será baja en todos los cursos, permitiendo al alumno desarrollar sus potencialidades deportivas y alcanzar cotas de ejecución técnica y habilidades muy depuradas, descubriendo que sus límites están más lejos de lo que él o ella pensaba.



# Formación continua para deportistas

Aprender a tomar decisiones, planificar la ascensión, escaladas o rutas de esquí según posibilidades y condiciones personales, elegir el itinerario y seleccionar el material son parte de la formación impartida en los cursos de la EEAM. El montañero, en cualquiera de las especialidades de la FEDME, está obligado a ser autónomo, o, como mucho, compartir dudas y experiencias con su compañero de cordada. Las actividades de formación responden a los interrogantes habituales de la práctica del montañismo, combinando práctica deportiva y respeto al medio natural, para formar al montañero autónomo.

No en vano, es cuando se alcanza la autonomía y se abre el camino constante hacia la mejora cuando se comienza a disfrutar intensamente de la montaña.



## ESQUÍ DE MONTAÑA

# Esquiar en todo tipo de nieves

Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes.

### Contenidos del curso

Posición fundamental del esquiador.  
Virajes adaptados al tipo de nieve.  
Virajes adaptados a la inclinación de la pendiente.  
Elección del itinerario de descenso.

El ritmo durante el descenso.  
Búsqueda con el detector de víctimas de avalancha.  
Mantenimiento básico del material de esquí.  
Nivología básica: aludes.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque - Cerler	Del 2 al 6 de enero Del 28 de enero al 1 de febrero Del 11 al 15 de febrero Del 3 al 7 de marzo Del 16 al 20 de diciembre	520,00 €

### Requisitos del alumnado

Paralelo en pista y el viraje fundamental en todo tipo de nieves.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Material deportivo para el curso

Material de esquí de montaña y/o pista. Una jornada se realizará una salida de esquí de montaña, será necesario el equipo completo de esquí de montaña.

### Plazas

Máximo de 12 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 6 alumnos.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Comida en pistas y forfaits durante los días de trabajo técnico en la estación, picnic el día de esquí de montaña. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.





## ESQUÍ DE MONTAÑA

# Esquí de montaña de alta ruta - Pirineos

Realizar autónomamente travesías de esquí de montaña de más de dos jornadas de duración en montañas de tipo Pirineos.

### Contenidos del curso

Progresión con pieles y bastoneo.  
Deslizamientos con y sin pieles.  
Vueltas durante el ascenso: progresiva y María.  
Elección de itinerarios: ascenso y descenso.  
Virajes adaptados al tipo de nieve.  
Búsqueda con el detector de víctimas de avalancha (ARVA).

Técnicas de alpinismo básico: piolet y crampones.  
Nivología básica: aludes.  
Mantenimiento básico del material de esquí de montaña.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 7 al 11 de abril	450,00 €

### Requisitos del alumnado

Realizar el viraje fundamental en todo tipo de nieves y en pendiente moderadas.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 10 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 5 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Material de esquí de montaña. Pala y sonda.  
Crampones y un piolet clásico.  
Detector de víctimas de avalancha (ARVA), obligatorio.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## ESQUÍ DE MONTAÑA

# Esquí de montaña de alta ruta - Alpes

Realizar autónomamente travesías de esquí de montaña de más de tres jornadas de duración en montañas de alturas superiores a los 3400 metros.

### Contenidos del curso

Perfeccionamiento de la técnica de esquí.  
Progresión y vueltas durante el ascenso.  
Elección de itinerarios al ascenso y descenso.  
Búsqueda con el detector de víctimas de avalancha (ARVA).  
Técnica elemental de alpinismo.

Nivología básica: aludes y el itinerario.  
Encordamiento y progresión en terreno glaciar. Rescate en grietas de glaciar con material de fortuna. Logística de una alta ruta, planificación y programación.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Macizo del Mont Blanc – Chamonix (Alpes franceses)	Del 17 al 21 de marzo	770,00 €

### Requisitos del alumnado

Viraje paralelo en todo tipo de nieves, realizar travesías de esquí con regularidad.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso con cobertura europea.

### Material deportivo para el curso

Material de esquí de montaña al completo. Pala y sonda. Crampones y un piolet. Dos tornillos de hielo, 4 mosquetones de seguro, 2 tipo HMS, arnés, casco, cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm), 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud, cuerda de uso en doble y 35 metros, 5 cintas exprés. ARVA obligatorio.

### Plazas

Máximo de 10 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 5 alumnos.

### La matrícula incluye

Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la noche anterior al curso hasta el desayuno del día posterior del último día de curso. Alojamiento en habitaciones compartida. El forfait durante las jornadas de mejora técnica de esquí y los teleféricos para las prácticas.



## ALPINISMO

# Alpinismo en alturas superiores a los 3500 m

Realizar autónomamente ascensiones en terreno de alta montaña de dificultad moderada (PD a D).

### Contenidos del curso

Autodetenciones en terreno nevado.  
Técnicas de progresión con piolet y crampones.  
Montar reuniones en nieve y hielo.  
Técnicas de aseguramiento dinámico en terreno nevado.  
Montar reuniones en vías de roca alpinas.

Progresión por terreno de alta montaña de dificultad moderada.  
Encordamiento, progresión y autorrescate en terreno glaciar.  
Práctica de progresión en una ascensión alpina de dificultad moderada.

