

Curso Iniciación al Senderismo FDMCM

Objetivo del curso

La meta de este curso es proveer de las nociones básicas para la progresión en un terreno sencillo y balizado, así como reconocer los distintos tipos de itinerarios. Además, se realizarán distintos talleres durante el transcurso de la actividad como orientación o técnica de bastones.

Contenidos del curso

- Elección de distintos tipos de rutas (Longitud, desnivel, dificultad, ...)
- Reconocimiento de las señalizaciones y distintos tipos de senderos
- Identificación de riesgos
- Orientación básica (Brújula y mapa/GPS)
- Gestión de ritmos
- Elección del material en la mochila y ropa
- Correcto uso de los bastones
-

Material y equipo necesario

- Ropa acorde con la meteorología
- Crema solar
- Mochila de 20 litros
- 2L de agua mínimo
- Comida tipo bocadillo o tupper
- Se recomienda llevar brújula para la lectura del mapa (A cada alumno se le entregara un mapa del entorno)



Requisitos mínimos

- No es necesaria ninguna experiencia previa para la realización del curso, aunque se recomienda un mínimo de aptitud física (Ser capaz de andar durante 4 horas)
- Estar federado o disponer de un seguro de accidentes que cubra el caso de accidente en este tipo de actividad*

*(*Desde la Federación de deportes de montaña de Castilla La Mancha podemos gestionar tu tarjeta federativa; o un seguro de accidentes).*

Fecha y hora del curso: 12 de junio 2022

Duración: 6 Horas +/-

Lugar: Bogarra.

Ruta a realizar: Pico Padrastro desde Bogarra.

Contacto: senderos@fdmcm.com

GARANTÍA DE GRUPO REDUCIDO

* Ratio máxima: Profesor-Alumno, 1 profesor / (10/15 alumnos)

*Grupo mínimo, 10 alumnos

Tarifa: 10€/persona (Federados).

15€/persona(No Federados).

Nº de plazas: 30



Incluye:

- Técnico deportivo de media montaña exclusivo para el grupo
- Asesoramiento técnico previo.
- Garantía de grupo reducido para mayor aprovechamiento de la actividad.
- Material y equipo de seguridad colectivo necesario, homologado por la CE y la UIAA.

NO Incluye:

- Seguro de accidentes para NO FEDERADOS.
- Gastos de alojamiento y comidas de los participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos