



**ESCUELA ANDALUZA DE
ALTA MONTAÑA**

**CATÁLOGO DE
FORMACIÓN DEPORTIVA
-AÑO 2024-**

FORMACIÓN A DEPORTISTAS

Montañismo:

- Nivel I. Montañismo estival (página 3)
- Nivel II. Montañismo invernal (página 4)

Escalada en roca:

- Nivel I. Escalada en vías equipadas de un largo (página 5)
- Nivel II. Escalada en vías equipadas de varios largos (página 6)
- Nivel III. Escalada en vías semi-equipadas y vías de autoprotección (página 7)

Alpinismo:

- Nivel I. Alpinismo I. Iniciación (página 8)
- Nivel II. Alpinismo II. Avanzado (página 9)

Escalada en hielo:

- Nivel I: Iniciación a la escalada en hielo (página 10)

Vías ferratas:

- Nivel I. Iniciación a las vías ferratas (página 11)

Esquí de montaña:

- Nivel I. Iniciación al esquí de montaña (página 12)
- Nivel II. Esquí de montaña avanzado (página 13)

Barrancos:

- Nivel I. Iniciación a los barrancos (página 14)
- Nivel II. Barrancos nivel medio (página 15)

Marcha nórdica:

- Nivel I: Iniciación a la marcha nórdica (página 16)
- Nivel II: Perfeccionamiento de la marcha nórdica (página 17)

Orientación en montaña:

- Orientación en montaña, iniciación al GPS y Apps (página 18)
- GPS Avanzado, Software y Apps (página 19)

Aspectos generales: Página 20

MONTAÑISMO

NIVEL I. MONTAÑISMO ESTIVAL

- **OBJETIVOS:**

- Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado.
- Aprender las técnicas básicas de progresión en montaña y orientación, así como ponerlas en práctica de forma segura.

- **CONTENIDOS:**

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
- Conocimiento del medio natural.
- Equipo y material básico.
- Técnicas de orientación básicas por montaña.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Planificación de actividades y Meteorología.
- Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
- Comunicaciones.
- Botiquín elemental.

110€ Persona
No federados/as 130€
*(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)*

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Edad mínima 14 años.
- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/10 (Mínimo 6 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila, etc.
- **Aportado por la EAAM:** Material de seguridad, material de orientación, fichas de planificación y orientación, etc.

- **PROFESORADO:** TD de Media Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.
En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados. Los cursos realizados en la Escuela de Montaña de Cazorla incluyen la pernocta de la noche del sábado en la EMC según disponibilidad.

NIVEL II. MONTAÑISMO INVERNAL

- **OBJETIVOS:**

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

- **CONTENIDOS:**

- Seguridad en montaña invernal.
- Orientación en montaña invernal.
- Meteorología básica en montaña invernal.
- Material y equipo básico.
- Elección de itinerarios en montaña invernal.
- Utilización de raquetas para progresión en terreno nevado.
- Sistemas de aseguramiento, encordamiento y arneses de fortuna.
- Nociones básicas de nivología y de Detector de Víctimas de Aludes (DVA/ARVA).

135€ Persona
No federados/as 155€
*(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)*

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Haber realizado el curso de Montañismo nivel I (estival) o acreditar experiencia.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/8 (Mínimo 5 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña (bota semirígida preferiblemente), frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila 45l. con sistema porta piolet. Batones. Aconsejable: 3 mosquetones HMS, 2 arcos de cinta 120cm
- **Aportado por la EAAM:**
 - Individual: Material Técnico Progresión (Raquetas de nieve, crampones y piolet)
 - Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, cintas, , material de orientación y BPA, fichas de planificación, etc.

- **PROFESORADO:** TD de Media Montaña o TD de Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.
En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

ESCALADA

NIVEL I. ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO

- **OBJETIVOS:**

- Iniciarse en la escalada con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas.

