

ESCUELA DE ALTA MONTAÑA DE CEUTA

CURSO DE MONTAÑISMO NIVEL 1

TIPO DE FORMACIÓN: **DEPORTIVA**. Dirigida a deportistas federados sin formación inicial y no federados

OBJETIVOS: conocer y aprender a utilizar el equipo, leer e interpretar un mapa, progresar por terreno irregular, prever posibles riesgos en montaña.

DURACIÓN: 20 Horas.

CONTENIDOS:

- Realizar con autonomía y seguridad, el diseño y desarrollo de itinerarios sencillos por baja montaña.
- Equipo y material básico.
- Técnica de orientación por montaña.
- Preparación y diseño de itinerarios.
- Técnicas de desplazamiento y progresión según el tipo de terreno.
- Acampada y vivac.
- Prevención de riesgos en montaña.
- Nociones de meteorología.

FECHAS: Del 16, 17, 18 y 20 de mayo (se concretará dentro de dichas fechas los días lectivos tanto teóricos como prácticos).

HORARIO: jueves y viernes de 17.00 a 20:00 h, sábado todo el día.

DÍAS: martes, miércoles y jueves; sábado se desarrollaran prácticas en la península.

LUGAR: Casa de la Juventud (teoría) y Marbella (salida península)

REQUISITOS: tener las condiciones físicas adecuadas para la práctica del montañismo y tener material básico de montaña.

EDAD: a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna)

CUOTAS:

- **Federados:** 60 € (incluye pasaje de barco para las prácticas)
- **No Federados:** 85 € (incluye pasaje de barco para las prácticas)

INSCRIPCIÓN: página web FDMEC.

PLAZAS mínimo 6 máximo 12.

EDAD: a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A través de la web de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta www.fdmec.es.