

CURSO INICIACION CAÑONISMO

DOM

8 OCT

Y

15 OCT

**OAXACA
DE
JUAREZ**



ASOCIACIÓN DE
CAÑONISMO DE
MÉXICO



Curso dirigido a los amantes de la aventura.

Aprenderás a bajar en rapel en cascadas.

Conocerás acerca del equipo personal y sus cuidados.

Incluye una salida a un cañon de la Sierra Juarez

COSTOS: 800 pesos

Incluye:

- Seguro de vida y de gastos médicos,
- Manual del curso,
- Instructor calificado
- Material general

REQUISITOS

- Para mayores de edad
- Carta de buena salud
- Firma de responsiva.

MÁS INFORMACIÓN

951 254 4546

no1borders1adventure@gmail.com

www.no-borders-adventure.com

CUPO LIMITADO





Curso de introducción al Cañonismo

Objetivo

El alumno aprenderá la progresión sin cuerda y la progresión básica con cuerda. Conocerá que equipo es el básico personal y cuáles son sus cuidados. Tendrá la capacidad de visitar un cañón sencillo con poco o nada de caudal, guiado por un profesional.

Duración

12 horas teórico prácticas y una salida a un barranco.

Capacidad

10 personas máximo y 3 personas mínimo.

Requisitos

- Haber pagado el costo del curso
- Carta de buena salud.
- Firma de responsiva.
- Para la salida se requiere que tenga el equipo personal.

Material Personal

OBLIGATORIO

- Casco de montaña
- Arnés de cañonismo
- Descensor de cañonismo
- Cabos de anclaje
- 2 mosquetones asimétricos pequeños
- 1 mosquetón HMS

RECOMENDADO

- Traje de neopreno

Evaluación

La evaluación teórica se hace durante el curso al finalizar el primer día.

La evaluación práctica se hace durante el curso y en las salidas de práctica.

Al final del primer día el instructor solo puede decidir si la o el alumna (o) es apto para entrar en el cañón el siguiente domingo.

Costo

\$800.00

Incluye seguro de vida y de gastos médicos, manual del curso, instructores calificados y material general.

No incluye los gastos de transporte y alimentos hasta el cañón.

Contacto

Este curso está organizado por No Borders Adventure por el instructor AsCam Pascal Rastoul

www.no-borders-adventure.com

Correo: no1borders1adventure@gmail.com

Teléfono: 951 254 4546



Temario

¿Qué es el cañonismo?

Definición y ejemplos. Particularidades de este deporte

Conocimiento del equipo personal básico, limpieza y mantenimiento:

Casco / Arnés de cañonismo / Mosquetón HMS / Descensor de cañonismo / Cabos de anclajes / Mosquetones asimétricos

Vestimenta : Traje de neopreno de buceo / Traje de neopreno de cañonismo / Traje seco / Combinación peto de neopreno y chaqueta de kayak

Conocimiento del equipo personal complementario:

Mochila de cañonismo / Calzado de cañonismo / Manta térmica / Lámpara de cabeza / Bote seco y bolsa seca .

Técnicas:

- Rapel
 - Asegurarse a reunión
 - Como descender
- Descenso con el 8
 - 8 en clásico
 - 8 imperdible
 - 8 en rápido
 - Vertaco
 - Bloqueo del 8
- Progresión sin cuerda:
 - Destrepes
 - Saltos
 - Toboganes

Programa

Fecha	Hora	Temario
Domingo 8 de octubre	9:00 -10:00	Entrenamiento Físico
	10:00 -12:00	<u>Teoría:</u> Definición cañonismo Presentación material
	12:00 -17:00	<u>Practica:</u> Descensos en Rapel Técnicas con el 8
Domingo 15 de octubre	6:30 -9:00	Salida de Oaxaca a Santiago Comaltepec
	9:00 – 10:00	Desayuno
	10:00 -16:00	Cañon "Car Wash"
	16:00 - 17:00	Regreso a los coches y comida
	17:00- 19:00	Regreso a Oaxaca