

● DIRIGIDO A

A DEPORTISTAS QUE QUIERAN DESARROLLAR AUTONOMÍA EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PROGRESIÓN POR BARRANCOS.

● OBJETIVOS

INICIAR AL DEPORTISTA EN EL CONOCIMIENTO DE LOS BARRANCOS, ASÍ COMO SUS MANIOBRAS BÁSICAS DE PROGRESIÓN. TANTO SECOS COMO ACUÁTICOS.

● CONTENIDOS

- MATERIAL BÁSICO Y MANTENIMIENTO.
- CONOCIMIENTO DEL MEDIO: LOS BARRANCOS.
- TÉCNICA DE PROGRESIÓN EN TERRENO SECO Y ACUÁTICO (SEGÚN CIRCUNSTANCIAS).
- MANIOBRAS BÁSICAS DE CUERDA LOGÍSTICA Y LECTURA DE CROQUIS.

● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA CON CUERDAS. ES NECESARIO SABER NADAR.

● RATIOS

- MÍNIMO 4
- MÁXIMO 8.

● MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- ARNÉS, DESCENDEDOR Y CABO DE ANCLAJE
- 4 MOSQUETONES DE SEGURO
- CALZADO DEPORTIVO PARA MOJAR
- MOCHILA BARRANCOS.
- BIDÓN O BOLSA ESTANCA Y NEOPRENO (SEGÚN BARRANCOS Y FECHA)
- CASCO DE ESCALADA
- COMIDA, AGUA Y PROTECCIÓN SOLAR
- ROPA DE RECAMBIO

● MATERIAL NECESARI LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE

INCLUYE: DOCUMENTACIÓN, EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.

NO INCLUYE: DESPLAZAMIENTOS, ALQUILER DE MATERIAL Y EXTRAS.