



# MEDIO ACUÁTICO-DESCENSO DE CAÑONES

Curso 2025-26



**RIO VERDE (S<sup>a</sup> de la Almirara): viernes 22 de mayo.** Regreso a las 18'00 horas aproximadamente.

**Desplazamiento:** Vehículos particulares.

**Punto de encuentro y hora:** Aparcamiento punto km 33,200 de la A4050, a las 10:00 horas. Igualmente, los participantes podrán acompañar a los monitores durante el trayecto, cada uno en sus vehículos, hasta el punto de encuentro, siendo la salida de éstos a las 8:00 h desde puerta del pabellón polideportivo de la Uja.

**Nº plazas:** 12 plazas.

**Dificultad:** MODERADA. Recorrido con destrepes, toboganes, saltos y rápeles. Aproximación al barranco: 25'. Recorrido: 3h. Regreso a los coches 1h30'.

**CERRADA UTRERO (S<sup>a</sup> de Cazorla): sábado 20 de junio.** Regreso a las 18'00 horas aprox.

**Desplazamiento:** Vehículos particulares.

**Punto de encuentro y hora:** Aparcamiento de la antigua central hidroeléctrica del Guadalquivir, a las 10:30 horas. Igualmente, los participantes podrán acompañar a los monitores durante el trayecto, cada uno en sus vehículos, hasta el punto de encuentro, siendo la salida de éstos a las 9:00 h desde puerta del pabellón polideportivo de la Uja.

**Nº plazas:** 15 plazas.

**Dificultad:** FÁCIL. Recorrido de Iniciación. Aproximación: 25'. Recorrido: 2-3h. Regreso: inmediato.

**MATERIAL NECESARIO:** bañador, toalla, almuerzo y zapatillas de deporte robustas o botas de montaña.

**Incluye:** Guías-monitores, Seguro accidentes, material técnico necesario (arnés, casco, traje completo de neopreno y cuerdas).

## Descripción actividad

El Descenso de cañones o Barranquismo consiste en descender cursos de agua con poco caudal que combina tramos acuáticos y secos con saltos a pozas de agua, toboganes, caos de roca, cascadas, badinas de agua, etc., que recorreremos nadando, caminando, rapelando y en algunos casos trepando.

## Equipamiento

Puesto que la actividad discurre casi en su totalidad por un terreno acuático, es obligatorio llevar un calzado adecuado, que evite accidentes derivado de golpes con piedras, etc. Es obligatorio realizarlo con botas de montaña, y en su caso zapatillas de deporte adecuadas que permitan una buena sujeción del pie. En cuanto al material técnico, éste será incluido por la Universidad de Jaén: traje de neopreno de 3 mm, arnés, casco y bagas de anclaje.

## Seguridad personal y del grupo

Para evitar accidentes, **está estrictamente prohibido** tanto la tenencia de mochila que dificulten los movimientos, así como el uso de móviles, cámaras o algún otro aparato de grabación que pueda provocar una distracción al usuario y causar un accidente, siendo, solo los monitores, los habilitados para realizar las oportunas fotografías y videos.

### **IMPORTANTE:**

\***OBLIGATORIO:** zapatillas o botas de trekking, o en su caso zapatilla deportiva robusta con suficiente dibujo y relieve en la suela para evitar caídas. Por seguridad, queda excluida aquella persona que no lleve el calzado adecuado indicado arriba, y no podrá realizar el descenso.

\*En todos los deportes de aventura es imprescindible valorar nuestras posibilidades conforme a las características de la actividad. Para ello, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).

\*Queda prohibido portar cualquier tipo de mochila, caja estanca o similar que pueda dificultar las maniobras de seguridad en el río.

### **OBJETIVOS:**

- ✓ Conocer este bello deporte y transitar por parajes espectaculares donde se desarrolla.
- ✓ Desarrollar las cualidades innatas para la práctica del barranquismo y perfeccionar las técnicas de progresión básicas.
- ✓ Fomentar actitudes como son el compañerismo y la autoestima.