



	Camino Natural
	Sendero Gran Recorrido
	Sendero Parque
	Límite Parque Natural
	Límite Parque Cultural
	Punto información
	Aparcamiento
	Barrancos
	Monasterio, Iglesia
	Emita rupestre, ermita
	Arbol monumental, puente románico
	Camping

Para un uso escursionista es recomendable utilizar mapas a escala 1:25.000

Cartografía cedida por:

PRAMES

Escala
0 1 2 3 km
1:115.000

Para disfrutar con seguridad de tus barrancos

Pour profiter du canyoning en toute sécurité



PLANIFICA la actividad

- Escoge un barranco adecuado a la experiencia del grupo
- Infórmate de sus dificultades técnicas y calcula una previsión de horario
- Averigua datos sobre el caudal actual y consulta la previsión meteorológica
- Ten presentes los posibles escapes del barranco por si tuvieras que abandonarlo antes de finalizarlo
- El barranco puede cambiar cada año su forma: busca información reciente
- Fórmate y reciclate
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

EQUIPA tu mochila

- Neopreno completo de 5 mm
- Casco homologado
- Calzado apropiado
- Escarpines
- Arnés, cuerda, cabos de anclaje, descensor y material para equipar si el barranco lo requiere (recomendable siempre)
- Agua y comida abundantes
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Croquis o descripción del barranco
- Silbato
- Navaja
- Bidón estanco



ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes solo a nadie
- No saltes nunca a una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos
- Extremar el cuidado en las zonas de caos: puede haber sifones peligrosos
- Si es necesario, ten en cuenta los posibles escapes y utilízalos si algo no sale como debería. Podrás volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, evita las deshidrataciones y las hipotermias
- Utiliza el croquis del barranco y tu cálculo de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo

¿Y SI ALGO NO SALE BIEN? En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida

ET S'IL ARRIVE QUELQUE CHOSE ? En cas d'urgence...

- Analysez la situation avec sérénité et agissez avec bon sens
- Protégez le blessé et si vous en êtes capable, performez les premiers soins
- Appelez le 112 au plus vite



Haz un uso responsable del 112, alguien puede necesitarlo más que tú

Faites un usage responsable du 112, d'autres pourraient en avoir plus besoin que vous

SEÑALES INTERNACIONALES DE SOCORRO SIGNES INTERNATIONAUX DE SECOURS

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero
Signes debout, immobile, les bras tendus, face à l'hélicoptère



YES OUI Necesito ayuda J'ai besoin d'aide



NO NON Todo va bien Tout va bien

Los barrancos Les canyons

Nº	Barranco / Canyon	Longitud / Longueur	Tiempo de descenso / Durée de descente	Tiempo de acceso / Durée d'accès	Tiempo de retorno / Temps du retour	Consultar regulación / Consulter le règlement	Neopreno obligatorio / Néoprène obligatoire	Con rápel* / Avec rappel*	Tamaño máximo del grupo** / Taille maximale du groupe**	Fecha Date	✓
1	Palomeras del Flumen	300 m	1h 30 min	40 min	1h 30 min	R	x	x	8		
2	Lenases	550 m	4 h	1h 15 min	30 min			x	8		
3	San Martín de la Val d'Onsera	800 m	3 h	2 h	30 min	R		x	8		
4	A Foratata	80 m	3 h	1 h	1 h	R		x	8		
5	San Chinés	550 m	5 h	2h 30 min	1 h	R		x	8		
6	Escomentué	500 m	4 h	2 h	1 h	R		x	8		
7	Lazas	400 m	5 h	1h 30 min	45 min	R		x	8		
8	Formiga	1,5 km	3 h	45 min	15 min		x	x	8		
9	Gorgonchón	150 m	1 h	15 min	30 min		x	x	4		
10	Gorgas Negras	4,8 km	6 h	3 h	3 h		x	x	8		
11	Barrasil	2,4 km	2 h	1h 30 min	30 min		x		10		
12	Otín	500 m	4 h	2 h	1h 30 min	R		x	8		
13	Mascún	4,8 km	4 h	3 h	3 h		x	x	8		
14	Oscuros de Balcés	1,5 km	3 h	1 h	45 min		x	x	8		
15	Barranco Fondo	1,2 km	3h 30 min	5 min	1 h			x	8		
16	Cueva Cabrito	1,8 km	4 h	20 min	1h 30 min			x	8		
17	Peonera Inferior	3 km	4 h	40 min	0 min		x		10		
18	Estrechos de Balcés	8 km	4 h	20 min	0 min		x		10		
19	Vero	6 km	6 h	5 min	35 min		x		10		
20	Basender	650 m	2 h	20 min	20 min			x	8		
21	Chimiachas	450 m	4 h	2h 15 min	1h 30 min			x	8		
22	Portiacha	250 m	2 h	5 min	45 min			x	8		
23	Fornocal	3,2 km	4h 30 min	45 min	20 min		x	x	8		
24	Lumos	1,5 km	2h 30 min	20 min	45 min			x	8		

Longitud / Longueur

Tiempo de descenso / Durée de descente

Tiempo de acceso / Durée d'accès

Tiempo de retorno / Temps du retour

Consultar regulación / Consulter le règlement

Neopreno obligatorio / Néoprène obligatoire

Con rápel* / Avec rappel*

Tamaño máximo del grupo** / Taille maximale du groupe**

* imprescindible cuerda y material personal (arnés con descensor, mosquetón y casco)

* obligatoire corde et matériel personnel essentiels (harnais avec descendeur, mousqueton et casque)

** sin contar el guía

** sans compter le guide

Normativa Dentro del Parque Natural las actividades deportivas están sujetas a una normativa específica, por favor, infórmese en

Réglementation A l'intérieur du parc naturel, les activités sportives sont sous réserve d'une réglementation spécifique, veuillez informez-vous sur



Diviértete y sé prudente

Amusez-vous et soyez prudent

Si quieres hacer barranquismo pero no tienes formación para ello, o si vas con menores, te recomendamos contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar de este deporte con seguridad.

El descenso de barrancos es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia.

Si vous voulez faire du canyoning mais que vous n'avez aucune formation pour cela, ou si vous êtes en compagnie d'enfants mineurs, nous vous recommandons d'engager un guide, professionnel de la gestion des risques, qui vous apprendra à pratiquer ce sport en toute sécurité.

La descente de canyons est une activité comportant des risques et pour laquelle une formation technique et de l'expérience sont nécessaires.

Teléfonos de interés Téléphones d'intérêt

Oficina Técnica del Parque
Tel. +34 974 293 396
C.I de la Sierra y los Cañones de Guara (Bierge). Tel. +34 974 318 238

Ficha de declaración de intenciones para barranquistas



Déclaration d'intentions de canyoning



Webs de interés Webs d'intérêt

www.montanasegura.com
www.fam.es
www.alberguesyrefugios.com
www.aemet.es

Tu opinión nos importa #montanasegura



Votre opinion nous importe #montanasegura