

Curso de Barrancos Nivel III!!

Si ya te has iniciado como deportista en el Descenso de Barrancos y quieres dar un paso más, ¡¡¡este es tu curso!!!

Con esta formación progresarás de la mano de nuestros/as técnicos/as en esta divertida modalidad deportiva no exenta de riesgo, adquirirás conocimientos y practicarás técnicas que te darán la confianza necesaria para aumentar la dificultad de tus próximas actividades.

La selección de los/as alumnos/as se hará por riguroso orden de inscripción, aunque, al haber un número muy limitado de plazas, se dará prioridad en todo caso a los deportistas federados por la Fexme sobre los federados por otras federaciones autonómicas y no federados.

- Destinatarios: Deportistas ya iniciados que quieran seguir progresando en esta modalidad deportiva.
- Objetivos: Descender barrancos de dificultad medio – alta con autonomía y seguridad. Progresión por barrancos con rápeles y agua.
- Contenidos:
 - El grupo y el rol de individuo.
 - Protocolos de seguridad: Fases de la progresión grupal.
 - Planificación y logística II
 - La comunicación II
 - Los Nudos II
 - Aseguramiento dinámico en trepadas (escapes).
 - Progresión sin cuerda en barrancos acuáticos (Grandes saltos/sifones) - Nivel II
 - La reunión y el rápel I
 - Progresión con cuerda II (péndulos/rapeles guiados/tirolinas).
 - Dinámica en las instalaciones durante el encadenamiento de rapeles I
 - El contrapeso de emergencia.
 - La hipotermia y el agotamiento.



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

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

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Plazas: 12 con una ratio de 1/6
- Precios: 90€ Federaros Fexme / 135€ No Federados
- Horario: fin de semana del 24 y 25 de julio, dos jornadas de formación teórico-prácticas
- Lugar: Valle del Jerte
- Incluido:
 - Jornadas Teórico-Práctica en el Medio Natural
 - Aunque lo ideal es que el/la alumno/a ya disponga de su propio material individual para esta formación, esto nos indica que ya tiene cierta autonomía como deportista, se facilitará su préstamo en el caso de que se carezca de él (excepto calzado): Traje de neopreno completo, escaarpines, arnés de barrancos, ocho + HMS, cabos de anclaje asimétricos con mosquetones de seguridad, casco (homologado en montaña) y silbato.
 - Préstamo del material colectivo
 - Certificado del curso
 - Profesores titulados TD de Barrancos
 - Seguro federativo de dos días para deportistas no federados
- No incluido:
 - Desplazamiento al lugar de impartición
 - Manutención
- Requisitos:
 - Haber realizado el nivel anterior (Barrancos Iniciación) o tener experiencia en el descenso de barrancos
 - Es requisito indispensable que el alumno sepa nadar.