

## **ESCUELA ANDALUZA DE ALTA MONTAÑA CURSOS A DEPORTISTAS**

- **ESCALADA DEPORTIVA I**
- **ESCALADA DEPORTIVA II**
- **ESCALADA CLÁSICA**
- **ESCALADA ARTIFICIAL**
- **AUTORRESCATE EN PARED**
- **GRANDES PAREDES**
- **PROGRESIÓN EN VÍAS FERRATAS**
- **BARRANQUISMO I**
- **BARRANQUISMO II**
- **AUTORRESCATE EN BARRANCOS**
- **MONTAÑISMO ESTIVAL**
- **MONTAÑISMO INVERNAL**
- **ALPINISMO I**
- **ALPINISMO II**
- **PROGRESION Y RESCATE EN GLACIAR**
- **ESCALADA EN HIELO**
- **ESQUÍ DE MONTAÑA I**
- **ESQUÍ DE MONTAÑA II**
- **NIVOLOGÍA Y RESCATE EN AVALANCHAS**
- **ORIENTACIÓN AVANZADA Y GPS**

## ESCALADA DEPORTIVA I

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas y avanzadas para escalar vías equipadas de un largo.

### CONTENIDOS

- Breves apuntes históricos sobre la escalada
- Conocimiento del medio donde se desarrolla
- Preparación Física y Psicológica
- Material Especifico
- Nudos
- Técnicas de Progresión
- Maniobras Especificas (escalada como 2º de cuerda y como 1º de cuerda)
- Rápel
- Abandono de vía
- Interpretación de Croquis y Reseñas

**RATIO:** 1 Profesor- 6 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento medico para realizar la actividad.

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL PERSONAL:** Ropa deportiva, comida, agua.

**PRECIO:** 100€ / persona.

**FECHAS:** Todo el año.

## ESCALADA DEPORTIVA II

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas para escalar vías equipadas de varios largos.

### CONTENIDOS:

- El grado, preparación física y psicológica
- Ampliación de material
- Ampliación de nudos
- Perfeccionamiento en técnicas de progresión
- Rápeles de varios largos
- Escalada de vías equipadas de varios largos

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Deportiva I** de la EAAM.
- ✓ Escalar itinerarios equipados de V<sup>o</sup> (un largo) como primero de cordada.

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL PERSONAL:** Casco, arnés, pies de gato, ropa deportiva, comida, bebida.

**PRECIO:** 125€ / persona.

**FECHAS:** Todo el año.

## ESCALADA CLÁSICA

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas para escalar vías desequipadas.

### CONTENIDOS

- Historia y evolución de la escalada clásica
- Conocimiento del medio donde se desarrolla
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada clásica. Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y Autorescate. Interpretación de croquis y reseñas

**RATIO:** 1 Profesor 4 Alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Deportiva II** de la EAAM.
- ✓ Escalar con regularidad vías equipadas de V+, de varios largos como primero de cordada.

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL:** Casco, arnés, pies de gato, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad) ropa deportiva, comida, bebida.

**PRECIO:** 125€ / persona.

**FECHAS:** todo el año.

## ESCALADA ARTIFICIAL

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar de primero de cuerda itinerarios desequipados o semiequipados empleando el material específico de escalada artificial.

### CONTENIDOS

- Historia y evolución de la escalada artificial.
- Preparación física y psicológica
- Material específico escalada artificial.
- Técnicas de progresión y maniobras específicas escalada artificial.
- Interpretación de croquis y reseñas de escalada artificial.

**RATIO:** 1 Profesor 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Clásica** de la EAAM.
- ✓ Escalar con regularidad vías desequipadas de V como primero de cordada

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL:** Casco, arnés, pies de gato, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad) ropa deportiva, comida, bebida.

**PRECIO:** 150€ / persona.

**FECHAS:** Todo el año.

## AUTORESCATE EN PARED

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas de autorescate y rescate en pared.

