

# Curso de iniciación al descenso de barrancos

Formación deportiva.



## **Índice:**

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2.DURACIÓN.....	4
3.OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	5
4. CONTENIDOS.....	6
5.ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. ....	8
6. SESIONES.....	8
7.ORIENTACIONES PARA LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA. ....	8
8. TEMPORIZACIÓN y PLANIFICACIÓN. ....	9
9. MATERIAL PARA EL ALUMNO. ....	10
10. RECURSOS DIDÁCTICOS.....	10
11. COSTES Y PRESUPUESTOS.....	12
12. BIBLIOGRAFÍA.....	12
12. ANEXOS.....	13

## 1. INTRODUCCIÓN

Este curso se enfocará a **personas que quieran iniciarse en la actividad de barrancos**. El objetivo general es que la persona pueda realizar un **barranco nivel de dificultad 1-3** (muy fácil a poco difícil) y **compromiso/envergadura (I-II)** correctamente con autonomía y seguridad al finalizar este curso. Será un conjunto de **2 sesiones** intensivas durante **1 fin de semana**. De esta manera podrán asistir los alumnos sin necesidad de faltar al trabajo. Esta programado para un **ratio de entre 4 personas por formador**, y de esta manera poder dar la atención necesaria a cada participante y de forma personalizada. Con una edad comprendida entre 16 a 50 años por razones legales y de condición física.

Las sesiones prácticas se realizarán en 2 barrancos diferentes de la comarca de la Marina alta para poder aprender a desenvolverse en diversos contextos reales. Los contenidos teóricos se realizaran en el aula de formación de XàbiActiva en la Carretera Cap de Sant Antoni nº 20, en Xàbia.

## **2.DURACIÓN.**

La duración total del curso será de **16h horas** repartidas en **2 sesiones (8h+8h)**. Las primeras partes de las sesiones serán prácticas sobre el terreno (barrancos), tendrán una duración de aproximadamente 5-6 horas cada una profundizando más en la parte técnico-práctica del curso y donde el formador ira evaluando la adquisición de conocimientos por parte de los alumnos por las tardes habrá una sesión teórica de aproximadamente 2-3 h. Después los alumnos tendrán tiempo para estudiar la documentación y reseñas facilitadas, cenar y preparar los equipos.

### **3.OBJETIVOS DIDÁCTICOS.**

#### **3.1.Conceptuales o teóricos.**

- Conocer características básicas del medio.
- Realizar correctamente los nudos necesarios para la progresión
- Conocer los criterios mínimos de seguridad.
- Conocer e identificar el material individual y colectivo básico, así como su utilización y mantenimiento correcto.

#### **3.2.Procedimentales.**

- Escoger y preparar correctamente el material necesario para hacer una actividad.
- Equiparse de forma correcta para la práctica de del barranquismo.
- Conocer y saber aplicar las técnicas básicas de rapelar con descensor Ocho y bloquearse correctamente.
- Conocer y saber aplicar las técnicas básicas de salto en pozas y pasos de tobogán de forma segura.
- Instalar correctamente un rapel preventivo.
- Desinstalar correctamente después de realizar un descenso.

#### **3.3.Normativos y de valores.**

- Respetar el medio en el que se desarrolla la actividad en todo momento.
- Respetar al resto de participantes en todo momento.

## 4. CONTENIDOS.

### a) Conceptuales:

#### 0 Antecedentes y breve historia.

##### 1 El equipo personal y colectivo, material.

- i. Cuerdas
- ii. Arnese
- iii. Cabos de anclaje
- iv. Bloqueadores y descensores
- v. Cascos
- vi. Iluminación
- vii. Mosquetones, mallones y poleas
- viii. Material de instalaciones
- ix. Material para la equipación
- x. Petates, bidones y bolsas estancas
- xi. Neopreno
- xii. Botas y calcetines
- xiii. Botiquín
- xiv. Silbato

##### 2 Progresión en un barranco.

##### 3. Interpretar una reseña.

##### 4 Saltos, técnica y precauciones de seguridad.

##### 5 Toboganes, técnica y precauciones de seguridad.

##### 6 Colocación de la saca en cascadas.

##### 7 Utilización del descensor.

##### 8 Instalación y desinstalación el descensor.

##### 9 Descenso de una vertical.

##### 10 Posición de parada, bloqueo.

##### 11 Aseguramiento desde abajo.

##### 12 Nudos, tipos:

- Gaza.
- Ocho, doble y 2 orejas.
- Nueve.
- Ballestrinque y dinámico con llave de bloqueo.
- Unión de cabos, pescador doble y triple.
- Nudo plano o de cinta y de cerveza con cinta tubular.
- Machard.
- Mariposa.
- Corazón.

##### 13 Material de seguridad y progresión.

- guía o líder de grupo.
- bidón estanco.