**PETZL** charlet

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Macizo alpino de Ecrins (Briançon - Alpes franceses)	Del 4 al 8 de agosto	685,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia en escalada en roca de IV grado.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso con cobertura europea.

### Plazas

Máximo de 9 alumnos por curso.

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, arnés, casco, crampones, dos piolets, juego de fisureros, 4 tornillos de hielo, 2 mosquetones de seguro, 2 mosquetones tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm), aparato de freno para trabajar con doble cuerda, 5 cintas exprés y cuatro mosquetones normales sueltos, cordinos de 7 mm y 3 metros. Pies de gato. Friends. Mochila para las prácticas y las ascensiones. Cuerda de uso en doble de 60 metros.

### La matrícula incluye

Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena del día anterior al comienzo del curso hasta el desayuno del día posterior al final del mismo. Remontes mecánicos para acceso a los lugares de prácticas. Refugios de alta montaña (media pensión). Profesorado especializado en alta montaña y documentación.

**Nota:** Debido a las características especiales de este curso se precisa: confirmar la asistencia con 20 días de antelación, a partir de dicho plazo no se puede garantizar plaza.



## ALPINISMO

# Escalar en terreno alpino de dificultad

Escalar autónomamente en terreno de tipo alpino de dificultad (D o MD).

### Contenidos del curso

Autodetenciones en terreno nevado en todo tipo de condiciones.

Técnicas de progresión con piolet y crampones en terreno difícil.

Técnicas de puntas frontales y tercer pie.

Montaje de reuniones en nieve, hielo y roca.

La cadena de seguridad en nieve y hielo.

Progresión de la cordada utilizando cuerda doble. Movimiento sobre cuerdas fijas empleando material de fortuna. Encordamiento, progresión y autorrescate en glaciar. Nivología básica: aludes, prevención y actuación. Croquis y reseñas, cotaciones de dificultad.

**PETZL** charlet

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 4 al 8 de febrero Del 24 al 28 de marzo	510,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia en terreno alpino de baja dificultad y en escalada en roca de dificultad IV+/V. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 9 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 3 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, arnés, casco, crampones, dos piolets técnicos, juego de fisureros, 4 tornillos de hielo, friends, 3 mosquetones de seguro, 2 mosquetones tipo HMS, mosquetones sueltos, cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm.), aparato de freno para utilizar con doble cuerda, 5 cintas exprés, cordino de 7 mm y 3 metros. Pies de gato. Cuerda de uso en doble de 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado en alta montaña. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## ALPINISMO

# Escalada en hielo y mixto

Escalar autónomamente vías de hielo de grado III/IV 4, y/o terreno de tipo mixto de dificultad.

### Contenidos del curso

Técnicas progresión de escalada en hielo.  
La cadena de seguridad en escalada en hielo.  
Montaje de reuniones en hielo.  
Instalación de seguros durante la progresión en hielo. Técnicas de progresión en terreno mixto de dificultad.

Adaptación del material a la escalada en terreno mixto. El rápel en hielo.  
Croquis, reseñas y grados de dificultad.  
Nivología básica: aludes, prevención y actuación.

**PETZL** charlet

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 14 al 18 de enero Del 18 al 22 de febrero	510,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia en terreno alpino de dificultad moderada y escalada en roca de dificultad V.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 9 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 3 alumnos

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, arnés, casco, crampones de escalada en hielo, dos piolets técnicos para la escalada en hielo, fisureros, 4 ó 5 tornillos de hielo, friends, 3 mosquetones de seguro, 2 mosquetón tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm.), aparato de freno no automático para cuerda doble, 6 cintas exprés, cordino de 7 mm y 3 metros, 1 ó 2 cintas disipadoras. Gancho para abalakov.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado en escalada en hielo. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## ALPINISMO

# Escalada en hielo – Alpes macizo de Ecrins

Escalar autónomamente vías de escalada en hielo en ambiente alpino de alta montaña.

### Contenidos del curso

Técnicas progresión de escalada en hielo de grado 4 y superiores.  
La cadena de seguridad en escalada en hielo.  
Montaje de reuniones en hielo.  
Instalación de seguros durante la progresión en hielo.

El rápel en hielo.  
Logística de ascensiones en ambientes de alta montaña invernal.  
Croquis, reseñas y grados de dificultad.  
Nivología básica: aludes, prevención y actuación.

**NOVEDAD**

**PETZL** charlet

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Macizo alpino de Ecrins (Briançon – Alpes franceses)	Del 22 al 26 de enero	615,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia en terreno alpino de dificultad moderada y escalada en roca de dificultad V.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 9 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 3 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, arnés, casco, crampones, dos piolets técnicos, juego de fisureros, 4 tornillos de hielo, friends, 3 mosquetones de seguro, 2 mosquetones tipo HMS, mosquetones sueltos, cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm.), aparato de freno para utilizar con doble cuerda, 5 cintas exprés, cordino de 7 mm y 3 metros. Pies de gato. Cuerda de uso en doble de 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado en alta montaña.  
Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa (picnic) desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso en habitación compartida (Gite d'Etape).



## ESCALADA

# Escalar en roca vías desequipadas

Escalar autónomamente vías de uno o varios largos con poco o ningún material de seguridad fijo.

### Contenidos del curso

El material de autoprotección y progresión.  
Técnicas de escalada en función del tipo y morfología de la roca.  
La cadena de seguridad y el factor de caída.  
Montaje de reuniones multidireccionales.  
Emplazamiento del material de protección.

Emplazamiento de seguros fijos.  
Introducción a la escalada artificial.  
Progresión empleando cuerda de uso en doble.  
Croquis, reseñas y graduaciones.  
Práctica, escalada de una vía de varios largos semiequipada.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 18 al 22 de agosto	560,00 €

### Requisitos del alumnado

Dominar el V como primero de cuerda en vías equipadas.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 6 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor 2 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Casco, arnés, pies de gato, juego de fisureros, friends, saca fisureros, 5 cintas exprés, 3 mosquetones de seguridad, 2 mosquetones de seguro tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm.), 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud.  
Aparato de freno que pueda trabajar con doble cuerda. Un par de estribos. Cuerda de uso en doble de 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación.  
Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso.  
Alojamiento en habitación compartida con baño.



## ESCALADA

# Escalar vías deportivas

Escalar autónomamente vías totalmente equipadas de uno o varios largos.

### Contenidos del curso

Material de escalada para vías de escalada equipadas. Técnica gestual: conceptos de biodinámica de la escalada.  
La cadena de seguridad: anclajes y sistema de freno.  
Técnicas de frenado al primero de cuerda.

El factor de caída y sus consecuencias.  
Los descuelgues: mosquetón y anillas.  
Preparar descuelgues para escalar en polea.  
Graduaciones y croquis de escalada.  
El rápel en vías de varios largos.  
Croquis, reseñas y graduaciones.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 21 al 25 de julio Del 25 al 29 de agosto	420,00 €

### Requisitos del alumnado

Recomendable conocimientos básicos de escalada.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 12 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Casco, arnés, pies de gato, 5 cintas exprés, sistema de freno automático o no, 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud. Cintas planas cosidas de diferente longitud (60 y 120 cm.). 2 mosquetones de seguro y 2 mosquetones tipo HMS. Cuerda uso en simple y 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso.  
Alojamiento en habitación compartida con baño.



## ESCALADA

# Técnica de escalada artificial

Escalar autónomamente vías con pasos o varios largos de escalada artificial.

### Contenidos del curso

El material de escalada artificial.  
La cadena de seguridad en escalada artificial.  
Progresar en escalada artificial en terreno vertical.  
Progresar en escalada artificial en terreno extraplomado.

Progresar empleando probadores.  
Técnicas especiales de escalada artificial.  
Croquis y dificultad en escalada artificial.  
Escalada de una vía con pasos de artificial.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 28 al 31 de julio	325,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia en escalada libre con dominio del V+.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos

### Material deportivo para el curso

Arnés, casco, pies de gato, 6 cintas exprés, 2 mosquetones tipo HMS y 2 más de seguridad, sistema de freno, 4 cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm.), 2 estribos, cinta probadora, juego de fisureros, friends, sacafisureros. Fuertemente recomendable: maza de escalada, clavos variados, uñas, ganchos, puños bloqueadores. Cuerda de uso en simple.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación.  
Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso.  
Alojamiento en habitación compartida con baño.





## ESCALADA

# Autorrescate en escalada

Realizar maniobras de autorrescate con material propio de la escalada en roca para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario.

### Contenidos del curso

Material de autosocorro de fortuna.  
Nudos especiales: autobloqueantes y de fuga.  
Ascenso y descenso por cuerda fija mediante nudos.  
Reuniones de escalada y su refuerzo.

Maniobras básicas de autorrescate: liberar el peso, desbloquear y bloquear sistemas de freno, rapel con accidentado.  
Maniobras complejas: polipastos y contrapesos.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 15 al 18 de julio	350,00 €

### Requisitos del alumnado

Dominar el V grado como primero de cuerda en vías semiequipadas.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Fuertemente recomendable: juego de friends (la menos los números del 1,5 al 2,5), clavos, maza de escalada.

### Material deportivo para el curso

Casco, arnés, pies de gato, juego de fisureros, saca fisureros, 6 cintas exprés largas, 4 mosquetones de seguridad, 2 mosquetones de seguro tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm.), 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud, aparato de freno que pueda trabajar con doble cuerda. Friends. Cuerda de uso en doble y 60 metros.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.





## ESCALADA

# Escalada de vías de más de cuatro largos de cuerda

Perfeccionar las maniobras y dinámica a seguir en la escalada de vías de varios largos equipadas o semiequipadas.

### Contenidos del curso

Actualización del montaje de reuniones.  
Actualización en la dinámica de los rápeles encadenados autoasegurados.  
Planificación de la escalada.

Planificación del material para la vía.  
El ritmo durante la escalada: aproximación-escalada-regreso.  
Escalada de vías de varios largos todos los días.

**NOVEDAD**



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Ponoch – Puig Campana – Peñón de Ifach – Pirineos. Se seleccionará la zona en función de las condiciones meteorológicas y estado de las vías.	Del 1 al 4 de mayo (Levante) Del 12 al 15 de junio (Levante) Del 7 al 10 de julio (Pirineos) Del 30 octubre al 2 de noviembre (Levante)	480,00 €

### Requisitos del alumnado

Dominar el V grado como primero de cuerda en vías semiequipadas.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso

### Plazas

Máximo de 6 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor 2 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Casco, arnés, pies de gato, juego de fisureros, saca fisureros, 6 cintas exprés largas, 2 mosquetones de seguridad, 2 mosquetones de seguro tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm.), 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud, aparato de freno que pueda trabajar con doble cuerda. Friends. Estribos. Cuerda de uso en simple y 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Alojamiento y manutención en régimen de media pensión desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación doble en casa rural en Alcalalí (Levante), en el Pirineo se comunicará en función del lugar y las previsiones meteorológicas.