### CONTENIDOS:

- Material específico.
- Nudos.
- Técnicas de rescate básicas y avanzadas.
- Técnicas de descenso con heridos
- Técnicas de ascenso de heridos
- Técnicas de izado.
- Trabajos con camilla.
- Descuelgues y rápeles
- Poleas, polipastos y polifrenos
- Toma de decisiones
- Evacuaciones

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Clásica** de la EAAM.
- ✓ Escalar con regularidad vías desequipadas de V+ como primero de cordada

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL:** Casco, arnés, pies de gato, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad) ropa deportiva, comida, bebida.

**PRECIO:** 150€ / persona

**FECHAS:** Todo el año.

## GRANDES PAREDES

### OBJETIVOS

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar grandes paredes.

### CONTENIDOS

- Historia y evolución del Big wall
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico Big Wall.
- Nudos
- Técnicas de progresión y maniobras específicas (izados, hamacas, porteos)
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y Autorescate.
- Interpretación de croquis y reseñas.

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 2 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

**HORARIO:** De 9 a 15h

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Clásica** de la EAAM.
- ✓ Escalar con regularidad vías desequipadas de V+ como primero de cordada

**LUGAR:** Escuelas de escalada Andaluzas

**MATERIAL:** Casco, arnés, pies de gato, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad) ropa deportiva, comida, bebida.

**PRECIO:** 150€ / persona

**FECHAS:** Todo el año.

## PROGRESION EN VIAS FERRATAS

### OBJETIVOS

Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para ascender cualquier Vía Ferrata.

### CONTENIDOS

- Historia y evolución de las vías ferrata
- Conocimiento del medio natural
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico para ferratas
- Nudos
- Elementos de una ferrata
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y autorescate
- Interpretación de croquis y reseñas

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.

**LUGAR:** Vías ferrata de Andalucía

**MATERIAL:** Mochila. Ropa adecuada a la época del año. Zapatillas de montaña. Guantes de cuero o mitones tipo bicicleta. Comida, agua y protección solar.

**PRECIO:**150 €

**FECHAS:** todo el año.



## BARRANQUISMO I

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para descenso de barrancos en condiciones de poca dificultad y caudal.

### CONTENIDOS

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de descenso de barrancos. Nudos
- Técnicas y maniobras básicas de descenso de barrancos con y sin cuerda.
- Interpretación de croquis y reseñas.

**RATIO:** 1 Profesor - 6 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Saber nadar.

**LUGAR:** Barrancos Andaluces

**MATERIAL:** Traje de Neopreno completo (posibilidad de alquilarlo). calzado deportivo con cordones, botas de senderismo (viejas) o calzado de barrancos específico. Ropa deportiva. Ropa y calzado de recambio. Bañador. Mochila ligera. Comida. Bebida. Gafas de buceo.

**PRECIO:** 100€ / persona

**FECHAS:** de mayo a octubre.

## BARRANQUISMO II

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para descenso de barrancos en condiciones de dificultad y caudal alto.

### CONTENIDOS

- Material específico de descenso de barrancos (ampliación)
- Nudos (ampliación)
- Técnicas y maniobras avanzadas de descenso de barrancos con y sin cuerda.
- Nociones básicas de Autorescate.

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de **Barranquismo I** de la EAAM.

**LUGAR:** Barrancos Andaluces

**MATERIAL:** Traje de Neopreno completo, arnés, cabo de anclaje, descensor-asegurador ocho, casco. Calzado deportivo con cordones, botas de senderismo (viejas) o calzado de barrancos específico. Ropa deportiva. Ropa y calzado de recambio. Bañador. Mochila ligera. Comida. Bebida. Gafas de buceo.

