

ACTIVIDADES DOCENTES 2022
FORMACIÓN PERMANENTE DE DEPORTISTAS

FECHAS	CURSO
Febrero (a determinar)	Progresión terreno nevado/helado
09 al 15 de mayo	Curso de Progresión sobre Aristas y Terrenos Escarpados
13 al 19 de junio	Curso de Progresión y aseguramiento en vías ferratas
24 al 28 de octubre	Curso de Escalada sobre Estructura Artificial
Diciembre (a determinar)	Curso de Seguridad y Autorrrescate en Montaña

OTROS CURSOS

- Meteorología en Montaña.
- Primeros Auxilios en Montaña
- Orientación en Montaña
- Jornadas sobre Principios Básicos de la Preparación Física y la Nutrición en los Deporte de Montaña.
- Otros cursos previa solicitud.

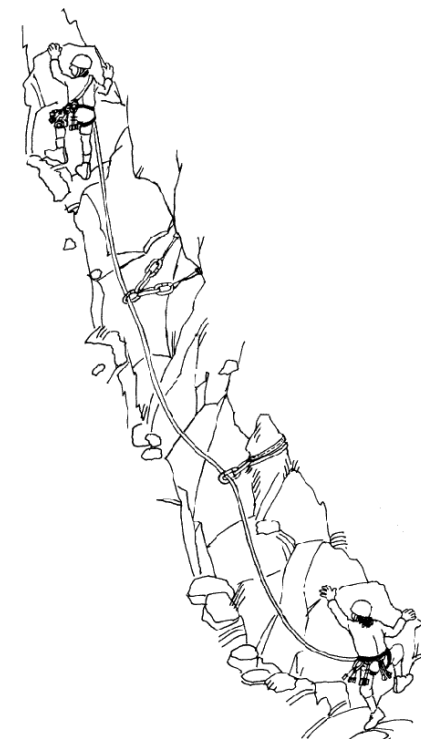
Los interesados en cualquiera de estos cursos deberán realizar la preinscripción correspondiente en la Federación Riojana de Montañismo (Teléfono 941.21.18.42. Correo electrónico: info@ferimon.com).

FERIMON
federación riojana de montañismo

ERAM
escuela riojana de alta montaña

Avda. de Moncalvillo, 2 (Edificio Federaciones).
26008 LOGROÑO
☎ 941.21.18.42
Atención al público: Lunes y Miércoles de 18'30h. a 20'00h.
info@ferimon.com www.ferimon.com

CURSO:
PROGRESIÓN SOBRE ARISTAS
Y TERRENOS ESCARPADOS



Aulas y Rocódromo del
C.T.D. Adarraga
Logroño
Del 09 al 15 de mayo de 2022.

CURSO DE PROGRESIÓN SOBRE ARISTAS Y TERRENOS ESCARPADOS

Del 09 al 15 de mayo de 2022
Aula y Rocódromo del C.T.D. Adarra
Logroño

Este curso está dirigido a deportistas de montaña que puedan encontrar en sus ascensiones algún paso o resalte en roca que les obligue a realizar alguna trepada, destrepe o sea necesario progresar por una arista para conseguir su objetivo.

Objetivos:

Dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para progresar con soltura y seguridad sobre aristas y terrenos escarpados tanto en ascenso como en descenso.

Metodología:

Curso teórico-práctico impartido por Instructores de la Escuela Española de Alta Montaña e Instructores y Monitores de la Escuela Riojana de Alta Montaña, apoyados por material audiovisual y textos.

La parte teórica del curso se realizará en las aulas del CTD Adarra (Logroño).

La parte práctica se desarrollará en el rocódromo del C.T.D. Adarra (Logroño), y en las Sierras Riojanas, el lugar exacto se comunicará a los participantes.

Horario:

De Lunes a Viernes entre las 19,30 h. y las 21,30 h.

Sábado y Domingo: se comunicará a los participantes.

Requisitos e Inscripción:

Todos los participantes deberán ser mayores de edad y estar en posesión de la Tarjeta Federativa de Montaña del presente año.

Los interesados presentarán a FERIMON, en mano, por correo o e-mail la siguiente documentación:

-Solicitud de inscripción.

-Justificante de ingreso de la cuota en la C.C. De FERIMON en Caixa Bank (ES15 2100 6196 3113 0087 1820)

-Copia de la licencia federativa para los federados no pertenecientes a la Federación Riojana de Montañismo.

**Plazas limitadas a 10 participantes.
Fecha límite de inscripción 4 de mayo.**

Nivel deportivo mínimo:

Presentar documentación acreditativa de haber realizado un curso de Iniciación a la Escalada o escalar como primero de cuerda en vías equipadas y poseer conocimientos básicos de cabuquería.

Gastos de Inscripción:

Federados en Montaña por FERIMON: 60 €.

Federados en Montaña otras federaciones: 100 €.

No federados (incluye seguro para el curso): 110 €.

(No se incluye el transporte a las prácticas).

Material técnico necesario:

Los cursillistas deberán aportar el siguiente material: arnés, casco, 4 mosquetones HMS, asegurador-descensor con su correspondiente mosquetón, 4 cintas exprés, 2 anillos de cinta de 120cm. de longitud mínima, 4 cordinos de longitud y diámetro variados.

Para la realización de las prácticas en rocódromo el calzado que se deberá utilizar será pies de gato o zapatillas deportivas (no bota), para las prácticas en el medio natural se recomienda el uso de bota tipo trekking.

Contenidos

- Equipo y Material.
- Nudos.
- Técnicas de aseguramiento.
- Tipos y montaje de reuniones.
- Técnicas de progresión: simultánea y escalada a largos.
- Emplazamiento de seguros.
- Trepada y destrepe.
- Rápel.

Certificación:

Se certificará a los cursillistas que así lo soliciten y que asistan a un mínimo del 80% de la totalidad de las horas.

Subvenciona:



Gobierno de La Rioja

www.larioja.org



FERIMON
federación riojana de montañismo

CURSO DE PROGRESIÓN SOBRE ARISTAS Y TERRENOS ESCARPADOS

ERAM
escuela riojana de alta montaña

Nombre y Apellidos _____
Dirección _____
Teléfonos _____
Club o Entidad _____

C.P. _____
Localidad _____
Año de Nacimiento _____

Tarjeta F.E.D.M.E. nº _____

Logroño a _____ de _____ de 2022
Firma _____

Documentación a aportar:

- Resguardo bancario conforme se ha ingresado la cantidad correspondiente.
- Documentación acreditativa de nivel deportivo mínimo.
- Copia de la licencia federativa para los federados no pertenecientes a FERIMON.