## MONTAÑISMO

# Montañismo invernal

Escalar autónomamente sobre terreno nevado de montaña de tipo alpino de dificultad moderada.

### Contenidos del curso

Equipo y material para montaña invernal.  
 Marcha sobre terreno nevado.  
 Autodetención en nieve.  
 Anclajes en terreno nevado.  
 Aseguramiento en pasos de dificultad o expuestos.

Rápel en terreno nevado.  
 Conocimiento del medio nevado.  
 Progresión sobre terreno de tipo glaciar.  
 Interpretación de croquis y reseñas.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 11 al 15 de febrero Del 17 al 21 de marzo Del 7 al 11 de abril	420,00 €

### Requisitos del alumnado

Hábito de marcha en montaña.  
 Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
 Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, vestimenta de montaña invernal, arnés, casco, crampones, piolet, 2 mosquetones de seguro, 2 mosquetones tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm.), aparato de freno no automático para utilizar con cuerda doble, 5 cintas exprés, cordino de 7 mm y 3 metros. Pies de gato. Cuerda de uso en doble y 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.

# Calendario 2008

<b>ENERO</b>	1	Mi2	J3	V4	S5	D6	7	8	9	10	11	12	13	L14	M15	M16
	Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes													Escarlar autónomamente III/IV 4, y/o terreno de		
<b>FEBRERO</b>	1	2	3	L4	M5	Mi6	J7	V8	9	10	L11	M12	Mi13	J14	V15	16
	Escarlar autónomamente en terreno de tipo alpino de dificultad (D o MD)													Escarlar autónomamente sobre terreno nevado de montaña de tipo alpino dificultad moderada		
	Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes															
<b>MARZO</b>	1	2	L3	M4	Mi5	J6	V7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes															
<b>ABRIL</b>	1	2	3	4	5	6	L7	M8	Mi9	J10	V11	12	13	14	15	16
	Escarlar autónomamente sobre terreno nevado de montaña de tipo alpino de dificultad moderada															
	Realizar autónomamente travesías de esquí de montaña de más de dos jornadas de duración en montañas de tipo Pirineos															
<b>MAYO</b>	J1	V2	S3	D4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Realizar maniobras de autorrescate con material propio de la escalada en roca para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario															
<b>JUNIO</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	J12	V13	S14	D15	L16
	Realizar maniobras de autorrescate con material propio de la escalada en roca para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario															
<b>JULIO</b>	M1	Mi2	J3	V4	S5	D6	L7	M8	Mi9	J10	V11	S12	D13	14	M15	Mi16
	Entrenamiento para la escalada y equipos de escalada. Federación Canaria															
	Progresar autónomamente en todo tipo de vías ferratas						Realizar maniobras de autorrescate para salir de situaciones embarazosas					Escarlar autónomamente en terreno de montaña de altura de carácter alpino en temporada estival				
	Realizar maniobras de autorrescate con material propio para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario															
<b>AGOSTO</b>	1	2	3	L4	M5	Mi6	J7	V8	9	10	L11	M12	Mi13	J14	V15	S16
	Alpinismo en alturas superiores a los 3500 metros															
	Autorrescate en barrancos utilizando material de fortuna															
	Descender barrancos acuáticos con cuerda															
	Escarlar autónomamente en terreno de montaña de altura de carácter alpino en temporada estival															
<b>SEPTIEMBRE</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	L15	M16
	Maniobras															
<b>OCTUBRE</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	L13	M14	Mi15	J16
	Maniobras de rescate en terreno															
<b>DICIEMBRE</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	M16
	Escalar autónomamente															

5 Mi16 J17 V18 19 20 L21 M22 Mi23 J24 V25 26 D27 L28 M29 Mi30 J31

Escalar autónomamente vías de hielo de grado no de tipo mixto de dificultad

Escalar autónomamente vías de escalada en hielo en ambiente alpino de alta montaña

Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes

16 17 L18 M19 Mi20 J21 V22 23 24 25 26 27 28 29

alpino de

Escalar autónomamente vías de hielo de grado III/IV 4, y/o terreno de tipo mixto de dificultad

idas a fuertes

16 L17 M18 Mi19 J20 V21 S22 D23 L24 M25 Mi26 J27 V28 29 30 31

Realizar autónomamente travesías de esquí de montaña de más de tres jornadas de duración en montañas de alturas superiores a los 3400 metros

Escalar autónomamente sobre terreno nevado de montaña de tipo alpino de dificultad moderada

Escalar autónomamente en terreno de tipo alpino de dificultad (D o MD)

Asimilar las técnicas utilizadas en la progresión en terreno alpino de dificultad. F. M.