**PRECIO:** 125€ / persona

**FECHAS:** de mayo a octubre.

## AUTORESCATE EN BARRANCOS

### OBJETIVOS:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas de autorescate y rescate en barrancos.

### CONTENIDOS:

- Técnicas básicas y avanzadas de rescate y autorescate.
- Nudos.
- Progresión por cuerdas
- Remontes, rapeles, tirolinas...
- Progresión con rescatados en ascenso y descenso.
- Maniobras de autorescate con y sin cuerda auxiliar.
- Maniobras especiales, autobloqueos, rapeles, contrapesos.
- Primeros auxilios en barrancos. Botiquín de barrancos.

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Escalada Deportiva I** y **Barranquismo II** de la EAAM.
- ✓ Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

**LUGAR:** Barrancos Andaluces

**MATERIAL:** Traje de Neopreno completo, arnés, cabo de anclaje, descensor-asegurador ocho, casco. Calzado deportivo con cordones, botas de senderismo (viejas) o calzado de barrancos específico. Ropa deportiva. Ropa y calzado de recambio. Bañador. Mochila ligera. Comida. Bebida. Gafas de buceo.

**PRECIO:** 150€ / persona

**FECHAS:** de mayo a octubre.

## MONTAÑISMO ESTIVAL

### OBJETIVOS:

Aprender las técnicas básicas de progresión en montaña. Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas de orientación, seguridad, logística, etc., en montaña.

### CONTENIDOS:

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de montaña
- Técnicas de progresión básicas, la marcha
- Seguridad en montaña
- Cartografía y orientación
- Meteorología
- Logística. Alimentación e hidratación
- Socorro y primeros auxilios

**RATIO:** 1 Profesor - 8 Alumnos. Mínimo 4 alumnos

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.

**LUGAR:** Zonas de montaña de Andalucía – Refugios FAM

**MATERIAL:** Botas de media montaña, ropa adecuada a la época del año en la que se desarrolle el curso. Mochila 30L, ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro. Cuaderno pequeño, lápiz, bolígrafo y goma de borrar.

**PRECIO:** 100€ / persona. Refugios FAM: 150€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** de junio a noviembre

## MONTAÑISMO INVERNAL

### OBJETIVOS

Aprender las técnicas básicas de progresión en montaña invernal.  
Realizar de forma autónoma y segura recorridos por montaña en terreno nevado, donde no sea necesario el uso de cuerda para progresar.

### CONTENIDOS

- Conocimiento de la montaña invernal
- Preparación física y psicológica
- Material y equipo básico
- Utilización básica de piolets y crampones
- Auto-detenciones
- Técnicas de progresión básicas
- Aseguramientos en potencia
- Seguridad en montaña invernal
- Nociones básicas de manejo de ARVA

**RATIO:** 1 Profesor - 8 Alumnos. Mínimo 4 alumnos

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de **Montañismo Estival** de la EAAM.

**LUGAR:** Sierra Nevada / Refugios FAM

**MATERIAL:** botas de montaña (recomendable semi-rígidas), mochila 30L, ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 100€ / persona. En Refugio Poqueira: 150€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** de diciembre a mayo

## ALPINISMO I

### OBJETIVOS

Aprender las técnicas básicas de progresión en el medio alpino. Realizar de forma autónoma y segura ascensiones por terrenos nevados con pendientes no superiores a los 50°

### CONTENIDOS

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material y equipo básico
- Repaso de la progresión con piolets y crampones
- Manejo del ARVA, pala y sonda (Rescate en avalancha)
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas progresión en terrenos alpinos.
- Técnicas específicas de alpinismo (encordamiento, reuniones, anclajes,...).

**RATIO:** 1 Profesor - 6 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- ✓ Nivel físico aceptable
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de **Montañismo Invernal** de la EAAM.