##### 14 Cuerdas a utilizar.

##### 15 Recuperación de la cuerda y ensacado.

##### 16 Uso de los anclajes o instalación.

##### 17 Rapel en simple desembragable desde arriba.

##### 18 Descenso del primero de cordada.

##### 19 Descenso del último.

##### 20 Entorno y cuidado del medioambiente.

### **b) Procedimentales:**

- Utilización del material personal y colectivo durante la progresión de barrancos.
  - Arnés
  - Cabos de anclaje
  - Descensor
  - Pasamanos
  - Cuerdas
  - Mosquetones
  - Sacas
- Práctica de instalaciones, montaje y desmontaje del descensor, rapeles y desinstalación durante la progresión de un barranco.
  - Rapel desembragable
  - Rapel con nudo nueve en simple
  - Rapel en doble
  - Bloqueo del descensor a mitad de rapel
- Práctica de técnicas acuáticas:
  - Salto.
  - Nado.
- Práctica de técnicas de salto, de trepe y destrepe y tobogán.
- Práctica de nudos básicos.
  - Gaza.
  - Ocho, doble y 2 orejas.
  - Nueve.
- Ballestrinque y dinámico con llave de bloqueo.
  - Unión de cabos, pescador doble y triple.
  - Nudo plano o de cinta y de cerveza con cinta tubular.
  - Machard y prusik.
  - Mariposa.
  - Corazón.
- Prácticas de preparación de equipo mínimo necesario para realizar actividades concretas.
- Interpretar y preparar la actividad a partir de reseñas, búsquedas en internet, fichas y topografía.

### **c) Actitudinales:**

- Aceptación de los límites personales propios.
- Respeto a formadores y resto de compañeros.
- Preocupación por el uso adecuado y respetuoso del material y del medio donde se desarrolla la actividad.
- Trabajo en equipo con los compañeros de actividad.
- Concentración, rendimiento y participación durante realización de las actividades propuestas.

## **5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.**

Los contenidos a desarrollar en el curso se enseñarán a los alumnos a través de las siguientes actividades, talleres y ejercicios:

- Realización de clases teóricas.
- Preparación de sacas y equipo para las actividades.
- Realización de un calentamiento y activación antes de la parte principal de cada sesión práctica.
- Realización de aproximaciones.
- Progresión y práctica de rapeles por el barranco.
- Realización de una vuelta a la calma y estiramientos después de la parte principal de cada sesión práctica.
- Demostraciones técnicas por parte del profesor.
- Demostraciones prácticas por parte de los alumnos.
- Práctica de montajes de instalaciones, desmontajes y ensacado.
- Actividades y juegos, cooperación, progresión, nado y salto.
- Talleres y prácticas de nudos.

## **6. SESIONES.**

## **7. ORIENTACIONES PARA LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA.**



## 8. TEMPORIZACIÓN y PLANIFICACIÓN.

<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>domingo</b>
*	Desplazamiento barranco (40')	Desplazamiento barranco (1h)
*	9h-14'25h <i>Barranc de l'Estret de les Penyes</i> , reunión en Cafetería Pep de Callosa d'Ensarrià	8h-13'50h <i>Barranc de l'Abdet</i> , reunión en Aparcamiento Municipal Abdet
*	14'25-16'20h Comida menu restaurante <i>Callosa d'Ensarrià</i> (menu aprox. 12€)	13'50-15'30h Comida menu restaurante <i>Abdet</i> (menu aprox. 12€)
*	desplazamiento aula (40')	desplazamiento aula (1h)
*	17h-19'35h Clase teoría en aula Xàbia Activa	16'30h-18'40h Clase teoría en aula Xàbia Activa
20h-21h Reunión informativa y explicaciones	19'35h-21h Tiempo libre	Despedida
21-22h Posibilidad de cena conjunta en Restaurante Azorín Xàbia Menú 10 €	21-22h Posibilidad de cena conjunta en Restaurante Azorín Xàbia Menú 10 €	*
22'30h Alojamiento	22'30h Alojamiento	*

Nota: será opcional comer en los restaurantes y alojamientos propuestos por la coordinación del curso, se trata sólo de una sugerencia en base calidad/precio y para poder cumplir los horarios lectivos que si serán de cumplimiento obligatorio. Los alumnos podrán comer o alojarse en otros lugares si lo prefieren o viven cerca incluso hacer picnic si así lo prefieren. Si lo desean Xàbia Activa tramitará las reservas de comida o alojamiento si avisan con suficiente antelación (mín. 2 días antes).

