



CURSO DE TÉCNICAS VERTICALES EN BARRANCOS

RAPEL E INSTALACIONES EN BARRANCOS SECOS
20 horas



3, 4 y 5 de febrero de 2017

FECHAS

3, 4 y 5 de febrero de 2017.

LUGARES DE REALIZACIÓN

- **Teoría:** Aula en la Casa del Deporte de Lorca. Avda. de la Constitución S/N
- **Prácticas:** Barrancos de la Herrera y la Virgen.

DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO

Curso de 20 horas destinado a todos aquellos que queráis aprender las técnicas básicas de progresión en barrancos secos, técnicas de rapel y montaje de cabeceras e instalaciones sencillas.

Este curso es complementario al Curso de Iniciación al Descenso de Cañones y Barrancos, pues puede servir tanto para realizarlo después y afianzar conocimientos, como para realizarlo antes y preparar los conocimientos para los barrancos acuáticos del Curso de Iniciación.

OBJETIVOS

- Aprender el uso del material y las técnicas de progresión por barrancos secos.
- Conocer las técnicas de rapel, maniobras con cuerdas y aseguramiento.
- Aprender el montaje de cabeceras de rapel y otras instalaciones básicas.
- Conocer las técnicas de rapel autoasegurado.
- Prevenir los riesgos en la práctica del Barranquismo en barrancos secos.

CONTENIDOS

- Material personal y colectivo.
- Montajes del ocho. Bloqueo del ocho.
- La progresión vertical en un barranco seco. Técnicas de Rapel.
- Nudos
- Montaje de cabeceras básicas, rapel guiado y pasamanos de un tramo.
- Maniobras de aseguramiento.
- Rapel autoasegurado.
- Reseñas en Barrancos
- Prevención de Riesgos

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

Se realizará una clase teórica el viernes de 17:00 a 21:00h donde se verán todos los aspectos teóricos de la formación. Tendrá lugar en el Aula de la Casa del Deporte de Lorca (Avda. de la Constitución S/N)

Las clases prácticas se realizarán el sábado en el Barranco de la Herrera (Fortuna) y el domingo en el Barranco de la Virgen (Abarán), desde las 09:30h hasta las 17:30h aproximadamente, en las que se progresará por ambos barrancos aplicando los conocimientos adquiridos y practicando las técnicas vistas en teoría.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 61 euros para federados. No federados 71 euros.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 a 4
- Profesorado: Instructores de Barrancos EMA/FMRM
- Mínimo de 8 alumnos y máximo de 16.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Barrancos EMA/FMRM
- Todo el material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de barrancos, cascos, arneses y descensores.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva para progresar por barrancos secos adecuada a la época del año.
- Botas de Montaña.
- Guantes.
- Almuerzo, comida y agua.
- Mochila. Se recomienda poca/media capacidad ataque (40 litros aprox.)

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

Si se dispone, llevar también como equipo personal:

- Arnés de barrancos y casco
- Descensor tipo ocho
- Baga de anclaje doble con mosquetones con seguro.

En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su

localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrmm.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrmm@fmrmm.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372