- **CONTENIDOS:**

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Conocimiento del medio dónde se desarrolla.
- Botiquín elemental.
- Técnica gestual básica.
- Equipo de Protección Individual (EPI) y material mínimo necesario.
- Tipos de anclajes fijos. Principios generales de física aplicada.
- Colocación y empleo del material.
- Comunicación y control.
- Cabuyería básica.
- Escalada de primero.
- Mosquetoneo correcto de cuerda.
- Aseguramiento, descuelgue del compañero y auto descuelgue, descuelgues.
- Abandono de la vía.
- Interpretación de croquis y reseñas.

125€ Persona
No federados/as 145€

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Edad mínima 14 años.
- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

Horario: 9 a 17 horas (30% Teoría - 70% Práctica).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para montaña (así como pies de gato), frontal.
Aconsejable: Arnés y casco, Material
- **Aportado por la EAAM:**
 - Individual: Arnés y casco.
 - Grupo: material de escalada (aseguradores, cuerdas, cintas expres, mosquetones, etc.), materiales de seguridad, guías, etc.

- **PROFESORADO:** TD o TDS de Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. Los cursos realizados en la Escuela de Montaña de Cazorla incluyen la pernocta de la noche del sábado en la EMC según disponibilidad.

NIVEL II. ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE VARIOS LARGOS

- **OBJETIVOS:**
 - Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar con autonomía vías de varios largos.
- **CONTENIDOS:**
 - Material mínimo necesario.
 - Principios generales de física aplicada.
 - Criterios de elección de la cuerda a emplear.
 - Interpretación de croquis.
 - Planificación general.
 - Mochila de pared y su contenido según necesidades de la vía.
 - Mosquetoneo de cuerda, según su tipo.
 - Aseguramiento del primero y segundo de cordada con frenos semiautomáticos y con cesta.
 - Dinámica de progresión de una cordada en vías de varios largos.
 - Comunicación con el compañero durante la progresión.
 - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos.
 - Abandono.
 - Descenso en rápel (con ambos tipos de freno), encadenamiento de rápeles.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
 - Haber realizado el Nivel I de Escalada o bien acreditar escalar “de primero” con soltura vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de 5+.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje. Aconsejable traer su material técnico de escalada.
 - **Aportado por la EAAM:**
 - Grupo: material de escalada (aseguradores/descensores para cuerdas dobles, cuerdas dobles, cintas expres, mosquetones, aros de cinta, cordinos, etc.), guías, etc.
- **PROFESORADO:** TD o TDS de Escalada.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

150€ Persona
No federados/as 170€

NIVEL III. VÍAS SEMI-EQUIPADAS Y VÍAS DE AUTOPROTECCIÓN

- **OBJETIVOS:**
 - Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar con autonomía vías semi-equipadas de uno o varios largos.
- **CONTENIDOS:**
 - Equipo de Protección Individual (EPI) y material necesario.
 - Principios generales de física aplicada avanzada.
 - Planificación de la actividad.
 - Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
 - Aseguramiento y dinámica de cordada.
 - Colocación y extracción de los anclajes móviles/flotantes.
 - Montaje de reuniones sobre anclajes fijos e híbridos, con anclajes móviles/flotantes.
 - Montaje de reuniones complejas.
 - Abandono.
 - Descenso en rapel, encadenamiento de rápeles.
- **REQUISITOS:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
 - Haber realizado el Nivel II de Escalada o bien acreditar poder escalar con soltura vías de varios largos equipadas de dificultad mínima 5+.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/2 (Mínimo 2 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato y cabo de anclaje. Aconsejable traer su material técnico de escalada (mosquetones de seguridad, 1 HMS, 2 aros de cinta (120cm y 60cm), 5 m cordino 7mm, 10 cintas expres extensibles, cuerda doble 60m, seguros flotantes (Friends, fisureros, etc.)
 - **Aportado por la EAAM:**
 - Grupo: material de escalada (aseguradores/descensores para cuerdas dobles, cuerdas dobles, cintas expres, mosquetones, aros de cinta, cordinos, etc.), Juegos de Friends y Fisureros, guías, etc.
- **PROFESORADO:** TD o TDS de Escalada.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

250€ Persona
No federados/as 270€

ALPINISMO

NIVEL I. ALPINISMO I. INICIACIÓN

- **OBJETIVOS:**

- Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja o moderada en nieve y sobre resaltes de roca y hielo (50º, III +).

- **CONTENIDOS:**

- Material específico.
- Elección del itinerario sobre el terreno.
- Colocación de anclajes en nieve.
- Aseguramientos en nieve.
- Anclajes naturales.
- Dinámica elemental de la progresión en cordada.
- Encordamiento en glaciar.
- Montaje de reuniones.
- Rápel.
- Rescate de víctimas en avalanchas.
- Progresión elemental por crestas y aristas.

170€ Persona
No federados/as 190€
*(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)*

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Haber realizado el Nivel II de Montañismo (invernal), o bien acreditar dominar los contenidos de estos cursos.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila 45l. con sistema porta piolet. Batones. Aconsejable: Arnés y casco, crampones y piolet, 3 mosquetones HMS, 2 arcos de cinta 120cm, asegurador con mosquetón de seguro.

- **Aportado por la EAAM:**

- Individual: Arnés y casco. Material Técnico de Progresión (crampones y piolet)
- Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc.) DVA, pala y sonda, material de Nivología y BPA, fichas de planificación, etc.

- **PROFESORADO:** TD/ TDS de Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

NIVEL II. ALPINISMO II. AVANZADO

- **OBJETIVOS:**

- Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad moderada o alta en nieve y sobre resaltes de roca y hielo (50º, III +),
- Aprender a progresar en ensamble, o. escalar en hielo con seguridad así como corredores con fuertes pendientes.
tanto en roca como en nieve y hielo.

- **CONTENIDOS:**

- Material específico. Crampones y Piolet Avanzado.
- Repaso colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
- Técnica del Piolet-tracción. Técnica de puntas frontales.
- Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca -roca/hielo-nieve/hielo). Técnica del Abalakov.
- Dinámica de la progresión en cordada para progresión por terreno variado de alta montaña: corredores, crestas, etc.
- Descensos (destrepes y rápeles).
- Progresión en ensamble con anclajes intermedios.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Haber realizado el curso de Alpinismo Nivel I o bien acreditar que se dominan los contenidos de este curso.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila 45l. con sistema porta piolet. Arnés y casco, crampones y piolet técnicos (pala y maza - CONSULTAR EAAM DISPONIBILIDAD), 3 mosquetones HMS, 2 arcos de cinta 120cm, asegurador con mosquetón.

- **Aportado por la EAAM:**

Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc.) DVA, pala y sonda, aseguradores/descensores para cuerdas dobles, Elementos de protección flotantes: friends, fisureros, tornillos de hielo, guías, etc.

- **PROFESORADO:** TD o TDS de Alta Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

190€ Persona
No federados/as 210€
(Incluye una pernocta en
cursos en refugios)

ESCALADA EN HIELO

NIVEL I. INICIACIÓN A LA ESCALADA EN HIELO

- **OBJETIVOS:**
 - Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve de inclinación igual o superior a 70º.
- **CONTENIDOS:**
 - Material específico.
 - Interpretación de croquis.
 - Repaso colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
 - Anclajes naturales enhielo.
 - Técnica del Abalakov.
 - Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca -roca/hielo-nieve/hielo).
 - Técnica gestual.
 - Dinámica de cordada.
 - Descensos.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
 - Haber realizado el curso de Alpinismo Nivel I y el Nivel II de Escalada, o bien acreditara el dominio de los contenidos de estos cursos.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **LUGAR:** Zonas de montaña de Andalucía y Refugios guardados FAM.
- **RATIO:** 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas rígidas, frontal, saco y esterilla (si se pernocta), mochila 45l. con sistema porta piolet. Arnés y casco, crampones y piolet técnicos (pala y maza - CONSULTAR EAAM DISPONIBILIDAD), 3 mosquetones HMS, 2 arcos de cinta 120cm, 2 cordinos machard, asegurador con mosquetón.
 - **Aportado por la EAAM:**
Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc.) DVA, pala y sonda, aseguradores/descensores para cuerdas dobles, tornillos de hielo, abalakov, material de Nivología y BPA, guías, etc.
- **PROFESORADO:** TD o TDS de Alta Montaña.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.
En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