16 17 V18 S19 D20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Responsabilidades legales en las actividades de montaña

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

L16 M17 Mi18 J19 V20 21 22 L23 M24 Mi25 J26 V27 S28 D29 30

Entrenamiento para la escalada y equipos de escalada

Anclar y utilizar cuerdas fijas

Maniobras de rescate en terreno vertical

El GPS aplicado al diseño de senderos

Mi16 J17 V18 19 20 L21 M22 Mi23 J24 V25 26 27 L28 M29 Mi30 J31

Maniobras de autorrescate con propio de la escalada en roca para situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario

Escalar autónomamente vías totalmente equipadas de uno o varios largos

Descender barrancos acuáticos con cuerda

Escalar autónomamente vías con pasos o varios largos de escalada artificial

S16 17 L18 M19 Mi20 J21 V22 23 24 L25 M26 Mi27 J28 V29 30 31

Escalar autónomamente vías de uno o varios largos con poco o ningún material de seguridad fijo

Progresar autónomamente en todo tipo de vías ferratas

Escalar autónomamente vías totalmente equipadas de uno o varios largos

M16 Mi17 J18 V19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Maniobras de rescate en terreno vertical

5 J16 V17 18 19 20 21 Mi22 J23 V24 S25 D26 27 28 29 J30 V31 S1 D2

Maniobras de rescate en terreno vertical

Anclar y utilizar cuerdas fijas

Realizar maniobras de autorrescate con material propio de la escalada en roca para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario

M16 Mi17 J18 V19 S20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Esquiar eficazmente en todo tipo de nieves y pendientes de moderadas a fuertes



## MONTAÑISMO

# Montañismo estival de altura

Escalar autónomamente en terreno de montaña de altura de carácter alpino en temporada estival.

### Contenidos del curso

Equipo de montañismo de altura.  
Material de montañismo de altura.  
Progresión en terreno variado.  
Progresión sobre terreno nevado.  
Encordamiento y aseguramiento.

Anclajes en roca.  
Progresión en crestas.  
Rápel en montaña.  
Progresión sobre terreno de tipo glaciar.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 7 al 11 de julio Del 12 al 16 de agosto	400,00 €

### Requisitos del alumnado

Hábito de marcha en montaña.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos

### Material deportivo para el curso

Botas de alpinismo, arnés, casco, crampones, piolet, 2 mosquetones de seguro, 2 mosquetones tipo HMS, 4 cintas planas cosidas de diferentes medidas (60 y 120 cm), aparato de freno no automático para utilización con cuerda doble, 5 cintas exprés, cordino de 7 mm y 3 metros, algún fisurero y friends. Pies de gato. Cuerda de uso en simple y 60 metros.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## MONTAÑISMO

# Progresar en vías ferratas

Progresar autónomamente en todo tipo de vías ferratas.

### Contenidos del curso

Equipo para la progresión en vías ferratas.  
La seguridad en las vías ferratas.  
Factor de caída en las vías ferratas.

Precauciones en las vías ferratas.  
Logística en vías ferratas.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 2 al 4 de julio Del 19 al 21 de agosto	230,00 €

### Requisitos del alumnado

Hábito de marcha en montaña.  
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Vestimenta cómoda para las actividades de montaña.  
Arnés, casco, bostas de trekking, guantes de cuero fino.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño. Material en préstamo para el curso.



## BARRANCOS

# Descender barrancos acuáticos con cuerda

Descender autónomamente barrancos acuáticos en los que sea necesario realizar maniobras de cuerda.

### Contenidos del curso

Material de descenso de barrancos.

Maniobras técnicas:

- Movimientos en pasamanos.
- Rápeles desembragables.
- Rápel guiado.
- Descenso por cuerdas tensas.

Técnicas de progresión sin cuerda.

Técnicas de natación con y sin mochila.

Técnica de salto y recepción en el agua.

Croquis, reseñas y dificultad.

Descenso de barrancos realizando maniobras.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 21 al 25 de julio Del 11 al 15 de agosto	440,00 €

### Requisitos del alumnado

Experiencia previa en el descenso de barrancos y dominio del rápel.

Licencia deportiva FEDME del año en curso.

### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.

Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### Material deportivo para el curso

Traje de neopreno y escaarpines. Casco, arnés, 2 cabos de anclaje, descendedor, 3 mosquetones de seguro, mochila de barrancos, bidón estanco, 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud.

Cuerda semiestática de 10,5 mm y 30 ó 40 metros. Para el ocio: pies de gato, cuerda dinámica y cintas exprés.

### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Documentación. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## BARRANCOS

### Autorrescate en barrancos utilizando material de fortuna

Realizar maniobras de autorrescate en barrancos empleando el material propio de la actividad.

#### Contenidos del curso

Nudos especiales para el autorrescate.  
 Rápel sobre cuerdas tensas.  
 Remontar cuerdas.  
 Pasar de remontar a rápel.

Cortes de cuerda a la altura de la reunión.  
 Corte de cuerda a la altura del accidentado.  
 Descenso del accidentado mediante rápel.  
 Polipastos.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque	Del 4 al 8 de agosto	445,00 €

#### Requisitos del alumnado

Autonomía en el descenso de barrancos que precisan el uso de maniobras de cuerda.  
 Licencia deportiva FEDME del año en curso.

#### Plazas

Máximo de 8 alumnos por curso.  
 Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

#### Material deportivo para el curso

Casco, arnés, 2 cabos de anclaje, descendedor, 6 mosquetones de seguro, mochila de barrancos, bidón estanco, 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud. Navaja. Cintas exprés. Cintas planas cosidas (60 y 120 cm.). Un trozo de cuerda dinámica de 10,5 y 3 metros de longitud. Una polea. Cuerda semiestática de 10,5 mm y 30 ó 40 metros, y cuerda para cortar. Traje de neopreno y escaarpines.

