

Curso de Montañismo

Tipo: Alta Montaña

Fecha inicio:

Lugar: Peña Ubiña

Fecha fin:

Guía/s: Jose Romay "Josito"

Ratio: 1:6

OBJETIVOS:

Dos días de actividad en el entorno del Macizo de Peña Ubiña cuyo objetivo principal es la introducción del deportista en un ambiente de alta montaña para que se pueda desenvolver de forma autónoma en actividades que no requieran nivel técnico, es decir, ascensión con o sin nieve sin que requiera el uso de material específico de escalada. Si que se enseñara el manejo del piolet y crampones ya que se considera un pilar básico para la seguridad en ascensiones con nieve.

PROGRAMA:



Viernes

Punto de reunión:

Refugio de la FGM o Albergue el Rebezo en Torrebarrio (León)

Desnivel Positivo: 0 mts

Desnivel Negativo: 0 mts



Sábado

- Aproximación a los llanos del Fontan
- Montaje del campamento: elección de la ubicación.
- Material (crampones, piolet, botas, brújula, mapa...)
- Como andar por nieve sin crampones
- Utilización de crampones: técnicas y usos
- Utilización del piolet: técnica y usos
- Mapa y brújula: utilización.
- Introducción al GPS.
- Nociones de meteorología.
- Nociones de nutrición

Desnivel Positivo: 500mts hasta el campamento + 200mts hasta la zona de prácticas, TOTAL 700mts

Desnivel Negativo: 200mts



Domingo

PLAN A: Ascensión al Prau para poner en práctica todo lo aprendido.

PLAN B: Travesía hasta el Pico Colines

Desnivel Positivo: PLAN A 500mts, PLAN B 200mts.

Desnivel Negativo: PLAN A 1000mts, PLAN B 700mts.

PRECIOS TRAVESIA:

GRUPO 6 PERSONAS: 105€

INCLUYE

- Guía de Alta Montaña titulado, Jose Romay “Josito”
- Gastos guía.

Nota: En caso de que por lesión u otra razón de grado mayor el guía previsto no pueda realizar el viaje, se sustituiría por un guía de iguales características o cambio de fechas, previo acuerdo con los clientes.

NO INCLUYE

- Viajes de ida y vuelta desde casa a la zona de quedada.
- Refugios
- Material personal.
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura adecuada al país a visitar).
- Equipo personal
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como, desastres naturales, problemas atmosféricos o meteorológicos, averías, pérdidas o retraso, causas de fuerza mayor etc.
- Extras personales.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior “incluye”.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado “incluye”, correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

* Puede haber variaciones en el precio en caso de que los refugios realicen modificaciones de tarifas para el 2017.

MUY IMPORTANTE: ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UN PROGRAMA DE ALTA MONTAÑA, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

GUIASDEMONTAÑA.NET DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA.

INFORMACION PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD:

NIVEL ACTIVIDAD:

El recorrido no tiene grandes dificultades técnicas pero con un nivel de exigencia medio debido a que las etapas se desarrollaran en un entorno de alta montaña, con un desnivel por etapa, que sin llegar a ser muy duro, habrá que tenerlo en cuenta. Se recomienda una base preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que en caso de no estar bien preparado, pueden verse frustradas tus expectativas en esta actividad, así como las del grupo.

EQUIPO PERSONAL RECOMENDADO:

- Calcetines (varios pares).
- Botas de montaña cramponables.
- Bastones telescópicos.
- Gorra de sol.
- Chaqueta de forro polar.
- Chaqueta y pantalón de Goretex o similar.
- Chaqueta de plumas o fibra.
- Pasamontañas o gorro.
- Guantes finos interiores.
- Guantes gordos.
- Gafas.
- Crampones con gomas anti-zuecos.
- Piolet.
- Arnés ligero, 1 mosquetón de seguridad.
- Crema protectora piel mínimo fp30 y labios.
- Mochila de unos 40 litros.
- Navaja, mechero.
- Cantimplora.
- Linterna frontal con pilas de recambio.
- Botiquín personal con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrapo ancho, etc.
- Cámara fotográfica y baterías
- Tienda de campaña
- Esterilla
- Saco
- Hornillo
- Comida

SEGUROS:

- Si no disponéis del seguro de federación, desde guiasdemontaña.net podemos cubrirte con otro seguro con cobertura de la actividad, con el suplemento oportuno. Es importante indicarlo en el momento de formalizar la reserva.

CLIMATOLOGIA:

<http://www.mountain-forecast.com/peaks/Pena-Ubina/forecasts/2417>

<http://www.meteoexploration.com/forecasts/Pena-Ubina/>