

CURSO INICIACIÓN AL MONTAÑISMO

FECHAS: 1 y 2 de abril de 2017

PRECIO: 105€ (grupo de 6) + 12€ (Seguro Federación 2 días) + Alojamiento (ver abajo)

TIPO DE ACTIVIDAD:

Iniciación al montañismo invernal distribuido en dos días de los cuales uno de formación y otro de puesta en práctica realizando alguna ascensión por la zona del Macizo de Peña Ubiña.

Nº DE PLAZAS: 6 NIVEL TÉCNICO: bajo NIVEL FÍSICO: medio

MATERIAL NECESARIO:

- 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.
- Casco
- 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

ALOJAMIENTO:

En el Refugio de la Federación en Torrebarrio o Albergue Rebezo también en Torrebarrio. ¡El alojamiento en refugio o albergue correrá a cargo del deportista independientemente del precio de la actividad!

Refugio: <http://fgmontanismo.es/refuxios/>

Albergue: <http://www.albergueelrebezo.hol.es/index.html>

COMIDAS:

Si alojamos en refugio o tienda habrá que llevar desayuno, comida de actividad y cena. Si alojamos en albergue solo comida de actividad ya que estaremos a media pensión.

DESPLAZAMIENTO: Por cuenta del deportista.

MAS DETALLES DE LA ACTIVIDAD:

- Viernes
 - Punto de reunión Refugio de la FGM o Albergue el Rebezo en Torrebarrio (Leon)
 - Desnivel Positivo: 0 mts, Desnivel Negativo: 0 mts
- Sabado
 - 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 o Montiguero
 - Desnivel Positivo: PLAN A 500mts, PLAN B 200mts. Desnivel Negativo: PLAN A 1000mts, PLAN B 700mts.

TELEFONO Y CORREO ORGANIZADOR: 636247176 (Josito), jositoromay@gmail.com

Más información e Inscripciones en Artabros 981213115 (En horario de 20:00 a 22:00 h de lunes a viernes)