



IMPARTIDO POR MONITORES TITULADOS DE LA F.A.M

NIVEL: INICIACIÓN
Y PERFECCIONAMIENTO

10-11 de Abril

17-18 de Abril

PLAZAS: 12 máximo

LUGAR: Escuela refugio de Alquezar

LIMITE DE INSCRIPCIÓN: 31 de Marzo

En Club As Cimas (Idelfonso Manuel Gil, 6 bajos) Zaragoza

Tlf 976 73 61 41 (Miércoles de 20 a 22 h)

www.ascimas.com

PRECIO: 135 euros

(Incluye pernocta, desayuno y cena de dos fines de semana,
en la escuela refugio de Alquezar)

MONZARZA DO OUTDOOR

INICIACIÓN:

DESARROLLO Y CONTENIDOS DEL CURSO

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none">-Formación de deportistas que deseen la práctica autónoma del descenso de barrancos de dificultad media-Conocer y asumir las necesidades de prevención-Valorar las capacidades y condicionante personales y del medio-Conocer y asumir los métodos de seguridad y progresión básicas impuestos por el medio en condiciones favorables de caudal- Conocer el material elemental y su uso correcto-Entender y valorar el cuidado medioambiental
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none">-Experiencia escasa o nula en descenso de barrancos-Experiencia escasa o nula en el manejo de cuerdas-Experiencia en otras actividades pero dentro de alguno de los casos anteriores

SESIONES PRÁCTICAS

- Una clase en rocódromo y el resto en barranco
- Preparación con el alumnado de la última salida práctica a barranco

PERFECCIONAMIENTO:

DESARROLLO Y CONTENIDOS DEL CURSO

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none">-Experimentar y asumir las necesidades particulares de prevención impuestos por el medio fuera de sus condiciones favorables-Conocer y asumir algunos de los métodos de seguridad y progresión impuestos por el medio en condiciones poco favorables de caudal-Conocer y usar el material correctamente-Tomar contacto con los principios básicos de auto rescate
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none">-Realización previa de un Curso de Iniciación-Experiencia en descenso de barrancos con empleo frecuente del rápel

SESIONES PRÁCTICAS

- Una clase en rocódromo y el resto en barranco
- Preparación por el alumnado de la última salida práctica a barranco