



CANYONING CAMP

El descenso de Barrancos es una actividad de carácter lúdico, pero para poder disfrutarlo con seguridad son imprescindibles ciertos conocimientos y recursos. Conocer el medio en el que nos movemos para ser capaces de enfrentarnos a nuevos retos, planificar itinerarios de aventura sabiendo que necesitamos para realizarlo con éxito.

Este curso ofrece la formación técnica necesaria para barranquistas aficionados que quieran aprender a desenvolverse de manera autónoma. Trataremos diferentes aspectos con especialistas en cada campo. Se tratará la planificación de salidas, técnicas de progresión con cuerda y sin cuerda, aguas vivas,..., además de maniobras y protocolos de seguridad.

Cada día contará con sesiones teórico – prácticas y salidas a barrancos o a ríos para poner en práctica real todos los contenidos del curso. Una intensa semana pasando por grandes verticales y aguas vivas, en el escenario espectacular que nos ofrecen los barrancos del Pirineo y Sierra de Guara.

OBJETIVO GENERAL

Adquirir las técnicas de progresión y conocimientos necesarios para la práctica autónoma y segura del barranquismo.

CONTENIDOS

- Material.
- Cabuyería.
- Interpretación de reseñas.
- Planificación de la actividad (recopilación de información: meteorología, reseñas, orografía, temporización; material, plan b).
- Técnicas de progresión con cuerda (rapel y pasamanos, montaje de reuniones, asegurar a un compañero).
- Técnicas de progresión sin cuerda (saltos, toboganes, sifones, destrepes, oposición)
- Aguas vivas (progresión y lectura del agua).
- Seguridad: Autorrescate, primeros auxilios básicos, protocolo de actuación ante una emergencia.

<p>LOCALIZACIÓN</p>	<p>Oto (Valle del Río Ara) Sobrarbe – Huesca PIRINEO ARAGONES</p> <p>>>> Sesiones teóricas: Camping de Oto. >>> Salidas prácticas: Los barrancos a realizar dependerán del nivel de los participantes, la meteorología y los caudales. Algunas de las maniobras específicas de cuerdas se realizarán en el rocódromo de fiscal</p>
<p>DIRIGIDO A...</p>	<p>Barranquistas aficionados.</p>
<p>GUIA/S</p>	<p>Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun Guías: Marta Ruedas y equipo UR Nomade</p>
<p>Nº PARTICIPANTES</p>	<p>4 / 12</p>



PLANIFICACIÓN

	Mañana	Tarde (I)	Tarde (II)
Día 1	***	> Recepción participantes	> Presentación curso > Teórica Planificación
Día 2	> Teórico- Práctica: Progresión con cuerda > Barranco iniciación	> Teórico-Práctica: Polipastos y su aplicación en barrancos	> Planificación y Feedback
Día 3	> Barranco de Verticales	> Teórica Aguas Vivas	> Planificación y Feedback > Proyección Expedición Marruecos
Día 4	> Rafting rio Ara / Esera	> Teórico - Práctica de Autorescate	> Planificación y Feedback
Día 5	> Barranco Aguas Vivas	> Teórica seguridad	> Planificación y Feedback > Barbacoa despedida. > Concurso fotografía.
Día 6	> Barranco elegido por participantes	***	***

PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Recepción de los participantes en el Camping de Oto. **Presentación** del equipo de guías y exposición de los objetivos y contenidos del curso, así como el programa y los horarios.

Pequeña sesión teórica sobre **Planificación de una salida**, teniendo en cuenta la búsqueda de información sobre reseñas y meteorología, y la preparación del material. Los próximos días serán los participantes los que en pequeños equipos se encarguen de preparar y exponer esta información cada noche.

Contenidos:

- Planificación de una actividad.
- Comunicación.
- Interpretación de reseñas.
- Material

Día 2.- Comenzaremos la mañana con una sesión teórico – práctica: Antes de la salida al barranco se repasarán las maniobras básicas de **progresión con cuerda** (nudos básicos, tipos de anclajes, reuniones desembragables, asegurar a compañeros). Un paréntesis para el almuerzo, y empezaremos a trabajar en el terreno.

