



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

MONOGRÁFICO ESCALADA EN HIELO **reciclaje**

DIRIGIDO A :

Deportistas que deseen reforzar los conocimientos adquiridos sobre la escalada en hielo.

OBJETIVOS:

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

CONTENIDOS

- Conocimiento de las cascadas de hielo
- Material específico escalada en hielo.
- Actualización de las Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas de la escalada en hielo
- Técnicas de descenso

DURACIÓN: 8H

Domingo 25 Febrero - 8:00 a 16:00

REQUISITOS:

- Haber practicado con anterioridad la escalada en hielo.
- Un mínimo de condición física. El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.

-Ropa adecuada para la realización de actividad en montaña: goretex o similar, pantalones de nieve o similar apropiado para la actividad invernal; calzado apropiado para la actividad invernal; guantes, gorro, buff o similar; gafas de sol o ventisca; polainas, etc.

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Canalizos – Sierra de Béjar

Punto de encuentro : Plataforma de Candelario (Béjar)

PLAZAS LIMITADAS

Mínimo 3.

Ratio 1 técnico / 4 deportistas.

MATERIAL NECESARIO

Individual:

- Ropa Y complementos necesarios según condiciones (pantalones de nieve, goretex, polainas, camiseta térmica, mallas térmicas, gorro, guantes...)
- Botas, crampones y 2 piolets adecuados a la actividad
- Frontal
- Casco y arnés (en el caso de no tener, FEXME lo proporcionará. Avisar al correo de la escuela)
- Mochila
- Ropa de recambio
- Gafas de sol/ventisca
- Botiquín
- asegurador-descensor para cuerda doble
- cordino 5-6 milímetros para machard



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- reunión completa (anillo de cinta cosida min. 120 cm. + tres mosquetones de seguridad)
- ropa de abrigo e impermeable.
- Guantes y Gorro

•Opcional: mapa de la zona

•Comida, agua y protección solar

PRECIO

60€ FEDERADOS mínimo Tarjeta con cobertura Alpinismo territorio nacional

75€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo (cuerdas, cintas...) y personal (casco y arnés)
- Profesorado
- Material técnico colectivo

El precio NO incluye:

- Alojamiento, manutención y desplazamiento

**La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas y del medio no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.

- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.

- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

Para más información: escuela@fexme.com