#### La matrícula incluye

Profesorado especializado. Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena de la noche anterior hasta el desayuno del día posterior al final del curso. Alojamiento en habitación compartida con baño. Material en préstamo para el curso.



# Formación permanente para técnicos de montaña

La formación es un proceso que, una vez iniciado, no debe detenerse nunca. Hay que estar atentos a las novedades que, en el ámbito deportivo o fuera de él, nos ayudarán a desempeñar nuestra labor más eficazmente. La responsabilidad del técnico no termina con la formación del deportista u otros técnicos, debe transmitirles la filosofía del deporte con sus valores y un estilo de vida saludable que le permita progresar deportivamente. La EEAM busca y propone complementos de formación con novedades propias del montañismo o venidas de otras disciplinas que ayudarán al técnico en el desarrollo de su labor.



## TÉCNICOS DE MONTAÑA

# Entrenamiento para la escalada y equipos de escalada

### Contenidos del curso

Conceptos básicos de la planificación del entrenamiento.

Las vías energéticas y la escalada.

El movimiento: la unidad de medida básica en escalada.

Las sesiones de entrenamiento: partes, tipos y ubicación. Visualización, memorización, automatización e improvisación.

Estructuración del plan: micro, meso y macrociclos de entrenamiento.

Macro

Métodos de entrenamiento de la resistencia corta y larga en plaflón.

La educación y la orientación deportiva en la vida del escalador/a.

Métodos de entrenamiento de la resistencia larga encordado sobre vías en rocódromo.

Métodos de entrenamiento dirigido: barra, tabla multipresas y campus.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Valladolid	Del 16 al 20 de junio	230,00 € con alojamiento y manutención en régimen de pensión completa. 100,00 € sin alojamiento y manutención

### Requisitos del alumnado

Conocimientos básicos de escalada, no es importante el grado de dificultad. Se requiere deseos de aprender participando activamente.

### Material deportivo para el curso

Material de escalada deportiva al completo  
Bloc de notas

### Plazas

Máximo de 16 alumnos por curso.

### Director - profesor

David Macia, licenciado en Educación Física y Deportes, entrenador de escaladores de élite en roca y competición. Escalador de alto nivel (8a a vista y 8b+ trabajado

### La matrícula incluye

Docencia. Documentación del curso.

Dependiendo: el alojamiento y manutención en régimen de pensión completa.





## TÉCNICOS DE MONTAÑA

# El GPS aplicado al diseño de senderos

Conocer las aplicaciones informáticas asociadas a los GPS con utilidad para el diseño de senderos.

### Contenidos del curso

Fundamentos y funciones básicas.  
Planificación y navegación.  
Cartografía digital.  
Gestión de software.

Aplicaciones informáticas para diseño y proyectos de senderismo.  
Aplicaciones informáticas como apoyo a la seguridad de una actividad.



Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Valladolid	Del 27 al 29 de junio	150,00 € con alojamiento y manutención en régimen de pensión completa 70,00 € sin alojamiento y manutención

### Requisitos del alumnado

Conocimientos fundamentales de cartografía y básicos de GPS.

### Plazas

Máximo de 12 alumnos por curso.

### Material deportivo para el curso

GPS. Bloc de notas. Recomendable: PC portátil y/o PDAs (Pocket PC).

### La matrícula incluye

Clases prácticas. Alojamiento y manutención en régimen de PC, desde la cena de la noche anterior al comienzo del curso, hasta la comida del último día de curso. Documentación para el alumno: Software de gestión de aplicaciones del GPS (libre)

### Director del curso

Javier Aradas Mariñas, técnico de senderos EEAM y experto en el uso del GPS y software de gestión.



## TÉCNICOS DE MONTAÑA

# Responsabilidades legales en las actividades de montaña

Conocer las responsabilidades administrativas, civiles y penales de los organizadores de actividades de montaña de clubes deportivos, así como analizar las situaciones que las originan.

### Contenidos del curso

Seguridad en montaña.  
Accidentes de montaña.  
Socorro en montaña.  
Responsabilidad penal.

Responsabilidad civil.  
Responsabilidad en actividades con menores.  
Precisiones sobre empresas de turismo activo.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Zaragoza	Del 18 al 20 de abril	95,00 €

### Requisitos del alumnado

No se precisan requisitos previos.

### Plazas

18 plazas (técnicos EEAM y de escuelas autonómicas)

### Director del curso

José María Nasarre. Doctor en derecho y responsable de refugios, accesos y naturaleza de la FEDME.

### La matrícula incluye

Asistencia a las jornadas. Documentación. Comidas.



# Formación para profesionales

## (grupos de prevención y socorro de montaña)

Los profesionales de prevención y socorro de montaña deben saber mezclar la habilidad deportiva con el conocimiento de las características y uso del material profesional diseñado para el rescate. Para ayudarles la EEAM cuenta con profesores expertos en estas áreas de formación, que dirigen programas formativos que comienzan con el conocimiento básico de las técnicas y llegan al complejo mundo de uso de los materiales y cuerdas en simulacros de rescate en lugares y situaciones complicadas.



## PREVENCIÓN Y RESCATE

# Maniobras de rescate en terreno vertical

Realizar maniobras de rescate empleando cuerdas y material específico en terreno vertical de difícil acceso al accidentado.

### Contenidos del curso

Equipo y material personal y grupal:  
Material personal. Material grupal.  
Material de refuerzo.  
Instalaciones para el rescate:  
Características de la instalación.  
Montaje de cuerdas fijas.  
Desviaciones y fraccionamientos.

