

Curso de iniciación a la Espeleología

2-3, 9-10 y 16-17 de Marzo 2019

Incluye:

- + Cuota Club Ara
- + Curso Teórico Práctico + 60h
- + Prácticas de progresión por cuerdas
- + Material técnico individual y colectivo
- + Técnicos y Monitores acompañantes
- + Tarjeta Federativa FCMEC 2019 y Seguro deportivo y RC

Organizador
club espeleología
ARA
AIRE
ROCA
AGUA

Infórmate Ya
661 639 463
airerocayagua.com

INSCRIPCIONES

- No federados: 180€
- Federados: 120€
- Menores de edad: 51€

¡Plazas limitadas!
Inscripciones hasta el 25/2

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGÍA 2019
(2-3, 9-10 y 16-17 de marzo 2019)

Una oportunidad para adentrarse y practicar el deporte de la Espeleología. Comprobando que aún quedan bonitos lugares por descubrir, “todo un mundo subterráneo”.

¿En qué consiste el Curso de Iniciación de la Espeleología?

Con el curso se pretende:

- Que los alumnos adquieran las destrezas y técnicas necesarias para poder progresar por cavidades horizontales y verticales, de una manera autosuficiente y segura.
- Dar a conocer y poder admirar las grandes bellezas naturales que se esconden en el medio subterráneo.
- Descubrir y practicar el deporte de la espeleología.
- Cuidado del entorno y medio natural, para poder seguir siendo visitado en el futuro.

¿Qué fechas son y cuánto dura el curso?

El curso se realizara los tres primeros fines de semana de marzo 2019:

2 y 3 de marzo.
9 y 10 de marzo.
16 y 17 de marzo.

El plan de estudios se compone de unas áreas teóricas y de unas clases prácticas. El total de horas del curso es de 60 horas, repartidas en 20 h para las clases teóricas y 40 para las prácticas.



CURSO DE INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGÍA 2-3 9-10 16-17 MARZO 2019



¿Cuánto cuesta?

El precio del CURSO DE INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGÍA 2019 es:

- No Federados 180 euros (*)
- Federados 120 euros.
- Menores 51 euros (*)

(*) Licencia FCMEC A+

<https://www.fcme.org/federaciones/licencias2018/>

¿Qué incluye?

- Tarjeta federativa FCMEC 2019. Seguro deportivo y RC.
- Cuota Club ARA 2019
- Curso Teórico- prácticas.
- Prácticas de progresión vertical por cuerdas.
- Documentación.
- Material técnico individual y colectivo.
- Técnicos y monitores que te acompañaran durante la realización del curso.
- Una vez terminado el curso, los alumnos seguirán realizando las salidas 2019 que realice el club, por lo que seguirán adquiriendo conocimientos y experiencia con el resto del grupo.

¿Cómo apuntarnos?

!!! PLAZAS LIMITADAS !!!

1. Llamando / WhatsApp al número de teléfono: 661 639 463
2. Pág. web: airerocayagua.com
3. Rellenando hoja de inscripción.
4. Realizando ingreso del pago

Número de cuenta Club Deportivo Aire Roca Agua

Global Caja

ES94 3190 1002 2647 9709 6411

El plazo de Inscripción será del **10 de febrero al 25 de febrero 2019**. (*) Pudiendo cerrarse antes, si se completasen las plazas máximas previstas para el curso.

Las plazas se reservaran por riguroso orden de ingreso bancario.

¿Qué es necesario llevar por el alumno?

1) Ropa interior térmica:

Utilizada para protección del frío. Similar a la que se pueda utilizar en la calle.

Mono interior forro polar. O sustituido por dos prendas térmicas cómodas. (Ej.: pantalón y jersey polar. Chándal...)

Debajo se llevara una camiseta que no sea de algodón (ej.: camiseta técnica)



- 2) Ropa exterior protección por manchado:
Utilizada para complementar la anterior de protección térmica. A la vez de proteger por el manchado de tierra, barro, agua...
Puede utilizarse un mono de trabajo (mecánico, albañil, etc.)
- 3) Calzado
Botas de agua o montaña.
- 4) ROPA SECA: Una muda completa para cambiarse después de la actividad.
- 5) Muy Recomendado:
Rodilleras.

