



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO



ESCUELA ANDALUZA  
DE ALTA MONTAÑA

# CATÁLOGO DE CURSOS FORMACIÓN DEPORTIVA 2026



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

# 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:**

Nivel I. Orientación en montaña, iniciación al uso del GPS y APPS (página 18)

Nivel II. GPS avanzado, software y aplicaciones (página 19)

**Aspectos generales:** página 20



# MONTAÑISMO



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Edad mínima: 16 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 la persona federada:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



# MONTAÑISMO



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## NIVEL II. MONTAÑISMO INVERNAL

- **OBJETIVOS:**

- Aprender las técnicas básicas de progresión en 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 Detector de Víctimas de Aludes (DVA/ARVA).

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
- Haber superado el curso Montañismo Estival nivel I 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 la persona federada:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, calzado de montaña (bota semirrígida, frontal, saco y esterilla (si se pernocta, mochila 45l. con sistema porta-piolet, bastones, **Aconsejable:** 3 mosquetones HMS, 2 aros de cinta 120cms.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Individual: material técnico de progresión (raquetas, crampones y piolet)
  - Grupo: material técnico y de seguridad (cuerdas, cintas, material de orientación, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



# ESCALADA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

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

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Edad mínima: 16 años.
- 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 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para montaña.
- **Aconsejable:** traer su propio material técnico: arnés, casco, pies de gato, etc.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Individual: arnés, casco.
  - Grupo: material de escalada (aseguradores, cuerdas, cintas express, etc.)

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

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC. En los cursos realizados en la Escuela de Montaña de Cazorla, incluye una pernocta para personas federadas (según disponibilidad).

125€ Persona  
No federados/as 145€



## 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 con 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:

- Haber superado el nivel I de escalada o bien acreditar escalar "de primero" con soltura vías equipadas de un largo y de una dificultad mínima de V+.
- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.

### • DURACIÓN: 16 horas. 2 días de duración (8 horas por día).

### • RATIO: 1/4 (Mínimo 4 personas para impartirlo).

### • MATERIAL:

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para montaña, frontal, casco, arnés, pies de gato, etc.  
**Aconsejable:** traer su propio material técnico de escalada.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Material de grupo: material de escalada (aseguradores/descensores para cuerdas dobles, cuerdas dobles, cintas express, mosquetos, cordinos, 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€



# ESCALADA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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:**

- Planificación de la actividad.
- Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
- Aseguramiento y dinámica de cordada.
- Montajes de reuniones complejas. Abandono.
- Descenso en rápel. Encadenamiento de rápeles.
- Equipo de Protección Individual (EPI) y material necesario.
- Principios generales de física aplicada avanzada.
- Colocación y extracción de los anclajes móviles/flotantes.
- Montaje de reuniones sobre anclajes fijos e híbridos, con anclajes móviles/flotantes.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Haber realizado el nivel II de escalada o bien acreditar escalar “de primero” con soltura vías equipadas de varios largos de una dificultad mínima de V+.
- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.

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

- **RATIO:** 1/2 (Mínimo 2 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado para la aproximación, frontal, casco, arnés, pies de gato, etc.  
**Aconsejable:** traer su propio material técnico de escalada (mosquetones de seguridad, mosquetones HMS, 2 aros de cinta de 120 y 60 cms, 5m de cordino 7mm, 10 cintas express extensibles, cuerda doble 60m, seguros flotantes (friends, fisureros, etc.).
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Material de grupo: material de escalada (aseguradores/descensores para cuerdas dobles, cuerdas dobles, cintas express, mosquetos, cordinos, friends, fisureros, 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



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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 (50°, 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.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Haber superado el nivel II de montañismo invernal, o bien acreditar dominar los contenidos que se imparten en dicha formación.
- 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 4 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, frontal, mochila 45l. con sistema porta-piolet.
- **Aconsejable:** traer su propio material técnico de alpinismo
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Individual: arnés, casco, crampones y piolet.
  - Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc.) DVA, pala y sonda, material de nivología, BPA, fichas, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



# ALPINISMO



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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 (50°, III+).
- Aprender a progresar en ensamble o a escalar en hielo con seguridad, así como en 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:**

- Haber superado el nivel I de alpinismo, o bien acreditar dominar los contenidos que se imparte en dicha formación.
- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.

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

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

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas semirrígidas o rígidas, frontal, mochila 45l. con sistema porta-piolet.

**Aconsejable:** traer su propio material técnico de alpinismo

- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**

- Individual: arnés, casco, crampones y piolet.
- Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc.) DVA, pala y sonda, material de nivología, BPA, fichas, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



# ESCALADA EN HIELO



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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 70°.

- **CONTENIDOS:**

- Material específico.
- Interpretación de croquis.
- Repaso colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
- Anclajes naturales en hielo.
- Técnico del abalakov.
- Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca - roca/hielo - nieve/hielo).
- Técnica gestual.
- Dinámica de cordada.
- Descensos.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Haber superado el nivel I de alpinismo y el de nivel II de escalada o bien acreditar dominar los contenidos que se imparten en dichas formaciones.
- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.

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

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

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas, botas rígidas, frontal, mochila 45l. con sistema porta-piolet, arnés, casco, crampones, piolets técnicos (pala y maza), mosquetones HMS, aros de cinta de cinta de 120cms, cordinos marchard, asegurador con mosquetón.

**Aconsejable:** traer su propio material técnico de alpinismo

- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**

- Grupo: Material técnico y de seguridad (cuerdas, aros de cinta, cordinos, etc. DVA, pala y sonda, aseguradores/descensores para cuerda dobles, tornillos de hielo, abalakov, material de nivología, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



## NIVEL I. INICIACIÓN A LAS VÍAS FERRATAS

- **OBJETIVOS:**

- Ascender vías ferratas de tipo deportivo con autonomía y seguridad.

- **CONTENIDOS:**

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Botiquín elemental.
- Comunicaciones.
- Medioambiente.
- 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 - rúpel.
- Resolución de imprevistos.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Edad mínima: 16 años.
- 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 la persona federada:** Vestimenta cómoda, mochila, calzado adecuado de montaña, guantes de protección.  
**Aconsejable:** traer su propio material técnico de ferratas/escalada.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Individual: arnés, casco, disipadora, cabo de anclaje.
  - Grupo: material de ferratas (aseguradores/descensores, cuerdas, cintas express, mosquetones, aros de cinta, cordinos, poleas, guías, etc.).

- **PROFESORADO:** TD de Barrancos (RD 701-702/20219) o TD/TDS de Escalada.

- **INCLUYE:** Certificado de formación avalada por la EAAM y seguro de RC.  
En los cursos con pernocta en Refugios y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

**140€ Persona**  
**No federados/as 160€**  
(Incluye una pernocta en  
refugios FADMES)



## 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:

- Edad mínima: 16 años.
- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
- Poseer 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:

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta y complementos adecuadas a las condiciones meteorológicas, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones anti-zuecos, piolet, frontal, casco.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Grupo: 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

**155€ Persona**  
**No federados/as 175€**  
(Incluye una pernocta 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 mano 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 encordamiento.
- Anclajes y aseguramientos en nieve.
- Rápel con esquís.
- Rescate de víctimas en avalanchas.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
- Haber superado el nivel I de Esquí de Montaña o acreditar los conocimientos que se imparten en dicho curso; o bien, haber superado el nivel I de Alpinismo y acreditar el 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:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta y complementos adecuadas a las condiciones meteorológicas, esquís y botas de esquí de montaña, bastones, pieles de foca y cuchillas, crampones anti-zuecos, piolet, frontal, casco.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Grupo: 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

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



# BARRANCOS



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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.

170€ Persona  
No federados/as 190€

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
- Edad mínima: 16 años.
- Saber nadar con soltura.

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

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

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Calzado adecuado (botas de barrancos), mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.  
**Aconsejable:** traer su propio equipo de barrancos: arnés, cascos, traje neopreno, etc.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Grupo: resto de material necesario (trajes de neopreno, casco, arnés de barrancos, descensores, mosquetones, etc.).

- **PROFESORADO:** TD de Barrancos.

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



# BARRANCOS



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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 agua vivas I (hidrología e hidráulica).
- Aseguramiento dinámico en trepadas (escapes).
- Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos II (grandes saltos/sifones).
- La reunión y el rápel I.
- Progresión con cuerda II (péndulos/rápeles guiados/tirolinas).
- Rápel en grandes verticales: técnica de primero, reaseguramiento de grupo.
- Dinámica en instalaciones durante el encadenamiento de rápeles.
- El contrapeso de emergencia.
- Auto-rescate básico en barrancos. La hipotermia y el agotamiento.

- **REQUISITOS DE ACCESO:**

- No tener impedimento psicofísico o médico para realizar la actividad.
- Haber superado el nivel I de Barrancos o acreditar dominar los contenidos que se imparten en el mismo.
- Saber nadar con soltura.

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

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

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Calzado adecuado (botas de barrancos), mochila, frontal, silbato, navaja, botiquín.  
**Aconsejable:** traer su propio equipo de barrancos: arnés, cascos, traje neopreno, etc.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Grupo: resto de material necesario (trajes de neopreno, casco, arnés de barrancos, descensores, mosquetones, etc.).

- **PROFESORADO:** TD de Barrancos.

