



CURSO DE INICIACIÓN AL BARRANQUISMO

OBJETIVOS

Adquirir conocimientos básicos para poder progresar autónomamente y con seguridad en barrancos secos y acuáticos de dificultad moderada, conociendo las técnicas de progresión más adecuadas para la práctica de la actividad deportiva.

CONTENIDOS

- Material personal y colectivo
- Cabuyería
- Técnicas de progresión sin cuerda: destrepes, nado, buceo, toboganes, saltos...
- Técnicas de progresión con cuerda: rápel con ocho, rápel de fortuna, bloqueo-desbloqueo del descensor, asegurar al compañero desde arriba y desde abajo, pasamanos, rápel guiado...
- Instalación de cabeceras
- Interpretación y lectura de croquis y reseñas
- Graduaciones de dificultad en descenso de barrancos
- Fijaciones y anclajes
- Aguas vivas

PROGRAMACIÓN*

<u>VIERNES 1 DE MAYO</u>	
06:00.-	Salida estación de autobuses de lorca
08:00.-	Llegada a Castril - Acomodación y desayuno
09:00.-	SESIÓN TEÓRICA -Material personal y colectivo -Técnicas de progresión
10:30.-	SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA -Taller de cabuyería (Nudos básicos de montañismo) -Taller de instalación de cabeceras
12:00.-	Almuerzo
13:00.-	SESIÓN PRÁCTICA -Iniciación al rápel
15:00.-	SESIÓN PRÁCTICA (BARRANCO DEL BUITRE) -Técnicas de progresión -Instalación de cabeceras
19:00.-	SESIÓN TEÓRICA -Fijaciones y anclajes
20:00.-	Cena
21:00.-	SESIÓN TEÓRICA -Interpretación de croquis y reseñas -Graduación de dificultad

<u>SÁBADO 2 DE MAYO</u>	
08:00.-	Desayuno
10:00.-	SESIÓN PRÁCTICA (BARRANCO DE TÚNEZ) -Técnicas de progresión -Instalación de cabeceras -Asegurar al compañero -Interpretación de croquis y reseñas

NALTURA. Escalada y Aventura
G 73373755

C/ Benemérita Nº 20 1ºE 30800 Lorca MURCIA
Tfn. 617 704019 Email. naltura@lorca.es

15:00.- Comida
17:00.- SESIÓN TEÓRICA -Aguas vivas
20:00.- Cena

<u>DOMINGO 3 DE MAYO</u>
08:00.- Desayuno
10:00.- SESIÓN PRÁCTICA (BARRANCO DE LA BOLERA) -Técnicas de progresión -Instalación de cabeceras -Asegurar al compañero -Interpretación de croquis y reseñas
18:00.- VUELTA A LORCA
20:00.- REGRESO A LORCA

*Los horarios son orientativos y pueden variar.

**Los contenidos pueden sufrir modificaciones atendiendo al nivel del grupo.

LOCALIZACIÓN

Sierra de Castril. Camping el Cortijillo.
Consultar opciones de alojamiento y manutención.

PRECIO*

120€

INCLUYE

- Transporte y desplazamientos.
- Instructores ratio 1/4-5.
- Material individual.
- Material colectivo: Cuerdas, mochilas de barrancos, botiquín de montaña, sistema de comunicaciones, material de rescate...
- Reportaje fotográfico.
- Póliza de responsabilidad civil.
- Seguro de accidentes.

NO INCLUYE

- Alojamiento
- Comida
- *Consultar opciones.

MATERIAL APORTADO

- Neopreno completo de dos piezas
- Escarpines de neopreno
- Arnés completo con descensor y cabos de anclaje
- Casco

NALTURA. Escalada y Aventura
G 73373755

C/ Benemérita Nº 20 1ºE 30800 Lorca MURCIA
Tfn. 617 704019 Email. naltura@lorca.es

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- Ropa deportiva de montaña acorde a la época del año.
- Chubasquero.
- Según la opción elegida de alojamiento y comida (tienda, saco, esterilla, útiles de cocina...)
- Bañador y toalla
- Útiles de aseo
- Botas de montaña para mojar
- Calzado seco para cambiarse
- Linterna frontal
- Comida energética (barritas, frutos secos...)
- Botella de agua
- Crema solar

INSCRIPCIONES

Rellenar debidamente la hoja de inscripción.

Para reservar plaza es necesario realizar el pago íntegro en la cuenta de Cajamar 3058/0305/85/2720006090 a nombre de NALTURA. Escalada y Aventura, indicando tu nombre y apellidos y en el concepto Curso de Barranquismo.

DESTINATARIOS

Mayores de edad con el objetivo de adquirir conocimientos básicos para poder progresar autónomamente y con seguridad en barrancos secos y acuáticos de dificultad moderada. Imprescindible no padecer vértigo o acuafobia.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE			
APELLIDOS			
DIRECCIÓN			
LOCALIDAD		C.P.	
DNI		F. NACIMIENTO	
TELÉFONO		TELÉFONO MÓVIL	
E-MAIL			

Peso:	kg	Altura:	cm	Talla calzado:
--------------	-----------	----------------	-----------	-----------------------

¿Has realizado alguna actividad similar a ésta?
¿Cuál?

Para formalizar esta solicitud es necesario adjuntar el justificante de ingreso o transferencia del total de la cuota de inscripción (120€) en la cuenta de CAJAMAR 3058/0305/85/2720006090 a nombre de **NALTURA Escalada y Aventura**, indicando nombre y apellidos, y en el concepto *Curso de Barrancos*.

Ésta solicitud de inscripción se debe enviar por correo electrónico a naltura@lorca.es

Las plazas del curso están limitadas a 10 participantes, en caso de estar cubiertas todas, esta inscripción entrará en lista de reserva.