

# **CURSO INICIACIÓN AL DESCENSO DE BARRANCOS**

## **OBJETIVOS:**

- ADQUIRIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA PODER PROGRESAR CON MAYOR SEGURIDAD EN LOS BARRANCOS DE DIFICULTAD BAJA, CONOCIENDO LAS TÉCNICAS DE PROGRESIÓN MÁS ADECUADAS PARA LA PRÁCTICA DE ESTA ACTIVIDAD.
- RECONOCER LOS RIESGOS DEL DESCENSO DE BARRANCOS Y VELAR POR UNA PRÁCTICA SEGURA.
- TOMAR CONSCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO AL ENTORNO.
- RECONOCER Y UTILIZAR CORRECTAMENTE EL MATERIAL NECESARIO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.
- ADECUAR LAS DIFERENTES FORMAS DE PROGRESIÓN EN EL DESCENSO DE BARRANCOS EN FUNCIÓN DEL ENTORNO.
- IDENTIFICAR LOS FACTORES A TENER EN CUENTA PARA PLANIFICAR UN DESCENSO.

## **CONTENIDOS:**

- EQUIPO Y MATERIAL DE INICIACIÓN.
- PROGRESIÓN POR BARRANCOS.
- NUDOS BÁSICOS.
- APRENDIZAJE DEL MONTAJE DE RÁPELES EN BARRANCOS.
- RÁPEL DE FORTUNA COMO CONSECUENCIA DE PÉRDIDA DE OCHO.
- ASEGURAR AL COMPAÑERO EN LOS RÁPELES.
- TÉCNICA Y PRÁCTICA DE SALTOS.

## **REQUISITOS PARA EL CURSO:**

- PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD NO ES NECESARIA UNA EXPERIENCIA PREVIA, TAN SOLO CON UNA CONDICIÓN FÍSICA MÍNIMA.
- ES NECESARIO SABER NADAR O AL MENOS NO TENER MIEDO AL AGUA.
- AL TENER QUE DESCENDER EN RÁPEL, ES IMPORTANTE NO TENER EXCESIVO VÉRTIGO.

## **LUGAR Y FECHAS:**

SÁBADO EN EL ROCÓDROMO PUENTE DE ROCA.

HORARIO: DE 16:00 a 20:00.

TEORÍA Y PRÁCTICA DE RÁPEL Y MONTAJE DE CABECERAS.

DOMINGO DÍA EN EL MEDIO NATURAL

HORARIO: MEDIA JORNADA.

REALIZACIÓN DE UN BARRANCO DE NIVEL 2.

## **INCLUYE.**

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.  
SEGUROS DE R.C. Y ASISTENCIA.

## **NO INCLUYE.**

DESPLAZAMIENTOS.

## **PRECIO.**

120 EUROS