



III PRÁCTICAS DE RAPPEL

25 de Mayo de 2014

OBJETO DE LAS PRÁCTICAS

Al igual que las demás actividades de formación que organiza el Grupo de Montaña Pegaso, estas prácticas de rapel están enfocadas a aumentar la seguridad en montaña. Es decir, no vemos el rapel como una actividad en sí o la finalidad de una actividad del club, sino como una **técnica** usada en escalada, montañismo y alpinismo para superar un obstáculo o tramo delicado, sustituyendo una destrepada de alto riesgo por esta técnica que nos dara **seguridad** y **rapidez**. Por otro lado, el realizar esta técnica entraña sus propios riesgos por lo que requiere de conocimiento en su realización y experiencia, de lo contrario lo único que conseguiremos al decidir bajar ese tramo peligroso mediante un rapel es cambiar el peligro de sitio y sufrir igualmente un accidente.

Por esto, queremos realizar estas prácticas en un ambiente cómodo y seguro en el que poder tener claras la realización de nudos, utilización del distinto material existente y adquirir experiencia en la técnica del rapel y conocer sus riesgos.

Estas prácticas no sustituyen a los cursos de la FMM ni similares ya que **no** se consideran cursos de formación.

PROGRAMA DE PRÁCTICAS A REALIZAR

- Tipos de cuerdas, cordinos y cintas.
- Tipos de arneses, mosquetones y descensores.
- Nudos (llano, alondra, ballestrinque, ocho simple y doble, pescador doble, dinámico y bloqueo, machard, prusik, bachman, vuelta de braza) y arneses de fortuna.
- Técnicas de rapel: pasivo, activo, con autoseguro. Bloqueos y bloqueos accidentales. Técnica de autorescate. Técnicas de fortuna (no prácticas).

LUGAR: Rocodromo o similar por determinar

HORARIO: Toda la mañana a partir de las 9:00.



MATERIAL NECESARIO PARA LAS PRÁCTICAS

- Arnés
- Casco
- 2 mosquetones con seguro
- Descensor
- 1 m de cordinos de 5, 6 y 7 mm
- Cuerdas de mínimo 30 m (comunes para cada grupo)

TRANSPORTE

En vehículo particular. El coordinador de la salida recogerá información sobre disponibilidad de vehículos y facilitará dicha información a los inscritos que quieran compartir los vehículos para que ellos mismos se pongan en contacto.

* Las normas de utilización de vehículos particulares son las establecidas en el apartado 6 de las "NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO DE MONTAÑA PEGASO"

http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

PRECIO

Federados (excluida modalidad A): **10 €**

Otro: **13 €** (incluye seguro)

INSCRIPCIONES

Por correo electrónico: formacion.gmpegaso@yahoo.com

La reserva de plaza es orientativa y no será confirmada hasta que el coordinador no se ponga en contacto contigo.

Para la selección de los participantes se tendrá en cuenta el tener 10 participaciones o más en actividades del club durante los años 2012 y 2013. En caso de empate se valorará la participación en actividades con valoración más alta en el apartado **Desplazamiento** del método de valoración de marchas **M.I.D.E.** y en especial en los casos en que se haga mención explícita en **Rápel** en el apartado de **Dificultades Técnicas Específicas** de dicho método.

CONSULTAS

- Por correo electrónico: formacion@montanapegaso.com (Fernando Serrano)
- En el foro de la WEB del club

ANULACIONES

Con la finalidad de garantizar el compromiso, seriedad y responsabilidad por parte de los



participantes a la hora de la reserva de las plazas, **la penalización por baja producida a menos de 72h del inicio de la actividad o por falta de asistencia injustificada será de 10 €.**

MÁS INFORMACIÓN

- Cada participante será responsable de su seguridad, no realizando ninguna operación sin que ésta sea supervisada por una persona con mayor experiencia. En general las responsabilidades por parte del participante y del Grupo de Montaña Pegaso son las especificadas en las Normas de Participación de las Actividades http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

- Cualquier información de última hora se publicará en la página web del Club y se enviará por correo electrónico a los inscritos.

- Las plazas están limitadas a 5 participantes por grupo. Habrá tantos grupos como cuerdas montadas con dos asistentes cada una que supervisen la actividad. El máximo será de 3 grupos, por lo tanto de 15 participantes.

- Los colaboradores, miembros de la Junta Directiva y, en general, aquellas personas que colaboran con el funcionamiento del club, tendrán preferencia a la hora de inscribirse durante la primera semana del apunte.