



CURSO BARRANCOS NIVEL 1 (INICIACIÓN)

Este curso se lleva a cabo en la comarca de la Terra Alta entre los términos municipales de Arnes y Horta de Sant Joan dentro del Parque Natural de Els Ports.

En el primer día se realiza el primer descenso en el Barranco de Canaletas, es acuático de dificultad baja pero muy completo debido a la posibilidad de practicar todos los conceptos de la parte acuática del curso.

En el segundo día se realiza el descenso del Barranco de Cantavella o Barranco de Cubars Inferior en función de condiciones, suelen ser barrancos secos con una dificultad moderada y con mayor cantidad de rápeles dónde ponemos en práctica los contenidos del segundo día.

Ambos barrancos son perfectos e instructivos para realizar el curso rodeados de un excelente paisaje en el sur de Cataluña.

*En caso de hacer tres días, realizaremos un tercer barranco para potenciar los conocimientos.

Duración

La duración de este curso es de carácter intensivo y se compromete en 2 o 3 días con un horario aproximado entre las 9:00 de la mañana y las 18:00 de la tarde.

Objetivos didácticos

- Planificar e interpretar bien la actividad mediante reseñas, topografías, meteorología...
- Determinar la dificultad de un barranco.
- Interpretar y respetar el entorno.
- Identificar y saber usar todo el material relacionado con la actividad.
- Identificar y distinguir los posibles peligros que nos podemos encontrar y saber gestionarlos.
- Progresar adecuadamente con seguridad en barrancos secos y acuáticos.
- Aprender las técnicas en destrepes, saltos, toboganes, sifones, natación y buceo.
- Distinguir varios puntos de las aguas vivas.
- Aprender las técnicas de rápel y bloqueos.



- Distinguir las reuniones y el equipamiento que nos podamos encontrar.
- Aprender los montajes básicos de rápel, pasamanos, nudos y el acceso a cabeceras.
- Saber realizar un descenso de barrancos de iniciación o nivel 1 de forma autónoma.

Material individual necesario para el curso

- Zapatillas o botas de montaña (en caso de no tener, de running o deporte).
- Bañador / Bikini.
- Toalla.
- Ropa de recambio (la que llevéis puesta sirve).
- Protección solar.
- 1 litro de agua por persona.

* El resto de material necesario para realizar el curso lo aporta la empresa.