

# PROGRAMACIÓN CURSOS FERIMON 2024

# INDICACIONES SOBRE LOS CURSOS

- ▶ Los precios de los cursos llevan un descuento de un 20% si se contratan antes de la fecha indicada en cada uno de ellos.
- ▶ Los ratios de los cursos irán adaptados a cada actividad.
- ▶ Todos los cursos son de dos días de duración y de aproximadamente seis horas al día.
- ▶ **REQUISITO:** estar en posesión de la tarjeta federativa FERIMON. Las personas no federadas tendrán un recargo de 25 €. Federados en montaña de otras CCAA tendrán un recargo de 10 €
- ▶ Una vez realizada la inscripción en el curso, se mandarán instrucciones específicas de cada curso.
- ▶ El transporte hasta el lugar donde se imparte el curso, no está incluido en el precio.
- ▶ Los cursos se impartirán preferentemente en la Comunidad de La Rioja o proximidades.
- ▶ Sólo se devolverá el importe del curso cuando sea la Organización quien decida suspenderlo por motivos meteorológicos o de otra índole. No se devolverá el dinero al cursillista por sus causas personales y ajenas a la Organización.
- ▶ La oferta de cursos es dinámica y se adaptará a las necesidades y requerimientos.

# CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA



- ▶ Dirigido a personas que quieren iniciarse en la escalada de vías equipadas de un solo largo.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo, material y nudos.
  - ▶ Escalada en Top Rope y escalada de primero.
  - ▶ Técnicas de aseguramiento.
  - ▶ Chapaje y guiado de cuerda.
  - ▶ Preparación del descuelgue.
  - ▶ Técnica básica de escalada.
  - ▶ Métodos básicos de fortuna.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 90 € (inscripción antes del 4 de Enero 2024).
- ▶ FECHA: 13 y 14 Enero de 2024
- ▶ LUGAR: se concretará según condiciones meteorológicas.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269



# CURSO DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO INVERNAL

- ❑ Dirigido a personas que quieren iniciarse en las ascensiones invernales y el manejo de piolet y crampon.
- ❑ REQUISITOS: tener una condición física aceptable para desarrollar la actividad.
- ❑ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ❑ Equipo y material.
  - ❑ Uso de crampones y piolet en pendientes máximas de 40°.
  - ❑ Uso básico de cuerda como método de fortuna.
  - ❑ Técnica de autodetención.
  - ❑ Interpretación de las condiciones nivológicas y del terreno.
  - ❑ Planificación de actividades y toma de decisiones (modelo 3 x 3).
  - ❑ Rescate de víctimas de avalancha.
- ❑ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 100 € (inscripción antes de 15 Enero 2024).
- ❑ FECHA: 3 y 4 Febrero 2024.
- ❑ Contacto Whatsapp: 638 989 269

# CURSO DE INICIACIÓN ALPINISMO

- ▶ Dirigido a personas que quieren iniciarse al alpinismo invernal.
- ▶ REQUISITOS: tener conocimientos de montañismo invernal y uso de piolet-crampón.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo y material.
  - ▶ Técnicas de progresión en pendientes moderadas (Técnica todas las puntas, mixta y puntas frontales).
  - ▶ Autodetención.
  - ▶ Anclajes y reuniones en nieve.
  - ▶ Aseguramiento dinámico.
  - ▶ Anclajes y reuniones en roca.
  - ▶ Aseguramiento en roca.
  - ▶ Progresión en cordada.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 110 € (inscripción antes de 7 Febrero 2024).
- ▶ FECHA: 24 y 25 Febrero de 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269





# CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

- ▶ Dirigido a esquiadores/as con buen nivel de esquí alpino que quieran iniciarse en el esquí de montaña.
- ▶ REQUISITOS: buena forma física y buen nivel de esquí alpino.
  - ▶ Poseer material de esquí de montaña. En caso de no tenerlo habrá la posibilidad de alquilarlo (consultar).
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo y material.
  - ▶ Nivología y nivel de estabilidad del manto.
  - ▶ Protocolo de Arva.
  - ▶ Técnica de ascenso.
  - ▶ Gestión de ascensos y descensos en grupo.
  - ▶ Trazado de huella en ascenso y descenso.
  - ▶ Búsqueda con Arva y rescate de víctimas de avalancha.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 110 € (inscripción antes de 15 Febrero 2024). Este precio no incluye el material.
- ▶ FECHA: 2 y 3 Marzo de 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269



# CURSO DE AUTORESCATE

- ▶ Dirigido a personas que quieran iniciarse en el autorescate.
- ▶ REQUISITOS: tener conocimientos de escalada deportiva y manejo de cesta tipo "reverso".
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo y material.
  - ▶ Bloqueo y desbloqueo de aparatos y nudos.
  - ▶ Contrapesos y polipastos.
  - ▶ Ascenso y descenso por cuerdas.
  - ▶ Paso de nudos.
  - ▶ Autorescate con distintos escenarios utilizando el material básico de la cordada.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 125 € ratio de 4 personas.(inscripción antes de 27 Marzo de 2024).
- ▶ FECHA: 13 y 14 Abril de 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269



# CURSO DE PROGRESIÓN EN VÍAS FERRATAS

- ▶ Dirigido a personas que quieran iniciarse en las vías ferratas.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo y material específico.
  - ▶ Progresión y seguridad.
  - ▶ Autorescate básico en una vía ferrata.
  - ▶ Escala de dificultad de las ferratas.
  - ▶ Maniobras de abandono de vía ferrata.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 80 € (inscripción antes de 2 Mayo de 2024).
- ▶ FECHA: 18 y 19 de Mayo 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269

# CURSO DE ORIENTACIÓN EN MONTAÑA

- ▶ Dirigido a montañer@s o senderistas que quieran desenvolverse con más seguridad y autonomía en el medio natural.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Mapa y brújula.
  - ▶ Cálculo de rumbos sobre mapa y terreno.
  - ▶ Orientación con mapa y brújula.
  - ▶ Posicionamiento sobre el mapa.
  - ▶ Rumbo con jalón fijo y móvil.
  - ▶ Error voluntario.
  - ▶ Técnicas de navegación.
  - ▶ Manejo básico de dispositivos GPS.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 75 € (inscripción antes de 15 Mayo de 2024).
- ▶ FECHA: 1 y 2 Junio de 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269



# CURSO DE PROGRESION EN CRESTAS

- ▶ Dirigido a personas que quieran progresar por crestas y aristas.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Equipo y material.
  - ▶ Técnicas de aseguramiento.
  - ▶ Montaje de reuniones.
  - ▶ Técnicas de progresión: en ensamble y "a largos".
  - ▶ Emplazamiento de seguros de autoprotección.
  - ▶ Rápel en montaña
  - ▶ Seguridad y rapidez en aristas.
  - ▶ Visualización del terreno y gestión del riesgo.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 100 € (inscripción antes de 15 de Agosto de 2024 ).
- ▶ FECHA: 7 y 8 de Septiembre 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269



# CURSO DE NIVOLOGÍA Y ALUDES

- ▶ Dirigido a personas que se mueven en terreno invernal.
- ▶ CONTENIDO DEL CURSO:
  - ▶ Planificación de las salidas invernales, interpretación de BPA.
  - ▶ Equipo y material.
  - ▶ Nivología.
  - ▶ Escala Europea de escala de Aludes.
  - ▶ Uso y protocolo de ARVA.
  - ▶ Corte de nieve y test de estabilidad.
  - ▶ Comportamiento en zonas de riesgo.
  - ▶ Búsqueda y rescate de víctimas de avalancha.
- ▶ PRECIO CON DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA: 85 € (inscripción antes de 27 Noviembre 2024).
- ▶ FECHA: 14 y 15 de Diciembre 2024.
- ▶ Contacto Whatsapp: 638 989 269