



## **ROCO-ALQUEZAR, nivel II.**

### **TALLER DE NUDOS Y MANIOBRAS SOBRE CUERDAS PARA ACTIVIDADES DE ESCALADA, BARRANCOS Y MONTAÑISMO.**

**FECHAS, 17-18 DE NOVIEMBRE 2012**

#### **OBJETIVOS DEL TALLER:**

CONOCER, RAZONAR Y REALIZAR MANIOBRAS CON CUERDAS QUE TE AYUDEN A TENER UNA DESTREZA Y RECURSOS PARA LA PRACTICA DEL MONTAÑISMO, ESCALADA Y BARRANCOS.

#### **DIRIGIDO A:**

Personas interesadas en el contenido del curso, mayores de edad, federados en Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo, buena forma física y haber realizado algún curso de INICIACIÓN a alguna actividad de montaña/escalada previa al mismo.

#### **CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:**

- Uso y seguridad en las instalaciones del Rocódromo.
- Material y equipo básico de la cadena de seguridad.
- Tipos de anclajes, mecánicos, naturales y otros, instalación.
- Progresión vertical sobre cuerda fija, sistemas.
- Progresión vertical con instalación de anclajes.
- Nudos y otras maniobras.
- Cuerdas a doble.
- Rápel simple, rápel en auto-rescate, rápel en situaciones extremas.



#### **FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:**

17-18 de Noviembre: Escuela – Refugio Alquézar.

#### **PRECIO**

El precio incluye:

- docencia (monitores EAM-FAM)
- documentación y material común para prácticas
- alojamiento en la Escuela-Refugio Alquézar
- utilización de instalaciones Rocodromo Alquézar.
- media pensión, cena sábado y desayuno domingo.

#### **ORGANIZA:**

Club de Montaña Pirineos

#### **INSCRIPCIONES:**

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza  
Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

**PLAZAS:** 10 participantes, si se sobrepasa este aforo o no se llega se concretará pautas en la reunión previa.

#### **MATERIAL PERSONAL NECESARIO**

- Mochila, tamaño medio o grande.
- Ropa personal para el desarrollo de la actividad en interior.
- Arnés de escalada.
- Cabo de anclaje
- 4 mosquetones de seguro y 2 más HMS
- 6 cintas express.
- 2 anillos de cinta cosida con mosquetones de cinta express.
- 2 anillos de cordino de 8 mm por 2 mts..
- 2 anillos de cordino para nudos machard .
- 1 Reverso o similar.
- 1 Cuerda ½ de 60 mts por persona.
- Un juego de fisureros y algunos friends
- Un extractor de fisureros.
- Pies de Gato y botas de trekking.
- Opcional, Jumar, Shunt, Crolls, tibloc , etc.
- CASCO
- Bocata/snack para la comida del sábado y almuerzo del domingo

**Reunión para interesados: 15 jueves de NOVIEMBRE de 2012, a las 20:30 h. en la sede del Club.**

**INFORMACIÓN: Lorenzo Pueyo, 619993666, Félix Escobar, 616510723**



## INSCRIPCIÓN TALLER NUDOS Y MANIOBRAS NIVEL II 17 18 NOVIEMBRE 2012

### DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellidos:

N.I.F:

Fecha de Nacimiento:

Domicilio:

C.P.

Localidad:

Teléfono:

Correo electrónico:

**confidencial:** ¿TIENES ALGUN CUIDADO MÉDICO QUE SEA IMPORTANTE CONOCER POR LA ORGANIZACIÓN? (Alergias, tratamientos, menú vegetariano, diabetes...)

En qué Club estás federado/a:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

### DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de escalada en roca que has realizado y fecha

Conocimiento sobre manejo de cuerdas: nada poco suficiente dominio

Conocimiento uso anclajes de roca (fisureros, clavos, friends, etc): nada poco suficiente dominio

Conocimiento instalación de reuniones: nada poco suficiente dominio

Nivel grado de escalada como primero de cordada en vías equipadas: sin equipar:

Conocimiento técnica de rápel: nada poco suficiente dominio

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña y escalada

Motivos y objetivos que tienes para realizar este curso

### EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos y por tanto les exime de toda responsabilidad si no sigue las instrucciones e indicaciones técnicas de los mismos.
- Que no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de disponer del correspondiente seguro de accidentes y atención sanitaria con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones de seguridad requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

Nombre y apellidos:

D.N.I.

fecha y firma (debe firmar el interesado)

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza