

## Curso iniciación barranquismo Xistra



### Curso barrancos 2013

Pensando nos **socios de Xistra** interesados en tomar contacto co mundo do barranquismo, imos facer unhas **prácticas básicas de rapel, nós e contacto cun pequeno descenso en río**. A idea é, primeiro aprender a facer rapel en pedra seca (pode ser en Faro Budiño), aprender os movementos básicos e a facer nós e encordamentos, e logo outro día facer algunha baixada moi sinxela e controlada nalgún río.

**Faremos prácticas algúns días durante as tardes (de luns a venres) e algunha fin de semana. Olo, queda pouco tempo para o descenso oficial FGM e os que queiran asistir terán que ter experiencia previa ou pasar polas prácticas.**

**Rogamos que os interesados se poñan inmediatamente en contacto con Xistra, co fin de programar os días correspondentes.**  
[Enviar un correo xa.](#)]

Por certo, tamén os que queiran algo máis completo, podedes apuntarvos **no curso de barranquismo da FGM** dos días 28 e 29 de xuño. Queda pouco prazo. O prezo podedes velo na web da FGM. [Web da FGM](#). [Datos do curso da FGM \(pdf\)](#).