## 9. MATERIAL PARA EL ALUMNO.

1. Para este curso el principal material didáctico que será aportado al alumno será un **dossier digital con los objetivos didácticos, los contenidos teóricos y las reseñas de los barrancos a realizar**, para que de esa forma pueda seguir las explicaciones del formador sin ningún problema. Este archivo podrá contener fotos, videos y documentos teóricos con conceptos clave y explicaciones, será enviado en el momento que se hagan efectivas el importe de matriculación para que si quisieran los alumnos puedan leerlo o imprimirlo antes de iniciar el curso. También el **horario e información** del curso, **Anexo 1**.
2. Las sesiones prácticas serán dirigidas por el formador quien se encargará de facilitar el acceso y transporte desde la sede de Xàbia Activa al barranco o aula, dar la información y directrices necesarias para que los alumnos puedan seguir el curso (programa de horarios inicial) y aportar el material necesario colectivo. Se reforzará con los videos que explican las maniobras y procedimientos que se van a impartir en el curso.
3. Por último los alumnos recibirán al concluir el curso un certificado de asistencia a este, si han asistido al 100% de ambas sesiones.

## 10. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Para llevar a cabo esta programación didáctica necesitaremos un conjunto de materiales e infraestructuras. Estas las podemos diferenciar en tres grupos donde quedan reflejadas todas ellas.

**1) Instalaciones:** Es necesario la utilización de un **aula de trabajo** donde se lleven a cabo las clases teóricas y talleres con la ayuda de **medios informáticos y digitales**.

Para el desarrollo de las sesiones prácticas es necesario la utilización del medio natural donde se realizará diversos barrancos en los cuales se pondrán en práctica, corregirán y mejorará las técnicas aprendidas indoor.

**2) Material a aportar por el alumno:** El alumno deberá aportar su material personal de estudio como puede ser:

- Bolígrafo.
- Lapicero.
- Goma de borrar.
- Papel para tomar apuntes.

A demás el alumno habrá de aportar su propio material individual y equipo personal. (Se adjunta checklist de material mínimo obligatorio para realizar el curso, existe la posibilidad de alquilar todo o parte previo aviso con antelación).

Para la matriculación será requisito indispensable que el alumno adjunte copia de DNI, menores de 18 años también permiso paterno y declaración responsable de saber nadar y no tener vértigo, enfermedad o incapacidad para realizar estas actividades (es válido correo electrónico confirmando).

<b>Checklist material individual mínimo necesario.</b>			
1	Neopreno 5mm (2 piezas +calcetines)	12	Arnés de barrancos
2	Casco	13	bañador
3	Botas adecuadas (caña alta)	14	Frontal
4	Saca PVC o petate adecuado	15	Bote o bolsa estanca.
5	1 mosquetón de pera semiautomático	16	Gafas de bucear.
6	Cabos de anclaje con mosquetones automáticos	17	2 cintas tubulares planas (1,5 y 2 m longitud).
7	Descensor Ocho o piraña	16	Cinta exprés 25 cm.
8	2 mosquetones de seguridad.	19	Protección solar.
9	Ocho para empotrar.	20	Toalla y ropa seca.
10	2 mosquetones HMS.		Comida e hidratación
11	Cordino 6mm (1'4 m longitud)		(barritas energét, frutos secos, agua).

### **3) Material colectivo necesario para llevar a cabo el curso:**

- Cuerdas semiestáticas para descenso de barrancos Tipo A mín 10 mm diámetro.
- Cuerda Auxiliar de seguridad dinámica, mín 8mm diámetro.
- Material de emergencia: Botiquín de 1ºs Auxilios, collarín (Xcollar), móvil, martillo, espitador, chapas y anclajes y material de equipar
- Aparatos de auto bloqueo, (puños, crols, shunts, reversos, t-block) o de fortuna (cordinos diversos diámetros y longitudes).
- Descensores ocho de sobra para rapeles desembragables.
- Cintas planas de diferentes medidas.
- Además de los equipos individuales completos de los formadores se llevará a las prácticas en barranco hasta el punto de partida uno extra por cada 4 alumnos para las posibles sorpresas (roturas, olvidos...)

### **11. Precio del curso.**

175€/alumno.

### **12. BIBLIOGRAFÍA.**

1) Bisbal M., 2012, Apuntes Bases Psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento II, Cap. Dep. CCFF. IES de La Pobla de Segur.

2) Grau J., 2012, Apunts Entrenament Esportiu II, IES de La Pobla de Segur.

2) Escuela francesa de Descenso de Cañones. Federación Francesa de Espeleología, 1999, Manual Técnico de descenso de Cañones, 33. Ed. Manuales Desnivel.

3) Internet.