Polipastos: Simple. Desmultiplicados.  
Ascenso de accidentado utilizando la técnica del contrapeso.  
Tirolinas: Características de los anclajes, montaje y tensados, movimiento del accidentado y socorrista por la tirolina.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque. Puede realizarse en otro lugar a convenir entre la EEAM y la organización solicitante.	Del 23 al 27 de junio Del 15 al 19 de septiembre Del 13 al 17 de octubre Puede optarse por otras fechas siempre y cuando se forme un grupo	550,00 €

### Requisitos del alumnado

Moverse con soltura por cuerdas fijas y realizar las maniobras de rápel autónomamente. Conveniente conocimiento del material utilizado para el rescate aunque no se haya utilizado ni empleado.

Un par de estribos. Descendedor: tipo stop o preferiblemente ID.

### Plazas

Máximo de 12 alumnos por curso.  
Dura 40 horas. Se expide certificado acreditativo de aprovechamiento del curso.

### Material deportivo para el curso

Casco. Arnés. 5 cintas exprés. 6 mosquetones de seguridad. 2 mosquetones de seguro tipo HMS. 2 cabos de anclaje con sus mosquetones de seguro. 2 puños bloqueadores o 1 puño más croll de pecho. Cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm).

### La matrícula incluye

Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la noche anterior al curso hasta el desayuno del día posterior al último día de curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## PREVENCIÓN Y RESCATE

# Anclar y utilizar cuerdas fijas

Instalar los anclajes necesarios para fijar cuerdas y herramientas destinadas al rescate.  
Realizar el ascenso y descenso por cuerdas fijas con medios de fortuna y material específico.

### Contenidos del curso

Material y equipo para los anclajes:  
Tipos de anclajes. El taladro.  
Material complementario. Resinas.  
Procedimiento de instalación de los anclajes:  
Selección del tipo de anclaje según el tipo de roca y climatología.  
Selección de la ubicación de los anclajes.  
Instalación: taladros, limpieza y par de apriete.  
Fijar las cuerdas: Tipos de cuerda para la instalación.

Las instalaciones y los ángulos.  
Desviaciones y fraccionamientos.  
Ascenso y descenso por cuerdas fijas:  
Material y equipo para el ascenso y descenso.  
Técnicas de ascenso y descenso.  
Ascenso en diagonal y travesías horizontales.  
Paso de nudos y fraccionamientos en ascenso y descenso. Maniobras con elementos de fortuna.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Alta Montaña de Benasque. Puede realizarse en otro lugar a convenir entre la EEAM y la organización solicitante.	Del 16 al 20 de junio Del 22 al 26 de octubre Puede optarse por otras fechas siempre y cuando se forme un grupo	480,00 €

### Requisitos del alumnado

Recomendable estar habituado a moverse en terreno de altura.

### Material deportivo para el curso

Casco. Arnés. Cintas exprés (5 unidades mínimo). 4 mosquetones de seguridad. 2 mosquetones de seguro tipo HMS. 2 cabos de anclaje con sus mosquetones de seguro. 2 puños bloqueadores ó 1 puño más bloqueador de pecho. Cintas planas cosidas de diferentes longitudes. Un par de estribos. Descendedor: tipo stop o ID (preferible).

### Plazas

Máximo de 12 alumnos por curso.  
Dura 40 horas. Se expide certificado acreditativo de aprovechamiento del curso.

### La matrícula incluye

Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la noche anterior al curso hasta el desayuno del día posterior al último día de curso. Alojamiento en habitación compartida con baño.



## Contigo en lo más alto

¿Tienes una ilusión? ¿Un proyecto? ¿Inquietudes sobre montaña?  
¿Has encontrado la respuesta en nuestros cursos? ¿No? ¡**Llámanos!**  
Juntos buscaremos la respuesta.



## Formación en colaboración con Federaciones Autonómicas

La EEAM comparte con las Escuelas Autonómicas, en calidad de entidades comprometidas con el desarrollo del montañismo y sus practicantes, objetivos y deseos, lo que les lleva a trabajar al unísono y en colaboración para desarrollar nuestro deporte. Así se diseñan y llevan a cabo acciones formativas específicas surgidas, cuyos temas se escogen gracias a un trabajo previo de análisis diagnóstico de la realidad de clubes y federados que realizan las Federaciones Autonómicas, grandes conocedoras de las necesidades de estos colectivos. Las actividades están abiertas a todos aquellos montañeros federados que quieran seguir perfeccionándose en la práctica deportiva.



## FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

# Técnicas de alpinismo

Asimilar las técnicas utilizadas en la progresión en terreno alpino de dificultad.

### Contenidos del curso

Autodetenciones en terreno nevado.  
Técnicas de progresión con piolet y crampones.  
Reuniones en nieve y hielo.

Encordamiento y progresión en terreno glaciar.  
Maniobras de autorrescate en hielo.  
Ascensión de práctica de técnicas de progresión en nieve y hielo.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Sierra Nevada - Albergue Universitario	Del 20 al 23 de marzo	370,00 €

### Requisitos del alumnado

Condición física aceptable y cierta experiencia de progresar en terreno nevado.  
Estar en posesión de la licencia federativa (FEDME) del año en curso con cobertura europea.

