

La Sierra de Guara



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



3 pasos a seguir

3 étapes à suivre

PLANIFIEZ l'activité

- Choisissez un site adapté aux connaissances du groupe
- Informez-vous sur les difficultés techniques et prévoyez un horaire
- Informez-vous sur le débit actuel et consultez les prévisions météorologiques
- Renseignez-vous sur les échappées possibles, au cas où vous devez abandonner le canyon avant de le terminer
- Le canyon peut changer de forme chaque année : cherchez des informations récentes
- Formez-vous et recyclez-vous
- Indiquez où vous partez et l'heure à laquelle vous avez prévu de rentrer



ÉQUIPEZ votre sac à dos

- Combinaison complète de 5 mm
- Casque homologué
- Chaussure appropriées
- Chaussons
- Harnais ou boudrier, corde, cordage d'ancrage, glissière et matériel pour équiper si le site le requiert (toujours recommandable)
- Eau et nourriture en abondance
- Téléphone portable avec batterie de recharge
- Trousse à pharmacie et couverture thermique
- Lampe de poche ou frontale
- Description ou Topo du canyon
- Sifflet
- Canif
- Bidon étanche



Los barrancos Les canyons

Nº	Barranco / Canyon									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 (Prohibido 100 m aguas abajo de la ermita, a partir de este punto sin restricciones)	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	1h 30 min		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			x	8		
13	Mascún	4,8 km	4 h	3 h	2 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	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.

¿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

Mensaje de alerta

Message d'alerte

Identidad, edad, número de heridos

Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

Identité, âge, nombre de blessés

Lieu de l'accident

Il parle, il saigne, il respire, il a mal ?

Conditions météorologiques sur le lieu de l'accident

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



Webs de interés

Webs d'intérêt

www.montanasegura.com

www.fam.es

www.alberguesrefugios.com

www.aemet.es