190€ Persona
No federados/as 210€
(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)

VÍAS FERRATAS

NIVEL I. INICIACIÓN A LAS VÍAS FERRATAS

- **OBJETIVOS:**
 - Ascender vías ferrata de tipo deportivo con autonomía y seguridad.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Comunicaciones.
 - Medio ambiente.
 - Características y tipos.
 - Material.
 - Fuentes de información y escalada de dificultad.
 - Planificación.
 - Técnica de progresión.
 - Empleo del material de seguridad personal.
 - Cabuyería.
 - Dinámica de progresión en grupo.
 - Aseguramiento de pasajes puntuales con cuerda.
 - Descensos - rápel.
 - Resolución de imprevistos.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado de montaña, guantes de protección. Aconsejable traer su material técnico de escalada/ferratas.
 - **Aportado por la EAAM:**
 - Individual: Arnes y casco, disipadoras, cabo de anclaje
 - Grupo: material de ferratas (aseguradores/descensores, cuerdas, cintas expres, mosquetones, aros de cinta, cordinos, poleas, etc.), guías, etc.
- **PROFESORADO:** TD Barrancos (RD 701-702/2019) o TD/TDS de Escalada.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

140€ Persona
No federados/as 160€

ESQUÍ DE MONTAÑA

NIVEL I. INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

- **OBJETIVOS:**

- Realizar recorridos básicos en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.

- **CONTENIDOS:**

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Contenidos básicos de medioambiente.
- Equipo y material.
- Nivología y avalanchas (básico).
- Principales riesgos asociados a la montaña invernal.
- Técnicas de ascenso básicas.
- Elección de itinerario en ascenso.
- Transiciones esquís - piolet y crampones - esquís.
- Técnica de descenso en distintos tipos de nieves no tratadas.
- Elección de itinerario durante el descenso.
- Progresión con piolet y crampones básica + auto detenciones.
- Rescate de víctimas en avalanchas.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Tener nivel C-D en esquí alpino (pista) y dominar el viraje en paralelo en pista roja.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **A aportar por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones con antizuecos, piolet, casco, frontal,
- **Material aportado por la EAAM:** Resto de material necesario.

- **PROFESORADO:** TD o TDS de Alta Montaña, o TDS de Esquí de Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

155€ Persona
No federados/as 165€
*(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)*

NIVEL II. ESQUÍ DE MONTAÑA AVANZADO

- **OBJETIVOS:**

- Realizar recorridos moderados y avanzados en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.

- **CONTENIDOS:**

- Riesgos asociados al esquí de montaña.
- Equipo y material.
- Test de estabilidad del manto nivoso.
- Técnicas de ascenso en fuertes pendientes.
- Técnicas de ascenso sin pieles en pequeños tramos.
- Técnicas avanzadas de descenso en nieves no tratadas.
- Elección de itinerario y encordamientos.
- Anclajes y aseguramientos en nieve.
- Rápel con esquís.
- Rescate de víctimas en avalanchas.

180€ Persona
No federados/as 200€
*(Incluye una pernocta en
cursos en refugios
FADMES)*

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Haber realizado el Nivel I de Esquí de Montaña o acreditar los conocimientos del mismo, o bien haber realizado el Nivel I de Alpinismo y acreditar el nivel C-D en pista (viraje en paralelo en pista roja).

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, asegurador de descenso, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones con antizuecos, piolet, casco, frontal.

- **Aportado por la EAAM:**

- Individual: Crampones con antizuecos, piolet, casco, DVA, pala y sonda.
- Grupo: material de ferratas (aseguradores/descensores, cuerdas, cintas expres, mosquetones, aros de cinta, cordinos, poleas, etc.), guías, etc. Resto del material necesario.