Tornillos de hielo Aparato de freno que pueda trabajar con doble cuerda. Algunos mosquetones sueltos (4 ó 5). Cuerda de uso en doble y 60 metros. Recomendable: saco de dormir fino – saco sábana.

### Material deportivo para el curso

Casco. Arnés. Crampones. 2 Piolets. Cintas exprés (5 unidades mínimo por persona). 3 mosquetones de seguridad, 2 tipo HMS. Cintas planas cosidas de diferentes longitudes (60 y 120 cm.). 2 cordinos de 7 mm y 1,5 metros de longitud.

### Plazas

Ratio: 1 profesor cada 4 alumnos.

### La matrícula incluye

Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa desde la cena del día 20 a la comida del día 23. Tres pensiones completas.





FEDERACIÓN CANARIA DE MONTAÑISMO

## Entrenamiento para la escalada y equipos de escalada

### Contenidos del curso

Conceptos básicos de la planificación del entrenamiento. Las vías energéticas y la escalada. El movimiento: la unidad de medida básica en escalada. Las sesiones de entrenamiento: partes, tipos y ubicación. Visualización, memorización, automatización e improvisación. Estructuración del plan: micro, meso y macrociclos de entrenamiento.

Métodos de entrenamiento de la resistencia corta y larga en plafón. La educación y la orientación deportiva en la vida del escalador/a. Métodos de entrenamiento de la resistencia larga encordado sobre vías en rocódromo. Métodos de entrenamiento dirigido: barra, tabla multipresas y campus.

Lugar de realización	Fechas	Matrícula
Santa Cruz de Tenerife Palmas de Gran Canaria	Del 1 al 15 de julio	Consultar a la Federación Tinerfeña.

### Requisitos del alumnado

Conocimientos básicos de escalada, no es importante el grado de dificultad.

### Material deportivo para el curso

Material de escalada deportiva al completo. Bloc de notas.

### Plazas

Máximo de 16 alumnos por curso.

### Director del curso

David Macia, licenciado en Educación Física y Deportes, entrenador de escaladores de élite en roca y competición. Escalador de alto nivel (8a a vista y 8b+ trabajado).

### La matrícula incluye

Docencia. Documentación del curso. Dependiendo: el alojamiento y manutención en régimen de pensión completa.



# Preinscripción

## Escuela Española de Alta Montaña

Teléfono: 93 289 00 92

Fax: 93 426 25 75

eeam@fedme.es

Floridablanca, 84

08015 Barcelona

Horario de oficina:

de lunes a jueves 9h a 13h y 16h a 19,30h

viernes de 9h a 13h.



## Para la preinscripción envía por fax o correo la siguiente documentación:

Ficha de inscripción cumplimentada.

Fotocopia del resguardo del banco de 150 € por cada curso elegido.

Fotocopia de la licencia federativa del año en curso (imprescindible).

Si eres menor de edad, autorización paterna o tutor legal (el original se deberá enviar a las oficinas de eeAm).

15 días antes del comienzo del curso, debes enviarnos fotocopia del resguardo de pago del resto del curso.

## El ingreso se debe realizar en la siguiente cuenta:

La Caixa 2100 0674 70 0200190150

## Confirma La Disponibilidad De Plazas Contactando Por Teléfono O Por E-mail.

Los cursos se realizarán siempre que se hayan cubierto las plazas mínimas.

**RECUERDA QUE DEBES PRESENTARTE EL DIA ANTERIOR  
AL COMIENZO DEL CURSO ENTRE LAS 19H Y LAS 20'30H.**

# Ficha de inscripción cursos año 2008

## CANCELACIÓN DE INSCRIPCIONES Y REEMBOLSO:

1. Si se cancela la inscripción con más de 15 días de antelación al inicio del curso, se considerará perdido el depósito de pre-inscripción de 150 €.
2. La cancelación entre 7 y 15 días de antelación al comienzo del curso supone la pérdida del 80% de la cuota total de inscripción.
3. La cancelación dentro de la semana que precede al comienzo del curso, supone la pérdida del 100% de la cuota total del curso.

Nombre:

Apellidos:

Dirección:

Población:

C.P.:

Teléfono:  T. Móvil:

Correo electrónico:

Problemas médicos a destacar (alergias, etc.):

Nº de licencia federativa:

Quiero inscribirme a los Cursos siguientes:

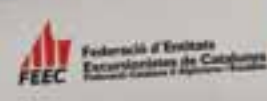
Título del Curso	Fecha
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Top30 es la única empresa española fabricante de rocódromos que cuenta con la certificación ISO 9001:2000



**TOP 30**  
[www.top30climbingwalls.com](http://www.top30climbingwalls.com)

ROCODROMOS - COMPETICIONES - NOTICIAS  
PROMOCIONES - OFERTAS - ESCALADORES - ACTUALIDAD



# TARJETA barrabes

Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas

Descubre una Tarjeta con la que disfrutar de descuentos, ventajas y promociones exclusivas comprando en las tiendas BARRABES.



Además, imagina que por utilizarla recibes las mejores ofertas de material de montaña, justo las que a ti te interesan... ¡y muchas ventajas más!

## Descuentos directos exclusivos

- ✓ 5% de descuento directo\* en tus compras en tiendas BARRABES y en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)
- ✓ 2% de descuento directo en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en [Barrabes.com](http://Barrabes.com) y Promociones especiales

¡ Solicita ahora la TARJETA BARRABES y disfruta de todas ellas !

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) o llamándonos al 902 14 8000

\* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.  
La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)