

CURS BARRANCS – nivell 1

INTRODUCCIÓ:

L'objectiu del curs és aprendre les tècniques necessàries de progressió en un barranc, centrant-nos en progressió aquàtica i per corda; s'enfoca en adquirir una bona tècnica i conèixer els problemes a evitar més comuns.

Aquest curs està pensat per a persones que no han fet mai barrancs o no se senten prou còmodes. En funció de les capacitats i coneixements previs dels alumnes es podrà aprofundir o ampliar els continguts del curs.

Continguts:

- Familiarització amb el material de barrancs
- Prevenció de riscos dins d'un barranc
- Tècniques de ràpel i bloqueig del descensor
- Instal·lació de ràpels fixes i introducció als desembragables
- Tècnica de salt i tobogan
- Actuacions en cas d'emergència

LLOC DEL CURS:

Vall de Ribes: Freser inferior o Núria inferior (Queralbs) i Torrent de la Corba (Bruguera).

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:15	Trobada al local OXINEU de Ribes de Freser	Presentació del grup i del curs.
9:15 – 9:30	Desplaçament amb cotxe	Ribes - Queralbs
9:30 – 10:30	Aproximació	Activitat
10:30 – 13:30	Descens del barranc	
13:30 – 14:30	Retorn al cotxe	
14:30 – 15:00	Repàs del conceptes apresos	Feed-back

Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:15	Trobada al local OXINEU de Ribes de Freser	
9:15 – 10:00	Desplaçament amb cotxe	Ribes - Bruguera
10:00 – 14:00	Descens del barranc	Activitat
14:00 – 15:15	Retorn al cotxe	
15:15 – 16:00	Repàs del conceptes apresos	Feed-back

MATERIAL NECESSARI:

Calçat de canya alta, roba de recanvi, aigua i menjar.

RÀTIO MÀXIMA: 1/5