

RAQUETAS DE NIEVE-Valle de Benasque

Fecha: del 26 de febrero al 1 de marzo de 2016, ambos inclusive.

Hora y lugar de salida: viernes 26 a las 7'45 horas desde el Pabellón polideportivo de la UJA. Regreso el martes 1 a las 20'00 horas aprox.

Incluye:

- Alojamiento en apartamentos de 4-6-8 pax totalmente equipados.
- Seguro accidentes y Actividades propuestas.
- Material técnico específico (raquetas de nieve, bastones y crampones).
- Desplazamiento en furgonetas.

No incluye: manutención y todo lo no especificado.

Material obligatorio: IMPORTANTE VER APARTADO AL RESPECTO.



PROGRAMA ACTIVIDAD

Viernes 26: Salida de Jaén a las 7'45 horas. Llegada Sahún (valle de Benasque) a las 18'00 horas aproximadamente, alojamiento y distribución en apartamentos.

Sábado 27: Itinerario 1: FORAU DE AIGUALLUTS. Recorrido en bosque por los Llanos del Hospital accediendo por el collado de la Renclusa.

Dificultad MEDIA. Duración 4 horas. **Desnivel:** 580 mts.

Domingo 28: Itinerario 2: CIRCO DE REMUÑE. Itinerarios sin grandes complicaciones con zonas encajonadas que dan paso a pequeñas y recogidas planicies.

Dificultad MEDIA. Duración 5 horas. **Desnivel:** 545 mts.

Lunes 29: Itinerario 3: TUCA DE ROQUES TRENCADÉS-VALLE DE AMPRIU. Recorrido de altura, no sólo por su categoría y calificación sino por alcanzar la Tuca de Roques Trencades de 2755 mts.

Dificultad MEDIA-ALTA. Duración 5-6 horas. **Desnivel:** 890 mts.

Martes 1: Salida a las 8'30 horas. Llegada a Jaén a las 19'00 horas aproximadamente.

Información general

Para esta actividad invernal de montaña, no hay que olvidar una serie de consejos:

Material obligatorio: para participar en dicha actividad será OBLIGADO llevar el siguiente material:

- ✓ **Botas de montaña para nieve:** botas que resistentes al frío y nieve,
- ✓ **Protección frente al sol:** gafas de nieve, crema solar para la piel y labios.
- ✓ **Protección frente al frío:** guantes y gorro de abrigo.
- ✓ **Durante las travesías:** mochila de montaña de unos 35-40 litros de capacidad para transportar dentro de ella lo necesario (crampones, comida, ropa de abrigo, agua, etc.) y con la posibilidad de colgar fuera de ella SOLO las raquetas

Por seguridad, todo este material será revisado antes de la salida de Jaén, no permitiendo la participación a quién no cumpla éste requisito.

- Como vestirse en montaña. Para las actividades outdoor se aconseja ir vestido por capas, dando efectividad y versatilidad adaptándonos mejor a los cambios de temperatura.
Primera capa: camiseta técnica que evacúe el sudor. Evitar prendas de algodón.
Segunda capa: forro polar que nos aísle térmicamente aprovechando el calor corporal.
Tercera capa: prendas que nos protejan de la lluvia, del viento y que además sean transpirables (por ejemplo chaquetas de gore-tex o parecido).
- Los apartamentos están en el pueblo de Sahún, a 7 km de Benasque, equipados con cocina y menaje, dormitorios con camas dobles y/o individuales, ropa de cama, calefacción, etc.
- Durante la actividad podéis llevar alimentos energéticos como frutos secos, chocolate, etc., y el pic-nic para el almuerzo.
- Tanto el programa como las actividades podrán ser modificadas o anuladas por el monitor responsable, debido a factores ajenos a la organización (meteorología, estado de la nieve, condiciones adversas, etc). Cualquier otra circunstancia no contemplada será, sólo y exclusivamente responsabilidad del participante.
- **A fin de valorar nuestra capacidad física**, se recomienda consultar la información acerca de las rutas, dificultad técnica y física, etc. Recordad que estas actividades son **obligatorias**.
- **Normas del viaje:** con el fin de evitar situaciones que perjudiquen el desarrollo normal de dicha actividad, se pone en conocimiento las siguientes normas:
 - ✓ La actividad está organizada por el SAFYD de esta Universidad y por tanto no tiene carácter aislado ni individual.
 - ✓ El participante se compromete a realizar las actividades propuestas y acatar en todo momento las indicaciones del monitor/es, entendiendo que se encuentra en condiciones físicas y técnicas suficientes para desarrollarlo con total normalidad.
 - ✓ El monitor responsable estará al corriente de cualquier eventualidad que ocurra, deberá tener conocimiento y aprobar cualquier acción y/o decisión por parte de los participantes (ausencias y/o desplazamientos a otros lugares, reuniones y actos, etc). El resto del grupo estará en la obligación de informar de cualquier situación o comportamiento que pueda perjudicar al buen desarrollo de la actividad.

En general deberá evitar situaciones derivadas de sus propios actos que afecten al desarrollo del programa y la imagen de la Universidad, pudiendo ser expulsado al instante de la expedición sin derecho a la devolución del importe.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PONERSE EN CONTACTO CON EL MONITOR RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD (JOSÉ MANUEL LARA: 607 157 983)