- **PROFESORADO:** TD o TDS de Alta Montaña, o TDS de Esquí de Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

BARRANCOS

NIVEL I. INICIACIÓN A LOS BARRANCOS

- **OBJETIVOS:**
 - Descender barrancos de dificultad moderada con autonomía y seguridad y progresar en barrancos sin movimientos de agua peligrosos.
- **CONTENIDOS:**
 - Contenidos básicos de seguridad en montaña.
 - Botiquín elemental.
 - Equipo y material específico (personal y colectivo).
 - Planificación y logística I:
 - Peligros asociados a la práctica del descenso de barrancos (las crecidas, desprendimientos, bloques, hipotermia, la atención).
 - El medio: medioambiente, hidro-topografía y geología.
 - Rol del grupo e integrantes, protocolos de seguridad.
 - Dinámica de progresión por barrancos y transporte del material.
 - Tipos de nudos: de progresión, de unión de cuerdas.
 - La comunicación I.
 - Progresión sin cuerdas: la marcha, escalada y desescalada de dificultad.
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos I.
 - Progresión con cuerda I.
 - Instalación de cabeceras. Protocolos de seguridad.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
 - Saber nadar con soltura.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 5 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **A aportar por el/la federado/a:** Calzado adecuado – botas de barrancos, mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.
 - **Aportado por la EAAM:** Resto del material necesario (Traje de neopreno, casco, arnés de barrancos, ocho + mosquetón + mosquetón de freno, etc.).
- **PROFESORADO:** TD de Barrancos.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

170€ Persona
No federados/as 190€
(Incluye casco, arnés y neopreno)

NIVEL II. BARRANCOS NIVEL MEDIO

- **OBJETIVOS:**
 - Descender barrancos de dificultad media-alta con autonomía y seguridad y progresar en barrancos con rápeles y agua.
- **CONTENIDOS:**
 - El grupo y el rol de individuo.
 - Protocolos de seguridad: fases de la progresión grupal.
 - Planificación y logística II.
 - La comunicación II.
 - Los nudos II.
 - Dinámica de las aguas vivas (hidrología e hidráulica) I.
 - Aseguramiento dinámico en trepadas (escapes).
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos (grandes saltos/ sifones) II.
 - La reunión y el rápel I.
 - Progresión con cuerda II (péndulos/rapeles guiados/tirolinas).
 - Rápel en grandes verticales: técnica de primero, reaseguramiento de grupo.
 - Dinámica en instalaciones durante el encadenamiento de rápeles.
 - El contrapeso de emergencia.
 - Autorrescate básico en barrancos.
 - La hipotermia y el agotamiento.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
 - Saber nadar con soltura.
 - Haber realizado el Nivel I de Barrancos o acreditar dominar los contenidos del mismo.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/6 (Mínimo 4 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **A aportar por el/la federado/a:** Calzado adecuado – botas de barrancos, mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.
 - **Aportado por la EAAM:** Resto del material necesario (Traje de neopreno, casco, arnés de barrancos, ocho + mosquetón + mosquetón de freno, etc.).
- **PROFESORADO:** TD de Barrancos.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

180€ Persona
No federados/as 200€
(Incluye casco, arnés y neopreno)

MARCHA NÓRDICA

NIVEL I. INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

- **OBJETIVOS:**
 - Iniciarse en la técnica de la Marcha Nórdica con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por senderos.
- **CONTENIDOS:**
 - Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.
 - Equipo y material básico.
 - Posición y progresión según el tipo de técnica.
 - Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
 - Calentamiento y vuelta a la calma.
 - Ritmo y desarrollo de una actividad en el medio natural.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
 - Edad mínima 12 años.
- **DURACIÓN:** 5 horas.
- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 9 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado apropiado, zapatillas de senderismo o de carreras por montaña, mochila ligera, hidratación, comida ligera, protección solar.
 - **Aportado por la EAAM:** En función de la disponibilidad, bastones específicos de MN. Si la EAAM no tiene disponibilidad el alumno/a deberá aportar los bastones.
- **PROFESORADO:** Monitor/a o Entrenador/a de Marcha Nórdica.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

25€ Persona
(No federados/as 30 €)

NIVEL II. PERFECCIONAMIENTO DE LA MARCHA NÓRDICA

La superación de este curso será un **requisito obligatorio de acceso a la formación de “Monitor/a voluntario/a de Marcha Nórdica” a partir de 2022** (equivalente a la prueba de acceso al Bloque Específico de otras especialidades), salvo para quien acredite haber superado el curso “Iniciación a la Marcha Nórdica” (8 horas) hasta el año 2019 inclusive.

