



RAQUETAS DE NIEVE

Valle de Arán – Pirineo Catalán



Fecha y hora de salida: viernes 2 de febrero a las 7'45 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso el martes día 6 a las 19'00 horas aproximadamente.

Desplazamiento en furgoneta. El participante que por comodidad, cansancio, confianza, etc., prefiera desplazarse en vehículo particular, será bajo su responsabilidad y asumiendo los gastos que genere.

Nº plazas: 15 plazas.

Alojamiento: en apartamentos totalmente equipados (menaje, utensilios de cocina, toallas y ropa de cama, calefacción, etc).

Incluye: Desplazamiento ida/vuelta, guías-monitores, seguro accidentes, material técnico (raquetas, bastones y crampones) y alojamiento en apartamentos totalmente equipados.

Material obligatorio: IMPORTANTE VER APARTADO AL RESPECTO.

IMPORTANTE: Para no comprometer la seguridad del grupo, el itinerario podrá ser modificado total o parcialmente por el monitor sin previo aviso. Igualmente podrá determinar qué persona está capacitada para continuar el itinerario o regresar al punto de partida.

PROGRAMA ACTIVIDAD

Viernes 2: Salida de Jaén a las 7'45 horas. Parada en Huesca a las 14:00 horas para el almuerzo (por cuenta del participante). Llegada a Vielha a las 18'00 horas aproximadamente, alojamiento y distribución en apartamentos.

Sábado 3: Itinerario 1: CAP DE CLÒSOS (2414 mts). La ruta comienza pasado en Plan de Beret (1800 mts), tomando el barranco de Arriu de Barlonguera hasta alcanzar el Cap de Clòsos. Desde aquí iremos al Tuc de Costarjes descendiendo por el Arriu deth Miel hasta el punto de partida.

Dificultad MEDIA. Duración 5'00 horas. **Desnivel:** 720 mts.

Domingo 4: Itinerario 2: ASCENSIÓN AL TUC DE BACIVER. Desde el parking de Orri nos adentramos en el Arriu Malo pasando junto al Estanh de Bacivèr y alcanzando el estanh deth Rosari de Bacivèr. Por el cordal alcanzaremos la cima del Tuc de Bacivèr (2644 mts). El Regreso se realiza por el mismo camino.

Dificultad MEDIA-ALTA. Duración 6 horas. **Desnivel:** 945 mts.

Lunes 5: Itinerario 3: REFUGIO DE COLOMERS. Recorrido por el valle de Tredós hasta alcanzar el refugio de Colomers. Desde este punto y tras un descanso, realizaremos la circular al circo de Colomers y regreso por el mismo itinerario.

Dificultad MEDIA. Duración 5-6 horas. **Desnivel:** 700 mts.

Martes 28: 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 resistentes al frío y nieve y adecuadas a la actividad.
- ✓ **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.

- 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 aisle térmicamente aprovechando el calor corporal.
Tercera capa: 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 la ciudad de Jaca, equipados con cocina y menaje, dormitorios con camas 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.
- **EQUIPAJE REDUCIDO:** llevar solo lo necesario pues vamos justos de espacio. La comida se comprará en supermercados (Mercadona) a la llegada a Vielha.
- Tanto el programa como los itinerarios 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.
- **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 obedecer en todo momento las indicaciones del monitor/es, entendiéndose que se encuentra en condiciones físicas y técnicas suficientes para desarrollarlo con total normalidad. Para ello, se recomienda consultar la información acerca de las rutas, dificultad técnica y física, etc.
 - ✓ El monitor deberá tener conocimiento de cualquier eventualidad que ocurra y aprobar cualquier acción y/o decisión por parte de los participantes (ausencias y/o desplazamientos a otros lugares, etc). El resto del grupo está en la obligación de informar de cualquier situación o comportamiento que pueda ser perjudicial.

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)