Barranco iniciación: Barranco de carácter instructivo en el que se pondrán en práctica las maniobras básicas de progresión con cuerda vistas previamente, y la interpretación de la reseña. Además veremos maneras diferentes de progresar en resaltes sin cuerda: Toboganes, saltos, destreps.

Contenidos:

- ➡ Nudos básicos.
- ➡ Bloqueo del ocho.
- ➡ Reuniones desembragables.
- ➡ Tipos de anclajes.
- ➡ Progresión con cuerda.
- ➡ Técnicas de asegurar

Por la tarde, ya de vuelta en el campamento y después de comer, realizaremos una sesión teórico – práctica sobre **Polipastos y su aplicación en barrancos**: Realizaremos sistemas de tracción mediante polipastos, y veremos sus aplicaciones para progresar en un barranco (rapel guiado y pasamanos).

Contenidos:

- ➡ Sistemas de desmultiplicación
- ➡ Pasamanos.
- ➡ Rapel guiado

Terminaremos la jornada con un feedback sobre los aspectos tratados en el día, y uno de los grupos se encargará de la planificación para el barranco del día siguiente.

Día 3.- Un día especial y óptimo para aprender a desenvolverse en altura descendiendo un **Barranco de Verticales**: Elegiremos un barranco con rapeles largos, en el que haya que gestionar el roce de la cuerda, montar pasamanos,... y que nos permita practicar el rapel guiado. Nos centraremos en la destreza con el manejo de cuerdas.



Contenidos:

- Descenso de grandes verticales. Autoseguro.
- Gestión del roce.
- Pasamanos.
- Rapel guiado.

Por la tarde **sesión teórica de Aguas Vivas**: Mostraremos los conceptos necesarios para progresar en Aguas Vivas, conocer como funciona el agua y la fuerza que genera.

Contenidos:

- Hidrodinámica.
- Material específico.
- Aspectos de seguridad.
- Cruzar el cauce con aguas profundas y poco profundas.
- Maniobras de progresión: tirolinas, diagonal con tensión.
- Lanzamiento de bolsa de rescate.
- Código gestual y sonoro.

Terminaremos la jornada con un feedback sobre los aspectos tratados en el día, y en este caso los guías nos encargaremos de la planificación para el del día siguiente, ya que la actividad será Rafting. Después de cenar habrá una proyección de fotos y videos de una Expedición a Marruecos.



Día 4.- Por la mañana haremos un descenso en **Rafting** en un río de volumen (según caudales del momento será el Ara o el Esera). Podremos ver la realidad de la fuerza del agua y como aprovecharla.

Contenidos:

- Lectura de los movimientos de agua.
- Técnicas de natación en aguas vivas.
- Lanzamiento de bolsa de rescate a nadador real.
- Cruce de aguas profundas (tirolina)
- Cruce de aguas poco profundas
- Técnicas de rescate en caso de crecida, pie empotrado, sifones, drosajes.

En la sesión de tarde haremos una sesión teórico - práctica de **Autorescate** para dotar a los participantes de recursos a la hora de resolver un problema.

Contenidos:

- Remontar cuerda con elementos de fortuna.
- Corte de cuerda

Terminaremos la jornada con un feedback sobre los aspectos tratados en el día, y uno de los grupos se encargará de la planificación para el barranco del día siguiente.



Día 5.- Empezamos el día con un **Barranco Aguas Vivas** en el que practicaremos la progresión sin cuerda, aplicando lo aprendido en la sesión de río, y la progresión con cuerda, teniendo en cuenta el alto caudal.

Contenidos:

- Remontar una zona encañonada.
- Asegurar movimientos de agua peligrosos como rebufos o drosajes.
- Rapelar con caudal alto.
- El salto como recurso para evitar movimientos peligrosos.
- Cruzar el cauce mediante tirolinas.
- Rapel guiado en situación real.

De vuelta en el campamento, ya por la tarde, sesión teórica de **Seguridad**: Protocolo de actuación ante una emergencia, y primeros auxilios básicos para ayudar a un compañero hasta que llegue la ayuda.

Contenidos:

- ➔ Protocolo de actuación en una emergencia (PAS).
- ➔ Primeros auxilios básicos.

