



CURSO DE INICIACIÓN AL DESCENSO DE BARRANCO

NIVEL	Nº DE PLAZAS	PRECIO
Básico	30	180 €
		INCLUYE: Seguro de RC y accidentes, material de progresión vertical individual y colectivo, neoprenos, escaarpines, estancia y manutención.

MATERIAL A APORTAR POR EL ALUMNO

Ordenador portátil, bolígrafos y cuaderno, brújula para mapas, escalímetro, botas para barrancos o similares, 4 m de cordino de 6mm, anillo de cinta de 120 cm, saco de dormir y toallas.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Que el alumno obtenga las habilidades y conocimientos técnicos suficientes de nivel 1, suficientes como para progresar por barrancos de manera autónoma.
- Así mismo profundizar en el respeto del medio y conservación del mismo, y de la morfología del medio en que realiza la actividad.
- Conocimientos básicos de Primeros Auxilios en barrancos

CONTENIDOS DEL CURSO

BLOQUE TEÓRICO	BLOQUE TEÓRICO/PRÁCTICO
<ul style="list-style-type: none">• Conocimientos del medio y su entorno• Conservación del medio• Orientación y topografía de un barranco• Aspectos básicos de seguridad en el medio y en aguas bravas• Alimentación y fisiología deportiva• El material: colectivo y personal	<ul style="list-style-type: none">• Progresión por barrancos• Acceso a cabeceras• Descenso por cuerda• Ascenso por cuerda• Maniobras en cuerdas• Los guiados por cuerda• Recuperación de cuerda. Cordelete• Técnicas de escape• Nudos principales y de fortuna• Primeros Auxilios en barrancos

DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

8 Octubre	9 Octubre	15 Octubre	16 Octubre
9:00-14:00: Teoría en aula 14:00: Comida 16:00-21:00 Prácticas en pared	09:00-12:00: Teoría en aula 12:00-14:00 Prácticas en pared 14:00: Picnic 16:00-19:00: Prácticas en pared	09:00: Practicas en pared 14:00: Comida 16:00: Técnicas de escape en Rocódromo. Teoría en aula	09:00: Practicas en barranco 20:00: Fin de curso y entrega de diploma.

MÉTODO DE PAGO

Transferencia a la cuenta	ES04/0075/5715/86/0600435647
Concepto	"Curso de iniciación" (indicando nombre completo y DNI)