



FEDERACIÓN DE  
DEPORTES DE  
MONTAÑA DE CLIM

# CURSO ESCALADA DE FISURAS, NIVEL I. LA PEDRIZA (MADRID)



ESCALADA  
DE COMPETICIÓN

IMPARTIDO:

Socio 2033

Socio 2135



## FECHAS

- ✓ **16 DE MARZO DE 2025**

## LUGAR DE REALIZACIÓN

- ✓ Parque Nacional Sierra de Guadarrama. La Pedriza

## DESCRIPCIÓN

La escalada en fisuras es una de las disciplinas más técnicas y exigentes del mundo de la escalada. En este curso, aprenderás las bases del empotramiento de manos, dedos, pies y puños, así como el posicionamiento corporal eficiente para progresar con seguridad y fluidez. También tendrás una introducción a la autoprotección con friends y empotradores, mejorando tu confianza en este estilo de escalada.

El curso está impartido por la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.

## DIRIGIDO A:

Deportistas que quieran desarrollar autonomía en las técnicas básicas de escalada en fisuras.

## OBJETIVOS

- ✓ El Curso de Iniciación a la Escalada en Fisuras dentro de una federación de montaña tiene como objetivo proporcionar a los escaladores federados las bases técnicas y de seguridad para desenvolverse en la escalada en fisuras, promoviendo el desarrollo de habilidades en autoprotección y progresión eficiente en este estilo de escalada.
- ✓ Informar sobre la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.

## CONTENIDOS

- ✓ Equipo y material.
- ✓ Tipos de fisuras: dedos, manos, puños, offwidth, chimeneas.
- ✓ Importancia del uso de técnicas adecuadas y de la protección adecuada.
- ✓ Dedos y manos: tipos de empotramientos, diferencias entre fisuras paralelas y con irregularidades.
- ✓ Adaptación de la técnica según el ancho de la fisura.
- ✓ Posición del cuerpo en relación con la fisura.
- ✓ Distribución del peso y ahorro de energía.
- ✓ Transiciones entre diferentes tipos de empotramientos.
- ✓ Técnicas de descanso y recuperación en la fisura.



## DESARROLLO/CALENDARIO DE LA JORNADA

- ✓ Una sesión práctica distribuida en un día:  
Domingo de 9:00 a 18:00. (Horarios aproximados)

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- ✓ Cuota del curso por alumno: 80 € para federados FDMCM.
- ✓ **No federados o federados en otras federaciones, 120€ euros.**
- ✓ Ratio Profesor/Alumno Prácticas: 1 a 4
- ✓ Mínimo de 4 alumnos y máximo de 8.
- ✓ Profesorado: Técnicos deportivos de escalada de FDMCM.

## INCLUYE

- ✓ Seguro temporal para los no federados. **IMPORTANTE**
  - (Garantías y capitales: Gastos médicos: 6.000 Euros (Primera urgencia), Fallecimiento Accidental: 3.000,00 Euros, Invalidez Permanente según Baremo, hasta: 6.000,00 Euros, Gastos de Rescate: 2.000 Euros.)
- ✓ Prácticas con Técnicos Deportivos de Escalada.
- ✓ Material colectivo (cuerdas, aseguradores...)
- ✓ Certificado de formación de la FDMCM.

## CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- ✓ Desplazamientos a los lugares de prácticas.
- ✓ Todo lo que no se especifica en incluye.
- ✓ Material individual. Posibilidad de gestionar gratuitamente a través de la FDMCM.

## EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- ✓ Zapatilla cómoda de aproximación.
- ✓ Pantalón largo y vestimenta apropiada para la escalada en granito.
- ✓ Almuerzo, comida y agua.
- ✓ Material individual (Arnés, pies de gato, casco, arnés y cabo de anclaje homologado con mosquetón).
- ✓ Mochila de senderismo 22 litros.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- ✓ No se necesita experiencia previa en escalada de fisuras y autoprotección.
- ✓ Experiencia mínima escalando vías de IV+ a 6a en deportiva o V/V+ en clásica.
- ✓ Es necesario estar federado en la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha, en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FDMCM, deberá presentar copia de la póliza contratada, o justificante del mismo.
- ✓ INSCRIPCIÓN, a través de la web <https://fdmcm.com/>
- ✓ La fecha de inscripción finaliza el **12 de marzo de 2025**
- ✓ El deportista debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

## OBSERVACIONES GENERALES

- ✓ La FDMCM podrá suspender la jornada si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- ✓ La FDMCM podrá suspender/aplazar la jornada, si las condiciones meteorológicas 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.
- ✓ Se informará de las localizaciones del curso y puntos de encuentro a los inscritos, en la semana previa a la actividad.
- ✓ La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- ✓ Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

## MÁS INFORMACIÓN

### FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CASTILLA LA MANCHA.

Teléfono 925 185 921 o [contacto@fdmcm.com](mailto:contacto@fdmcm.com).

Avda. Francisco Aguirre 255, Bajo, Local 1, Despacho 1.

45600 - Talavera de la Reina (Toledo).