

RAQUETAS DE NIEVE

Pallars Sobirà - Pirineo catalán

Fecha: del 26 de febrero al 2 de marzo de 2014, ambos inclusive.

Hora y lugar de salida: miércoles 26 a las 7'45 horas desde el Pabellón polideportivo de la UJA. Regreso el domingo 2 a las 20'00 horas aprox.

Incluye: alojamiento en Sort, en apartamentos totalmente equipados, seguro accidentes, actividades, material específico (raquetas de nieve y crampones) y desplazamiento.

No incluye: manutención y todo lo no especificado.

Desplazamiento: en furgonetas.

NOTA IMPORTANTE:

Dada la naturaleza de esta actividad, toda persona interesada deberá asistir **obligatoriamente** a la reunión informativa que tendrá lugar el martes 18 a las 19'00 horas en el SAFYD, en caso contrario podrá ser anulada su inscripción.



PROGRAMA ACTIVIDAD

Miércoles 26: Salida de Jaén a las 8'00 horas. Llegada a Sort (Lleida) a las 18'00 horas aproximadamente. Alojamiento y distribución en apartamentos.

Jueves 27: Itinerario 1: ASCENSIÓN AL CAP DE LA SOCARRADA. Inicio desde la estación de esquí de Port-Ainé. **Dificultad MEDIA.** Duración 5 horas. **Desnivel:** 805 mts.

Viernes 28: Itinerario 2: REFUGIO DE AMITGES. Ruta por el parque nacional de Aigües Tortes junto al lago Sant Maurici. **Dificultad MEDIA-ALTA.** Duración 5-6 horas. **Desnivel:** 770 mts.

Sábado 1: Itinerario 3: SUBIDA AL PLA DE NEGUA. Recorrido por el Valle de Cardós. **Dificultad MEDIA-ALTA.** Duración 5-6 horas. **Desnivel:** 788 mts.

Domingo 2: Salida de Sort a las 8'30 horas aproximadamente. Llegada a Jaén a las 20'00 horas aproximadamente.

Algunos consejos:

Puesto que vamos a realizar una actividad invernal en media-alta montaña, no hay que olvidar una serie de consejos:

- Vestimenta adecuada para condiciones adversas: frío, viento, sol, nevadas, es decir, todo lo que nos podemos encontrar en pleno invierno. Necesitaremos ropa de abrigo (anorak o chubasquero y forro polar o en su defecto una sudadera). Llevad SOLO lo imprescindible.
- **Será obligatorio el siguiente material: Botas de montaña adecuadas a la actividad, gafas de nieve, guantes, gorro de abrigo, crema protección solar para la piel y los labios.**
- Se recomienda llevar bastones de esquí, pues nos facilitará el desplazamiento con las raquetas, y una mochila de montaña lo suficientemente espaciosa y cómoda para llevar las cosas durante la actividad (crampones, comida, algo de ropa, etc., e incluso espacio para atar las raquetas a la mochila). También un bote de agua.
- Los apartamentos están equipados con cocina y menaje, baño con toallas y las camas disponen de sábanas y mantas.
- Durante la actividad podéis llevar alimentos energéticos como frutos secos, chocolate, etc.
- 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.

NOTA IMPORTANTE:

Con el fin de obtener un precio asequible, se ha optado por realizar el desplazamiento en furgonetas, estando incluido los gastos de gasolina y alquiler de vehículos en el precio final. Sin embargo, la Universidad de Jaén, **solo** se responsabiliza de la actividad propiamente dicha (los itinerarios de raquetas de nieve), quedando excluido, entre otras, el desplazamiento.

**PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PONERSE EN CONTACTO CON EL MONITOR RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD EN EL SERVICIO DE DEPORTES DE LA UJA
JOSÉ M. LARA: 607 157 983**