

# **CURSO TÉCNICAS BÁSICAS - DESCENSO DE BARRANCOS**

## OBJETIVOS

- Conocer las técnicas y materiales necesarios para la práctica de descenso de barrancos con autonomía.
- Adecuar las diferentes formas de progresión en el descenso de barrancos en función del entorno.
- Reconocer los riesgos del descenso de barrancos y tomar consciencia de ello.

## CONTENIDOS

- Descenso de barrancos, entorno y material
- Nudos
- Técnicas de progresión horizontal (Oposición, destrepe, salto)
- Técnicas de progresión vertical (Uso de descensor, autoseguro...)
- Técnicas de instalación (Rapel, cordelete, desembragable...)
- Técnicas de auto-rescate (Rapel de fortuna, corte de cuerda...)
- Gestión de actividades (Interpretar croquis, planificación...)

## MATERIAL NECESARIO

- Ropa: Camiseta tipo lycra y mallas.
- Calzado: Específico de barrancos, o en su defecto botas o zapatillas tipo trekking (sin gore-tex).
- Toalla, zapatillas y ropa de abrigo para recambio.
- Dos cordinos de 7mm de 120cm de largo.
- Dos mosquetones iguales tipo HMS.
- 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.