(*) El que disponga de material personal (casco, frontal, arnés, material de descenso, ascenso) y desee utilizarlo, podrá hacerlo si cumple los requisitos necesarios para la práctica deportiva.
El que no disponga de este material, será proporcionado por el club.

¿Requisitos?

Edad mínima: 14 años. Menores con autorización paterna/materna o tutor legal.

Menores de 14 años, acompañados de un tutor o persona responsable.

NORMAS DEL CURSO

- ✓ El practicante se compromete a seguir las indicaciones de los técnicos.
- ✓ El Director de la jornada, se reserva el derecho de excluir del curso, a cualquier practicante que incumpla las normas de seguridad, de convivencia, de respecto al medio natural o que presente desinterés o carencia de capacidad.
- ✓ La dirección de la jornada se reserva el derecho de modificar el programa, si las condiciones climatológicas o de seguridad lo aconsejan.
- ✓ La entidad organizadora no se hará responsable de los perjuicios que pueda ocasionar el practicante al no seguir las indicaciones de los técnicos.
- ✓ Otras normas que el grupo considere oportuna

PROGRAMA:

La Presentación del Curso, las Clases Teóricas, se realizarán en el Salón de Plenos del Ayto. de Chillarón de Cuenca. Las Clases Prácticas, se realizarán cada una de ellas en el lugar que se especifica en el programa.

SÁBADO 2 marzo: (Salón de Plenos, Silo Ayto. Chillaron de Cuenca)

Presentación: 09:00 h Presentación del curso.
Teóricas: 10:00 h Introducción al medio subterráneo.
11:30 h Introducción a la Geología y Bioespeleología.
13:00 h Protección y Conservación del Medio Natural.
14:00 h Comida



CURSO DE INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGÍA

2-3 9-10 16-17 MARZO 2019



Teóricas/práctica: 15:30 h Material Personal Básico y Colectivo.
17:30 h Técnicas y Materiales Espeleológicos. Colocación de material arnés.
18:00 h Primer contacto con aparatos (uso descendedor).
19:30 h Fin jornada.

DOMINGO 3 marzo: (Silo Ayto. Chillaron de Cuenca)

Práctica: 09:00 h Técnicas y Materiales Espeleológicos. Colocación de material arnés.
Preparación de material.
Manejo de aparatos ascenso-descenso. Pasamanos.
Nudos de anclaje, unión, autoblocantes. Medios de fortuna.
14:00 h Comida
15:00 h Técnicas y Materiales Espeleológicos. Ascenso-descenso.
Fraccionamientos. Cambio ascenso-descenso y viceversa.
Prevención de accidentes y autoprotección. Plan Emergencia.
Plegado cuerdas, recogida y cuidados material.
19:30 h Fin jornada.

SÁBADO 9 marzo: (Pared prácticas verticales).

Prácticas: 09:00 h Técnicas y Materiales Espeleológicos. Ascenso-descenso.
Péndulo. Cambios de cuerda.
Nudos.
14:00h Comida.
15:00h Técnicas y Materiales Espeleológicos. "Gatillo". Paso nudos.
Desviadores.
Demostración de la técnica de autosocorro.
19:30 h Fin jornada.

DOMINGO 10 marzo: (Sima de las Palomas)

Prácticas 09:00 h Práctica en cavidad (Sima de las Palomas)
15:00 h Comida.
16:00 h Práctica en pared cavidad horizontal (por determinar)
19:30 Fin jornada.

SÁBADO 16 marzo: (Sima de Tierra Muerta)

Prácticas 09.00 h Práctica en cavidad (Sima de Tierra Muerta)
15.00 h Comida.
16.00 h Conocer tipos de anclajes (Spit, parabolt, químico) Placas
Lectura topografías.
19:30 h Fin jornada

DOMINGO 17 marzo: (Sima Juan Herránz I)

Prácticas 09.00 h Práctica en cavidad (Sima Juan Herránz I)
Clausura: 16.00 h Comida. Clausura y entrega de resultados.

En Cuenca a 05 de febrero de 2019

