



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES /// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

---

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

---

## **CURSO INICIACIÓN AL DESCENSO DE BARRANCOS**

### **DIRIGIDO A:**

Deportistas que deseen iniciarse en la práctica del descenso de barrancos

### **OBJETIVOS:**

- Aprender las técnicas básicas de progresión en barrancos sin movimientos de agua peligrosos.
- Descender barrancos de dificultad moderada con autonomía y seguridad.

### **CONTENIDOS**

- Equipo y Material específico (personal y colectivo), adecuación al ámbito acuático.
- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Botiquín elemental.
- Planificación y Logística I: Fuentes de información, meteorología, uso de mapas, orientación básica, Internet y sus aplicaciones, APP's.
- Peligros asociados a la práctica del descenso de barrancos. (las crecidas, desprendimientos, bloques, hipotermia, la atención.
- Rol del grupo e integrantes, protocolos de seguridad.
- Dinámica de progresión por barrancos y transporte del material:
  - Progresión sin cuerda
  - Progresión básica con cuerda: Rápel y pasamanos
- Cabuyería básica: Tipos de Nudos



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES /// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

---

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada*

*Área de Formación*

---

- Instalación básica de cabeceras y pasamanos.

**DURACIÓN:** 15 H

Sábado 24 - 10:30 a 17:30, Plasencia

Domingo 25 - 9:30 a 17:30, Jerte

**REQUISITOS:**

-No tener miedo a las alturas

-Saber nadar

-Un mínimo de condición física .El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada. Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:**

Sábado 24: Joven de Plasencia (parte teórica y práctica)

Domingo 25: Valle del Jerte (descenso de barranco)

**PLAZAS LIMITADAS**

Mínimo 4.

Ratio 1 técnico / 6 deportistas.



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES /// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

---

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

---

## MATERIAL NECESARIO

### Individual:

- Ropa cómoda y adecuada para la actividad para el primer día (rocódromo y sala)
- Neopreno, arnés y casco para el descenso de barrancos. (incluido en el precio)
- Botas adecuadas a la actividad
- Frontal
- Bañador y Ropa de recambio

•Comida, agua y protección solar

## PRECIO

100€ FEDERADOS mínimo Tarjeta con cobertura descenso de barrancos

115€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

### El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo (cuerdas, cintas, mochila específica...)
- Material personal específico de barrancos (excepto botas)
- Profesorado
- Material técnico

### El precio NO incluye:

- Alojamiento, manutención ni desplazamiento, ni alquiler de material.



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES /// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

---

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada*

*Área de Formación*

---

*\*La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

*- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas y del medio 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 paterna.*

*- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.*

Para más información: [escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)