

# **CURSO PERFECCIONAMIENTO- DESCENSO DE BARRANCOS**

## OBJETIVOS

- Practicar, conocer y adquirir técnicas para la realización de la actividad con mayor destreza.
- Planificar descensos de una cierta dificultad. v4a3 IV (Orientativo).

## CONTENIDOS

- Repaso de contenidos básicos
- Nudos
- Técnicas de instalación (Pasamanos, desviadores...)
- Auto-rescate (Descenso e izado, descenso en tensión...)
- Técnicas de progresión en aguas vivas
- Gestión de actividades

## MATERIAL NECESÁRIO

- Ropa: Camiseta tipo lycra y mallas
- Calzado: Específico de barrancos, o en su defecto botas o zapatillas tipo treeking (sin gore-tex).
- Toalla, zapatillas y ropa de abrigo para recambio.
- Dos cordinos de 7mm de 120cm de largo.
- Dos mosquetones iguales tipo HMS.
- Cinta plana de dos metros y cordino "Dinema" de dos metros.
- Agua y comida

Si alguien dispone y prefiere, puede utilizar su propio material.

**La duración del curso son 2 fines de semana y el coste es de 180 euros por persona.**

## LA TARIFA DEL CURSO INCLUYE

1. Seguro federativo para 30 días a partir del día del comienzo del curso.
2. Material individual: casco, arnés, traje de neopreno, etc...
3. Material colectivo: cuerdas, sacas, mochilas, etc...
4. Material didáctico.
5. Curso impartido por Técnicos Deportivos en Descenso de Barrancos.