

PROGRAMACIÓN CURSOS ECAM 2025



ASPECTOS PRINCIPALES

- Dos tipologías de actividades deportivas:
 1. cursos de formación teórico-prácticos (dos o más días de duración a 6h/día)
 2. cursos de introducción (un día de duración de 6-8h)
- El material será proporcionado por el guía responsable de la formación, a excepción del material específico que debe ser propiedad del alumno/a, sobre el que se informará en cada curso.
- Al final del curso el participante obtendrá un Diploma de aprovechamiento.

REQUISITOS MÍNIMOS

- ▶ Disponer de licencia federativa FCDME en vigor durante el año 2025.
- ▶ Cumplir con los requisitos mínimos específicos para cada formación, sobre los que se informará en cada caso.

ÍNDICE DE CONTENIDO

A) CURSOS DE FORMACIÓN

- INICIACIÓN AL BARRANQUISMO
- ESCALADA DEPORTIVA (INICIACIÓN)
- ESCALADA VÍAS DE LARGOS SEMIEQUIPADOS
- ESCALADA CLÁSICA (INICIACIÓN)
- ALPINISMO I (INICIACIÓN)
- ESQUÍ DE MONTAÑA I (INICIACIÓN)
- SEGURIDAD EN TERRENO DE ALUDES (ACNA-NIVEL I)
- PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA
- CURSO DE ÁRBITROS AUTONÓMICOS DE CARRERAS POR MONTAÑA

B) JORNADAS INTRODUCTORIAS

- INTRODUCCIÓN AL BARRANQUISMO
- INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA



A) CURSOS DE FORMACIÓN

CURSO DE ALPINISMO I (INICIACIÓN)

PARA QUIÉN

Personas con desenvolvura en el entorno de montaña en época estival, que quieran iniciarse de manera segura en el mundo invernal.

Realizar con autonomía y seguridad recorridos por la montaña en terreno nevado y helado donde no sea necesario el uso de cuerda, usando crampones y piolets.

OBJETIVO

CONTENIDO

TEÓRICO

- ❖ Características de la montaña invernal.
- ❖ Equipo y material específico,
- ❖ Planificación de una salida invernal
- ❖ Meteorología
- ❖ Riesgo de aludes
- ❖ Alimentación y nutrición.

PRÁCTICO

- ❖ Progresión por nieves blandas y duras con piolet y crampones
- ❖ Técnicas auto detenciones
- ❖ Trepada en terreno mixto
- ❖ Construcción de un refugio de fortuna.

Fecha: 18 y 19 de Enero de 2025
Lugar de impartición
Alto Campoo



PRECIO: 150 €

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA (INICIACIÓN)

Fecha: 15 y 16 de Febrero de 2025
Lugar de impartición
Alto Campoo

PARA QUIÉN

Personas que ya practican esquí alpino, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en el esquí de montaña o esquí alpinismo.
- Realizar con autonomía y seguridad recorridos sencillos de esquí de montaña.

Dotar al alumno de los conocimientos básicos necesarios para realizar rutas de esquí de montaña.

OBJETIVO

MATERIAL NECESARIO

- ❖ Material básico de esquí de montaña.
- ❖ Mantenimiento y cuidado del material

CONTENIDO

TÉCNICAS BÁSICAS

- ❖ Técnicas de ascenso con pieles de foca
- ❖ Consejos básicos y técnica de descenso
- ❖ Vueltas María y Progresiva.
- ❖ Transiciones
- ❖ Uso básico de crampones y piolet
- ❖ Autodetención

SEGURIDAD

- ❖ Elección de itinerarios ascenso/descenso
- ❖ Interpretación de boletines de peligro de aludes
- ❖ Protocolos de seguridad en avalanchas
- ❖ ARVA y rescate de víctimas en avalancha.

PRECIO: 150 €



CURSO DE SEGURIDAD EN TERRENO DE ALUDES (STA-NIVEL I)

Fecha: 24, 25 y 26 de Enero de 2025
Lugar de impartición
Alto Campoo

PARA QUIÉN

Cualquier persona que frecuente la montaña en invierno.

Facilitar al alumno las herramientas y los conocimientos necesarios para circular con seguridad en terreno de aludes.

OBJETIVO

CONTENIDO*

TEÓRICO/ PRÁCTICO

- ❖ Terreno de aludes y trampas de terreno
- ❖ Trazado de rutas seguras
- ❖ Estratificación de la nieve
- ❖ Condiciones actuales de la nieve y efectos de la meteorología (pronósticos)
- ❖ Preparación de una salida y técnicas de reducción del riesgo
- ❖ El factor humano en accidentes por aludes
- ❖ Rescate básico (DVA, pala, sonda y organización)

*Tras finalizar la formación se expedirá un Certificado ACNA-Nivel 1

PRECIO: 180 €



CURSO ÁRBITROS AUTONÓMICOS DE CARRERAS POR MONTAÑA

PARA QUIÉN

- Deportistas federados, que deseen formarse como árbitros para competiciones de carreras por montaña.
- Organizadores de carreras y deportistas relacionados directamente con las competiciones de las Carreras por Montaña.

- Formación de equipos de árbitros de carreras por montaña, con titulación autonómica.
- Ofertar dichos árbitros a las competiciones autonómicas de la FCDME.
- Unificar criterios a la hora de arbitrar las diferentes competiciones autonómicas FCDME y pruebas oficiales FEDME.

CONTENIDO*

La programación detallada se encuentra en la página web de la FCDME (Apartado ECAM).

OBJETIVO

PRECIO: 150 €

Fecha:
31 de Enero, 1 y 2 de Febrero de
2025
Lugar de impartición
Santiago de Cartes