- **OBJETIVOS:**

- Perfeccionamiento de la técnica básica de Marcha Nórdica.
- Desarrollar con eficacia el gesto técnico, tanto en situaciones de baja y media montaña (senderos), como en competiciones específicas de MN.

- **CONTENIDOS:**

Aspectos técnicos de la MN.

- Bases de la Marcha Nórdica
- Biomecánica de la marcha humana y de la MN
- Conceptualización, historia y beneficios de la MN aplicados a la ejecución técnica.
- Errores técnicos comunes. Ejercicios para su corrección.

Marcha Nórdica adaptada al medio.

- Las competiciones de MN.
- El reglamento de competición. Aspectos básicos.
- Técnica de Marcha Nórdica en el medio natural. Adaptación técnica en terrenos irregulares (subidas y bajadas).

Material específico de MN.

- Los bastones. Elección del bastón según el tipo de actividad.
- Otro material específico (guantes, hidratación, etc.).

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Edad mínima 14 años.
- Haber superado el Nivel I de MN o acreditar experiencia deportiva.

- **DURACIÓN:** 8 horas.

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 6 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, zapatillas de senderismo o de carreras por montaña, mochila ligera, hidratación, comida ligera, protección solar. Bastones de Marcha Nórdica.
- **Aportado por la EAAM:** Material Técnico MN

- **PROFESORADO:** Entrenador/a de Marcha Nórdica.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

45€ Persona
(No federados/as 50 €)

ORIENTACIÓN EN MONTAÑA

ORIENTACIÓN EN MONTAÑA INICIACIÓN AL USO DEL GPS Y APPS

- **OBJETIVOS:**
 - Adquirir conocimientos sobre orientación, mediante el aprendizaje y práctica de técnicas para orientarse en terrenos y situaciones complejas, mediante el empleo de mapa, brújula, iniciación al uso de GPS y Apps.
- **CONTENIDOS:**
 - Orientación precisa con mapa y brújula.
 - Técnicas de localización de la posición.
 - Identificación de elementos del mapa y triangulación.
 - Tácticas avanzadas para realizar rutas sin apoyo de senderos.
 - Técnicas para orientación sin visibilidad.
 - Cálculo y descripción de posiciones mediante coordenadas.
 - Teoría y práctica del cálculo de distancias en el mapa y el terreno.
 - Uso del GPS.
 - Recursos y aplicaciones (apps) para la navegación.
- **REQUISITOS DE ACCESO:**
 - No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).
- **RATIO:** 1/15 (Mínimo 7 personas para impartirlo).
- **MATERIAL:**
 - **Aportado por el/la federado/a:** Vestimenta cómoda y según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, mochila, brújula (opcional si se tiene), GPS (recomendado) y ordenador (recomendado).
 - **Aportado por la EAAM:** Mapas de las zonas de trabajo, brújulas. Material para del profesorado: Equipo personal, material de seguridad, mapa de la zona y brújula/GPS.
- **PROFESORADO:** TD de Media Montaña.
- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.
En los cursos con pernocta en Refugios de la Federación incluye una pernocta para federados.

99€ Persona
No federados/as 119€

GPS AVANZADO, SOFTWARE Y APPS

- **OBJETIVOS:**

- Aprender a utilizar el receptor de una forma correcta y sacarle el máximo rendimiento.
- Manejar sistemas informáticos para el diseño y edición de rutas mediante software y APP.

- **CONTENIDOS:**

- GPS: configuración básica y avanzada.
- Cartografía básica y digital.
- Crear waypoints, tracks, rutas y waypoints
- Cargar y descargar rutas, tracks, waypoints... desde el receptor al ordenador y al contrario.
- Software Basecamp/Land. Prepara, Crea, Trasmite y analiza Tracks.
- Creación y edición de mapas personalizados.
- APP especializadas: planificación y rutas.

125€ Persona
No federados/as 145€

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico, o médico para realizar la actividad.
- Haber superado el Nivel I de Orientación en Montaña o acreditar experiencia deportiva.