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

180€ Persona  
No federados/as 200€



# MARCHA NÓRDICA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## 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 la persona federada:** Vestimenta cómoda acorde a las condiciones meteorológicas, calzado apropiado (zapatillas de senderismo o de carreras por montaña), mochila ligera, hidratación, comida ligera, protección solar, bastones específicos de marcha nórdica.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):**
  - Bastones de marcha nórdica. Si la EAAM no tiene disponibilidad, la persona participante en el curso 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€



# MARCHA NÓRDICA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## NIVEL II. PERFECCIONAMIENTO DE LA MARCHA NÓRDICA

- **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 marcha nórdica.

- **CONTENIDOS:**

### Aspectos técnicos de la Marcha Nórdica

- 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 marcha nórdica.
- 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 Marcha Nórdica

- 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 Marcha Nórdica o acreditar experiencia deportiva.

- **DURACIÓN:** 8 horas.

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

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta cómoda acorde a las condiciones meteorológicas, calzado apropiado (zapatillas de senderismo o de carreras por montaña), mochila ligera, hidratación, comida ligera, protección solar, bastones específicos de marcha nórdica.
- **Aportado por la EAAM (en función de la disponibilidad):** Material técnico de MN.

- **PROFESORADO:** Monitor/a o 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



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## NIVEL I. ORIENTACIÓN EN MONTAÑA. INICIACIÓN AL 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 e 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.
- Iniciación al 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:** 1/12 (Mínimo 7 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** Vestimenta cómoda acorde a las condiciones meteorológicas, calzado de montaña, frontal, mochila, brújula (aconsejable), GPS (recomendado), ordenador portátil (recomendado).
- **Aportado por la EAAM:** Mapas de la zona, brújulas. Material del profesorado: material de seguridad, mapas topográficos de trabajo, 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 y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

**99€ Persona**  
**No federados/as 119€**  
(Incluye una pernocta en  
refugios FADMES)



# ORIENTACIÓN EN MONTAÑA

## NIVEL II. GPS AVANZADO, SOFTWARE Y APPS

- **OBJETIVOS:**

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

- **CONTENIDOS:**

- GPS: configuración básica y avanzada.
- Cartografía básica y digital.
- Crear waypoints, tracks y rutas.
- Cargar y descargar rutas, tracks, waypoints... desde el receptor al ordenador y al contrario.
- Software Basecamp. Crea, transfiere y analiza tracks.
- Creación y edición de mapas personalizados.

- **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.

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

- **RATIO:** 1/12 (Mínimo 7 personas para impartirlo).

- **MATERIAL:**

- **Aportado por la persona federada:** GPS que soporte cartografía digital (válidos Garmin de la gama Outdoor), debe admitir mapas JNX. Tarjeta de memoria instalada en el GPS (mínimo 4 Gb) Cable USB de conexión GPS al ordenador portátil. Pendrive mínimo 8 Gb. Ordenador portátil, con windows 10 mínimo instalado o superior. Espacio libre en HD de 50Gb y 4Gb de RAM. Tarjeta gráfica adecuada para trabajar con Google Earth. Pilas de repuesto, recomendables recargables NiMH+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. En los cursos con pernocta en Refugios y Albergues de la FADMES, incluye una pernocta para personas federadas.

**125€ Persona**  
**No federados/as 145€**  
(Incluye una pernocta en  
refugios FADMES)



## ASPECTOS GENERALES

### 1.- Cursos ofertados tanto a personas federadas como a 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 de 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/a Superior Deportivo/a
- Técnico/a de MN (Entrenador/a Marcha Nórdica) - Monitor/a FAM MN

La EAAM cuenta con profesionales con una dilatada experiencia profesional y docente (TDS, TD, Técnicos/as, etc.) y con la cualificación exigida, de acuerdo con el RD 701 y 702/2019 de 29 de noviembre, publicado en BOE nº9 de 10 de enero de 2020.

### 3.- Edad mínima requerida:

La edad mínimo para participar en los cursos será de 18 años, salvo en los cursos de Montañismo Estival Nivel I, Escalada Nivel I, Vías Ferratas Nivel I y Barrancos Nivel I, que será de 16 años. Para los cursos de Marcha Nórdica Nivel I será de 12 años, y para el curso de Perfeccionamiento de la Marcha Nórdica Nivel II, será de 14 años.

Para aquellos cursos que se permita la participación de personas menores de edad, deberán aportar en el momento de la inscripción, la autorización de menores debidamente cumplimentada y firmada.

### 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 la actividad. La acción formativa se organizará en función de las condicionantes como la disponibilidad de alojamiento, de instalaciones y/o del profesorado, o las condiciones meteorológicas.



## ASPECTOS GENERALES

### 5.- Acreditación de la experiencia previa en aquellos casos que se solicite:

En los cursos de nivel II y III, es preciso haber realizado y superado con anterioridad el nivel o los niveles previos, salvo que la persona 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 FADMES.**



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

Calle Santa Paula nº 23, 2ª Planta  
18001 GRANADA  
T: 958 29 13 40  
info@fadmes.es

PARA MÁS INFORMACIÓN VÍA WHATSAPP:  674 239 048

