

# curso de barrancos



25, 27-28 de abril y 4-5 de mayo 2024

Nivel I Iniciación y Nivel II Perfeccionamiento

Sierra de Guara y Escuela Refugio de Alquézar

Organizado y Dirigido por el *Club Pirineos*

Monitores Titulados de la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM)

## Objetivos del curso

- La **formación** de deportistas, afrontar el descenso de un barranco con autonomía.
- Asimilación de las **técnicas** propias necesarias para la progresión segura y eficaz.
- Conocer y utilizar correctamente y con destreza el **material** utilizado.
- Asumir las necesidades de seguridad, prevención, planificación y logística en la práctica deportiva del descenso de barrancos. Reconocer los riesgos del descenso de barrancos. Velar por una práctica segura del barranquismo.
- Entender y valorar los comportamientos y el **cuidado medioambiental** de un entorno tan frágil y singular como son los cañones y barrancos y el medio acuático de montaña.
- Conocer la **flora y la fauna** que allí habitan, el impacto sobre el ecosistema y las medidas correctoras, así como su morfología, aspectos geológicos y geográficos.

## Destinatarios

Dirigido a deportistas con o sin experiencia en las técnicas de descenso de barrancos, interesados en esta actividad deportiva y su práctica autónoma

## Requisitos.

NO es necesaria experiencia previa en barrancos.

Licencia federativa en curso.

Ser mayor de edad.

Saber nadar y un nivel medio de práctica deportiva general.

No tener impedimentos físicos o psíquicos.

Cumplimentar ficha y abonar cuota de inscripción.

**Para Perfeccionamiento:** Control y conocimiento de forma segura y eficaz del rapel en modalidades, Simple/Doble, Clásico/Rápido y sus bloqueos.

Realizar correctamente Nudo de ocho por seno y chicote, dinámico y su fuga, ballestrinque, pescador, machard uni/bidireccional. Instalaciones de rapel desembragables y bloqueadas.

## Material Necesario

Traje completo de neopreno (chaqueta, peto y escaarpines, es posible alquilarlos) solo el 2º finde.

Arnés con cabo de anclaje doble de cuerda dinámica y 2 mosquetones con seguro.

Descensor de 8 o similar específico con mosquetón de seguridad (rosca) de abertura amplia.

Botas de suela antideslizante.

Casco.

Guantes.

2 m. de cordino de 6 o 7 mm.

Silbato.

NOTA: Si te falta algo, podemos facilitártelo. Pregunta en el club.

**¡NO TE QUEDES EN CASA POR FALTA DE MATERIAL!!**

## Contenidos y Materias del Curso

- Progresión con cuerda (rápeles, pasamanos, guiados, nudos, etc.)
- Progresión sin cuerda (oposición, nado, salto, etc.) y en función del entorno.
- Anclajes e instalaciones. Eficientes y seguras.
- Autorrescate. Ascenso y descenso con medios de fortuna y mecánicos.
- Introducción a las aguas vivas. Identificar y saber tratar los principales movimientos de agua.
- Material. Reconocer y utilizarlo correctamente.
- Logística del descenso. Prevención y Seguridad.
- Medioambiente

## Procedimiento

Sistema de "aulas itinerantes"

Análisis continuo de la progresión e iniciativa por parte de los alumnos.

El curso se sustenta en dos principios esenciales:

- Rigor en las materias a tratar
- Creación de ambiente deportivo

Sólo de esta manera personas no introducidas en la dinámica de cursos de montaña, consiguen establecer bases firmes de **funcionamiento en equipo**, de prevención, seguridad y medio ambiente. Para los que ya están introducidos, reconduce sus hábitos intentando superar vicios adquiridos, por una práctica sin control ni rigor docente.

## Duración

5 jornadas. 35 horas teórico prácticas, con entrega de certificado de actividad.

## Inscripciones

Web del club y martes y jueves de 19.30 a 21.30 horas en la sede del club.

**14 Plazas.** Por riguroso orden de inscripción. **-10 plazas para Iniciación y 4 para Perfeccionamiento-**  
Fecha límite: 23 de abril

Una vez realizada la inscripción se te dará información más detallada, sobre el programa y de la reunión previa al curso **-25 de abril, 20h-** necesaria para la mejor organización: material, logística, desplazamientos, horarios...

**Precio:** 220€ socios FAM. 250€ NO socios / No FAM

Incluye 2 noches de alojamiento en media pensión (cenas y desayunos) en la Escuela Refugio de Alquézar, manual, material fungible y material colectivo.

Un cordial saludo:

Javier Díaz

Jorge Fontana

Marcos Saqués

Enrique Compadre

Monitores Descenso de Barrancos EAM-FAM

# Club Montaña PIRINEOS

c/ San Lorenzo, 9, 3º - Zaragoza-

martes y jueves de 19:30 a 21:30h. Tfno. 976298787

<http://www.clubpirineos.es> info@clubpirineos.es