- **DURACIÓN:** 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

- **RATIO:** 1/15 (Mínimo 7 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por el/la federado/a:** GPS que soporte cartografía digital (Válidos Garmin de la gama Outdoor o TWONAV), debe admitir mapas JNX (en el caso de Garmin).
- Tarjeta de memoria instalada en el Gps mínimo 4Gb
- Cable USB de conexión GPS - Ordenador
- Pen Drive mínimo de 8Gb
- Ordenador portátil, con Windows 7 mínimo instalado, o superiores. Espacio libre en el disco duro de 50Gb y 2Gb de RAM. Una tarjeta gráfica adecuada para trabajar con Google Earth
- Pilas de repuesto, recomendable recargables Ni MH + cargador (mínimo 2500Mah).
- **Aportado por la EAAM:** Mapas digitales. Dispositivos GPS de muestra.

- **PROFESORADO:** TD de Media Montaña.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.

Los cursos realizados en la Escuela de Montaña de Cazorla incluyen la pernocta de la noche del sábado en la EMC según disponibilidad.

ASPECTOS GENERALES:

1) Cursos ofertados tanto a personas federadas como no federadas

Las actividades ofertadas en este catálogo podrán ser realizadas tanto por **personas federadas como no federadas**, siendo en el caso de las personas no federadas el importe ligeramente superior, dado que es preciso la expedición de un seguro de responsabilidad civil y accidentes. Las **personas no federadas no tendrán incluida la pernocta en aquellos cursos que se realicen en refugios** debiendo abonar la pernocta en función de las tasas oficiales establecidas.

2) Leyenda en relación al profesorado de los cursos:

*TD: Técnico/a Deportivo/a.

*TDS: Técnico Deportivo Superior.

*Técnico/a de MN (entrenador MN) - Monitor/a FAM de Marcha Nórdica.

La EAAM cuenta con diversos/as profesionales con una dilatada experiencia profesional y docente (TDS, TD, Técnicos/as, etc.) y con la cualificación exigida, de acuerdo con el Real Decreto 701 y 702/2019 de 10 enero de 2020.

3) Edad mínima requerida:

La edad mínima para participar en los cursos será de 18 años, salvo en los cursos de Montañismo Nivel I, Escalada Nivel I, en los que será de 14 años; y 12 años para el curso Marcha Nórdica Nivel I.

Los/as menores de edad (solo para las disciplinas en las que se admite su acceso) estarán acompañados/as obligatoriamente por una persona adulta, inscrita en la actividad (familiar, tutor/a, etc.). En caso de que haya dos o más menores de edad emparentados/as, solo será necesaria la inscripción un/una adulto/a responsable.

4) Cursos “a demanda” de clubes o de grupos de deportistas:

Los clubes o grupos de deportistas que cuenten con el número suficiente de personas que cumplan todos los requisitos de acceso y que estén interesadas en participar en un curso determinado, podrán solicitar a la EAAM la organización de esta actividad. La acción formativa se organizará en función de condicionantes como la disponibilidad de alojamiento, de instalaciones y/o del profesorado, o las condiciones meteorológicas.

5) Acreditación de la experiencia previa en aquellos casos que se solicite:

En los cursos de nivel II y III es preciso haber realizado con anterioridad el nivel o los niveles previos, salvo que al/la solicitante acredite previamente a la EAAM tener experiencia y los conocimientos adquiridos.

La experiencia previa relacionada con cada disciplina y los conocimientos adquiridos deberán acreditarse mediante el envío de un currículum deportivo acompañado de reportaje fotográfico de ascensiones, expediciones, etc., reconocimientos, otros documentos acreditativos, etc., así como la certificación de formaciones similares (formación federativa o reglada).

6) Aplazamiento o suspensión de los cursos:

Es posible que en algún caso sea preciso aplazar un curso por causas de fuerza mayor. En ese caso, se pospondría a otra fecha, siempre que fuera posible. Si no lo fuera, se suspendería y devolvería el importe de la matrícula.

La inscripción en los cursos conlleva la aceptación de las
[Condiciones Generales de los cursos de la FAM.](#)