**LUGAR:** Sierra Nevada / Refugios FAM

**MATERIAL:** Casco, piolet, crampones, arnés, botas de montaña (mínimo semi-rígidas), asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad), mochila 30L, ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 125€ / persona. Refugios FAM: 175€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** de enero a abril

## ALPINISMO II

### OBJETIVOS

Aprender las técnicas avanzadas de progresión en nieve, roca y hielo. Realizar de forma autónoma y segura ascensiones por terrenos nevados con pendientes no superiores a los 70°. Afrontar en terreno alpino tramos de escalada roca/mixto/hielo de hasta IV+

### CONTENIDOS

- Material y equipo técnico.
- Utilización avanzada de piolets y crampones
- Nudos
- Técnicas y maniobras avanzadas de progresión y descenso en terrenos alpinos.
- Técnicas específicas de alpinismo II (encordamiento, reuniones, anclajes, dinámica de cordada, ensamble,..)
- Escalada en hielo y terreno mixto.

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del **Curso de Alpinismo I** y curso de **Escalada Deportiva II**

**LUGAR:** Sierra Nevada

**MATERIAL:** Casco, piolets técnicos (2), crampones, arnés, botas de montaña (mínimo semi-rígidas), mochila 30L, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad), ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 150€ / persona.

**FECHAS:** de enero a abril

## PROGRESIÓN Y RESCATE EN GLACIAR

### OBJETIVO:

Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para progresar por glaciares.

### CONTENIDOS

- Conocimiento del medio glaciar
- Material específico para actividad en glaciares
- Nudos
- Técnicas de progresión y maniobras específicas
- Técnicas de fortuna y Autorescate
- Prácticas en grietas

**RATIO:** 1 Profesor - 6 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de Alpinismo I de la EAAM.

**LUGAR:** Sierra Nevada / Refugio Poqueira

**MATERIAL:** Casco, piolet, crampones, arnés, botas de montaña (mínimo semi-rígidas), asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad), mochila 30L, ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 125€ / persona. Refugios FAM: 175€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** de enero a abril



## ESCALADA EN HIELO

### OBJETIVOS:

Aprender las técnicas de progresión en cascadas de hielo. Realizar de forma autónoma y segura escaladas en hielo hasta dificultad WI 4+

### CONTENIDOS

- Historia y evolución de la escalada en hielo.
- Conocimiento de las cascadas de hielo
- Preparación física y psicológica
- Material específico escalada en hielo.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas de la escalada en hielo
- Técnicas de descenso

**RATIO:** 1 Profesor - 4 Alumnos. Mínimo 3 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de **Alpinismo II** de la EAAM

**LUGAR:** Cascada de hielo de "Los Militares". Hoya de la Mora (Sierra Nevada)

**MATERIAL:** Casco, piolets técnicos (2), crampones, arnés, botas de montaña (mínimo semi-rígidas), mochila 30L, asegurador-descensor para cuerda doble, cordino 5-6 milímetros para machard, reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad), ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 150€ / persona

**FECHAS:** enero, febrero y mitad de marzo

## ESQUI DE MONTAÑA I

### OBJETIVOS

Adquirir los conocimientos básicos de progresión en esquí de montaña, con autonomía y seguridad. Aprender las técnicas de descenso por nieves no tratadas. Aprender la planificación de itinerarios según condiciones nivológicas.

### CONTENIDOS

- Equipo y material, manejo y mantenimiento.
- Seguridad en montaña invernal.
- Nivología básica
- ARVA, pala y sonda. Rescate en avalancha.
- Técnica de progresión con pieles y cuchillas.
- Técnica de descenso en nieves virgen (con forfait de Sierra Nevada)

**RATIO:** 1 Profesor - 6 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ Condición física media – alta.
- ✓ No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- ✓ Imprescindible realizar el viraje en paralelo, en pistas rojas – negras.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Montañismo Invernal** de la EAAM.

