



## Curso iniciación Rapel (1 jornada).

### Contenidos.

- o Material: tipos de Ocho, tipos de mosquetones, tipos de cuerdas, tipos de arneses, tipos cascos, cabos de anclaje.
- o Nudos: Ocho simple, ocho doble y Dinámico.
- o Técnica de rapel (con ocho y con dinámico).
- o Instalación cabeceras (ocho empotrado, ocho desembagable y dinámico fugado).
- o Bloqueo de ocho y bloqueo de dinámico.
- o Asegurar a un compañero (por bajo / por arriba).
- o Como desembagar a un compañero que ha sufrido un percance (alondrado, pelo enganchado).
- o Técnicas de Rapel con otros descendedores (Ide, cazo,...)

### Objetivos

- o Aprender a rapelar con seguridad.
- o Aprender a montar cabeceras de rapel.
- o Saber realizar los nudos básicos en la actividad de barrancos.
- o Conocer los riesgos y medidas mínimas de seguridad.

### Información e inscripciones:

Concejalía de Juventud - Ayuntamiento de Alicante

Centro 14 Centro de Información Juvenil

C/ Virgen de Belén 11 03002 Alicante

[centro14@alicante.es](mailto:centro14@alicante.es) Tlf. 965 14 96 66 [www.centro14.com](http://www.centro14.com)

**Información técnica:** [info@tramuntanaaventura.es](mailto:info@tramuntanaaventura.es) 686216102 - 616351506

**Fecha:** domingo 8 de mayo de 2022.

**Punto de inicio de la actividad:** 9.00 en la calle Madre teresa de Calcala 6, Alicante

<https://goo.gl/maps/Sn4CZDRMEJQEUPqo8>

**Horario aproximado:** 9.00 a 17.00 horas aproximadamente.

**Precio:** 10 euros.

**Transporte:** No incluido. Punto de encuentro en la serra Grossa de Alicante

### Participantes:

- Máximo 14 personas.

### Requisitos.

---

[www.tramuntanaaventura.es](http://www.tramuntanaaventura.es) e-mail: [tramuntana@tramuntanaaventura.es](mailto:tramuntana@tramuntanaaventura.es)

C/ Rabasa 3, local 1, 03005 Alicante



- Ser mayor de edad.
- No tener ninguna enfermedad o dolencia que impida, o que sea incompatible para realizar la actividad.

### **Incluye.**

- ⇒ Profesorado.
- ⇒ Documentación.
- ⇒ Material (arnés, casco, mosquetones, cintas, cuerda, disipadores, guantes, etc.)
- ⇒ Seguro de accidentes.

### **Nivel deportivo mínimo - experiencia.**

- No se precisa experiencia previa.

### **Material que tienen que llevar los participantes:**

- ⇒ Ropa deportiva cómoda y de abrigo (acorde con la estación del año).
- ⇒ Mochila.
- ⇒ Calzado deportivo.
- ⇒ Comida, agua y protección solar.
- ⇒ Medicación personal.

### **Lugar de realización:** Serra Grossa (Alicante)