## **13. ANEXOS.**

**Anexo 1.** Horario clases e información para el alumno.

**Anexo2.** Reseña Barranc de l' Estret de les Penyes.

<http://gim-elx.site88.net/bestret.htm>

**Anexo 3.** Reseña Barranc de l' Abdet.

[http://gim-elx.site88.net/barranc\\_de\\_l\\_abdet.htm](http://gim-elx.site88.net/barranc_de_l_abdet.htm)

<http://gim-elx.site88.net/babdet.pdf>

<b>Anexo 1. Horario e información para el alumno.</b>		
<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>domingo</b>
*	8'20 h Sede <i>Xàbia Activa</i> (X.A.)	7'00 h Sede <i>Xàbia Activa</i>
*	9h-14'25h <i>Barranc de l'Estret de les Penyes</i> , reunión en Cafetería Pep de Callosa d'Ensarrià	8h-13'50h <i>Barranc de l'Abdet</i> , reunión en Aparcamiento Municipal Abdet
*	14'25-16'20h Comida menu restaurante <i>Callosa d'Ensarrià</i> (menu aprox. 12€)	13'50-15'30h Comida menu restaurante <i>Abdet</i> (menu aprox. 12€)
*	16'20h traslado Callosa a aula X.A.	15'30h traslado Abdet a aula X.A.
*	17h-19'35h Clase teoría en aula X.A.	16'30h-18'40h Clase teoría en aula X.A.
20h-21h Reunión informativa y explicaciones	19'35h-21h Tiempo libre	Despedida
21-22h Posibilidad de cena conjunta en Restaurante Azorín Xàbia Menu 10 €	21-22h Posibilidad de cena conjunta en Restaurante Azorín Xàbia Menu 10 €	*
22'30h Alojamiento	22'30h Alojamiento	*

**Nota:** El curso no incluye alimentación ni pernoctación. Será opcional comer en los restaurantes y alojamientos propuestos por la coordinación del curso, se trata sólo de una sugerencia en base calidad/precio y para contribuir al cumplimiento de los horarios lectivos, que si serán de asistencia puntual obligatoria. Los alumnos podrán comer o alojarse en otros lugares si lo prefieren o viven cerca incluso hacer picnic si así lo prefieren. Si lo desean Xàbia Activa tramitará las reservas de comida o alojamiento si avisan con suficiente antelación (mín. 2 días antes).

El viernes la asistencia a ala reunión informativa no será obligatoria aunque si recomendable ya que se aclararán dudas y facilitará toda la información que necesiten los participantes, si alguien quiere acudir por sus propios medios a barrancos y aula no habrá ningún inconveniente, aunque se le exigirá puntualidad.

**Propuestas de alojamientos y alimentación.**

**\*Pernoctación en Xàbia**, en las **instalaciones de Xàbia Activa** (X.A.) se permite pernoctación con tienda, esterilla y saco. También existe un albergue en el pueblo **Youth Hostel Jávea** <http://hosteljavea.es/> con tarifas desde 17€/pers. para habitaciones de 8 pers. con baño a compartir, no incluye desayuno.

**\*Para cenar** en Xàbia se recomienda el **restaurante Amanecer** donde ofrecen menús desde 12 € con 4 primeros y 4 segundos a elegir, pan, bebida y postre o café, además queda muy cerca de la sede de X.A. (5-10 min caminando). Azorín en el puerto con menú de características similares o también hay otros restaurantes con especialidades gastronómicas de la zona o pescado de la bahía que os podemos recomendar si lo preferís.

**\*Para comer**, lo más sencillo es reservar en el **bar-restaurante del lugar donde se realiza la actividad**, allí suele haber menú de aproximadamente 12€/pers. o carta a elegir. En el caso de l'Abdet existe un sólo restaurante en el pueblo justo al lado del parking. X.A. puede prepararte un **Picnic** para llevar (bocadillo, fruta, bebida) si avisas el día anterior antes de las 19h por 4€ o puedes llevar el tuyo propio. También se ofrece para cenar de 20'30 a 22h si has elegido el alojamiento en nuestras instalaciones.

El **transporte** de la sede de X.A. a barrancos y aula está incluido en el precio del curso que asciende a un total de 175€ (IVA incluido), el justificante de pago habrá de presentarse antes del inicio del curso.

Para llegar a Xàbia desde Valencia o Alicante existe la posibilidad de coger autobús Alsa <https://www.alsa.es/> (aprox. 10€) o tren a Denia o Gata de Gorgos respectivamente desde donde X.A. puede gestionar su traslado al alojamiento.

Si alguien no posee todo el material mínimo obligatorio podrá alquilar aquello que le falte, si avisa con tiempo, consultar listado de precios actualizado en X.A. telf. 96 579 4562, 639 26 23 23 o vía correo electrónico en [xabiactiva@gmail.com](mailto:xabiactiva@gmail.com).

El curso se realizará para una inscripción mínima de 4 personas, si se inscribieran más personas el ratio será de 4 alumnos por docente para la práctica y 8 alumnos por docente para teoría. Los barrancos podrían cambiar en función de las condiciones ambientales que también podrían condicionar las fechas del curso.