**LUGAR:** Sierra Nevada

**MATERIAL:** Equipo de esquí de montaña (Esquís, botas, bastones, pieles y cuchillas) crampones, piolet y casco. Mochila de 30L (mínimo) con posibilidad de portear esquís. Ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 125 € / persona + Forfait Sierra Nevada. Posibilidad de alquiler del equipo de esquí de montaña completo (45€)

**FECHAS:** diciembre a mayo

## ESQUI DE MONTAÑA II

### OBJETIVOS

Adquirir los conocimientos básicos de progresión en esquí de montaña, con autonomía y seguridad. Aprender las técnicas de descenso por nieves no tratadas. Aprender la planificación de itinerarios según condiciones nivológicas.

### CONTENIDOS

- Seguridad en montaña invernal.
- Esquí de Alta Ruta
- Uso de la cuerda en esquí de montaña
- Esquí en glaciár
- Técnica de descenso en corredores, grandes pendientes.

**RATIO:** 1 Profesor - 6 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ Condición física media – alta.
- ✓ No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- ✓ Imprescindible realizar el viraje en paralelo, en nieves no tratadas
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso **Esquí de Montaña I** de la EAAM.

**LUGAR:** Sierra Nevada / Refugios FAM

**MATERIAL:** Equipo de esquí de montaña (Esquíes, botas, bastones, pieles y cuchillas) crampones, piolet y casco. ARVA, pala y sonda. Mochila de 30L (mínimo) con posibilidad de portear esquís. Ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 150€ / persona. Refugios FAM: 200€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** diciembre a mayo

## NIVOLOGIA Y RESCATE EN AVALANCHAS

### OBJETIVOS

Conocer y evaluar de forma eficiente el riesgo de aludes en una salida a la montaña invernal, así como determinar el estado del manto nivoso.

### CONTENIDOS

- La nieve. Sus propiedades físicas
- El Manto Nivoso
- Metamorfosis del manto nivoso
- Aludes y tipos de aludes
- Escala europea de riesgo de aludes
- Sondeo por golpeo.
- Perfil de nieve
- Seguridad en Montaña: prevención y actuación
- Test de evaluación de riesgo de aludes
- Practicas de sondeo y evaluación de riesgo de aludes
- Practicas de manejo de Arva y actuación ante un alud
- Rescate en aludes

**RATIO:** 1 Profesor - 8 Alumnos. Mínimo 4 personas.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

- ✓ Estar federado en el año en curso.
- ✓ No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- ✓ Estar en posesión del certificado del curso de **Montañismo Invernal** de la EAAM (como mínimo).

**LUGAR:** Sierra Nevada / Refugios FAM

**MATERIAL:** crampones, piolet y casco. Botas de montaña (recomendable semi-rígidas), mochila 30L, ropa de abrigo e impermeable. Comida y bebida. Gafas de sol. Crema solar. Guantes. Gorro.

**PRECIO:** 100€ / persona. Refugios FAM: 150€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** de febrero a abril

## ORIENTACIÓN AVANZADA Y GPS

### OBJETIVOS

Perfeccionar las técnicas de orientación en el montañismo, mediante técnicas avanzadas de orientación y el uso del GPS.

### CONTENIDOS

- Lectura de mapas.
- Técnicas avanzadas de orientación.
- Instrumental (Brújula, altímetro, GPS.)
- Operaciones avanzadas de orientación.
- GPS
- Software GPS

**RATIO:** 1 Profesor - 8 Alumnos. Mínimo 4 alumnos.

**DURACIÓN:** 2 Días

### REQUISITOS:

Estar federado en el año en curso.

No tener impedimento medico para realizar la actividad.

Estar en posesión del certificado de orientación básica o tener los conocimientos orientación básica según contenido del curso. (Valoración de curriculum deportivo).

**LUGAR:** Parques naturales de Andalucía / Refugios FAM

**MATERIAL:** Botas, mochila, cantimplora y ropa adecuada papel, lápiz y transportador de ángulos, brújula tipo SILVA y altímetro (Si se dispone), ordenador portátil y GPS.

**PRECIO:** 100€ / persona. Refugios FAM: 150€ (incluye 2 días de pernocta y media pensión).

**FECHAS:** todo el año