



FEDERACION DE
DEPORTES DE
MONTANA DE CUM



Escuela Alpina
de Gredos

CURSO DE SEGURIDAD Y PROGRESION EN CRESTAS. SIERRA DE GREDOS



FECHAS

1ª EDICION 2026:

- **20 Y 21 DE JUNIO DE 2026.**

LUGARES DE REALIZACIÓN

- SERRANÍA DE GREDOS.

DESCRIPCIÓN

El curso de seguridad y progresión en CRESTAS, está destinado a todas aquellas personas que desean adquirir unos conocimientos básicos y generales a personas con experiencia en actividades de montaña (no necesariamente escaladores) que quieran aprender las técnicas necesarias para progresar con fluidez y seguridad en crestas.

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

DIRIGIDO A:

Deportistas con experiencia en actividades de montaña (no necesariamente escaladores) que quieran aprender las técnicas necesarias para progresar con fluidez y seguridad en crestas.

CONTENIDOS

- Logística y prevención de accidentes en pared.
- Protocolos de seguridad.
- Material específico para crestas.
- Sistemas de encordamiento en crestas y nudos específicos.
- Aseguramiento al 1º y 2º de la cordada con medios de fortuna.
- Uso de anclajes naturales y reuniones con medios de fortuna.
- Sistemas de progresión en crestas (ensamble, largos, mini-largos, travesías, etc).
- Sistemas de rapel.
- Todos los contenidos del curso se practican en terreno real. Si la progresión es adecuada se escalará una cresta como práctica.

DESARROLLO/CALENDARIO DE LA JORNADA

- Dos sesiones prácticas distribuidas en un fin de semana:
Por determinar las localizaciones y horarios

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: **160 €** para federados FDMCM.
- Ratio Profesor/Alumno Prácticas: 1 a 6.
- Mínimo de 4 alumnos y máximo de 6.
- Profesorado: Técnicos deportivos de la Escuela Alpina de Gredos.

INCLUYE

- Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- Material técnico personal (arnés, casco, cabo de anclaje, cordinos, mosquetones y freno) y material colectivo (cuerdas, cintas, mosquetones...).
- Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia médica) y responsabilidad civil.
- Apuntes: Manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.
- Certificado de formación de la FDMCM.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas, comida y alojamiento.
- Todo lo que no se especifica en incluye.
- Posibilidad de Alojamiento en apartamento rural por 25€/pers. y noche

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Chaqueta de Gore-tex o similar.
- Ropa cómoda y apropiada para actividad de montaña.
- Botas semirrígidas o zapatillas tipo trekking.
- Mochila de 25-30 litros.
- Botella de agua (1 l).
- Gafas y crema de protección solar.
- Bastón de marcha (recomendable).

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- No se necesita experiencia previa con cuerdas.
- **Es necesario estar federado en la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.**
- INSCRIPCIÓN, a través de la web <https://fdmcm.com/>
- La fecha de inscripción finaliza el **29 de mayo de 2026, 1ª EDICIÓN.**
- 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.
- 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 670 23 03 88 o contacto@fdmcm.com.

C. Alcalde Martínez de la Ossa, 2, 02001 Albacete