Por la noche organizaremos una **Barbacoa** de fin de curso, con entrega de certificados y un **Concurso de Fotografía**, con las fotos que hayan realizado los participantes durante la semana. Feedback y planificación del día siguiente entre todos.

Día 6.- Es el último día, así que nos despediremos a lo grande con un **Barranco elegido por los participantes**, en el que puedan poner en práctica los aspectos tratados en el curso en función de la necesidad y la progresión del grupo.



¿QUE INCLUYE?

El precio incluye:

- Material colectivo: Cuerdas, bidones, sacas, botiquín.
- Material individual si los participantes no disponen de él: Neopreno, escarpines, arnés, casco.
- Manual didáctico.
- Aula, proyector, fotos y video.
- Profesores y Guías titulados
- Seguro de asistencia.
- Barbacoa del último día.
- Certificado de superación del curso.

El precio no incluye

- Traslados, alojamiento y manutención del grupo. En la zona hay diferentes alojamientos disponibles (albergues, casas de turismo rural,...), de los que podemos facilitaros los detalles y contacto.
- UR Nomade dispone de un campamento en el camping Oto, donde puedes acampar con tu furgoneta, vehículo, tienda,... (7,00 €/noche). Ponemos a vuestra disposición la cocina, carpa, mesas,... un buen lugar.
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente el apartado anterior.

QUE HAY QUE LLEVAR

Material

- ✓ Ropa deportiva (para sesiones en el rocódromo)
- ✓ Calzado de montaña con cordones (no chanclas ni escarpines de río).
- ✓ Bañador.
- ✓ Ropa térmica.
- ✓ Cantimplora.
- ✓ Gafas de bucear.
- ✓ Chubasquero.
- ✓ Ropa y calzado de recambio.
- ✓ Comida energética (barritas cereales, fruta, bocadillo, frutos secos..)
- ✓ Cuaderno y boli.
- ✓ Cámara de fotos (opcional).
- ✓ 4 mosquetones HMS, 2 mosquetones con seguro, navaja, ocho, 2 anillos de cinta plana 60 cm y 120 cm, 2 cordinos para machard.

Los siguientes elementos, en caso de que los participantes no dispongan de ellos, sería facilitados por UR Nomade:

- ✓ Arnés.
- ✓ Neopreno.
- ✓ Escarpines.
- ✓ Casco.
- ✓ Saca.
- ✓ Bote estanco.

PARA INSCRIBIRSE

Podéis solicitar más información o hacer la inscripción vía mail, enviando un mensaje a info@urnomade.com , o llamando al teléfono **94 681 47 69**. Para ello necesitamos:

- Nombre y dos apellidos.
- Nº de DNI
- Tfno. y mail de contacto.
- Formalizar la inscripción ingresando el 25 % de la cantidad total (los pagos se realizarán mediante transferencia bancaria al nº de cuenta que os facilitaremos una vez realizada la inscripción).

FORMA DE PAGO:

25 % del total a la confirmación de la reserva, y **75 %** restante con al menos 20 días de antelación a la fecha de inicio del programa.

CONDICIONES PARTICULARES

- **Número de participantes:** El número mínimo para la realización del programa es de 4 personas, y el máximo de 12. En caso de no alcanzar el grupo mínimo señalado para la confirmación final, se podrá ofrecer a los participantes mantener el curso añadiendo al precio pactado previamente un suplemento a determinar en función del nº final de participantes.
- **Nivel:** La actividad de los barrancos que realizamos es para barranquistas iniciados, y está indicada para cualquier persona aficionada a los barrancos y que tenga conocimientos de rapel y maniobras con cuerdas, así como los nudos básicos (ocho, nueve, dinámico, pescador y ballestrinque). También es necesario que se desenvuelva bien en el medio acuático, siendo imprescindible saber nadar y no tener vértigo.
- **Es necesario saber nadar, tener una forma física básica y contar con un buen estado de salud.** En caso de algún tipo de enfermedad, dolencia, lesión o problemas con la alimentación, consultar.
- La edad mínima para participar en el programa es de 18 años. Consultar opción de menores acompañados. (mínimo 16 años).

