



### Detalles de la actividad

**Título** Travesía Vuelta al Midi con Raquetas  
**Descripción** Travesía con raquetas dando la vuelta al Midi d'Ossau. Desde el parking de Aneou al refugio de Ayous donde se duerme, 15km +1000 -600. El segundo día volvemos por el barranco de Bioux 11km +600 -800  
**Duración** Travesía  
**N° de acompañantes** 8 personas  
Es una actividad de grupo organizado.

### Tipo de actividad

Raquetas

### Objetivos

#### Deportivo

Disfrutar de la práctica de actividad física.

#### Técnico

Realizar un recorrido o actividad de dificultad media

#### Otro

Lo más importante es regresar, pasarlo bien y si es posible alcanzar cima u objetivo. Siempre en ese orden.

### Equipo y material

#### Equipo y material obligatorio

Camiseta de manga larga	Forro polar
Chaqueta plumas	Pantalón largo
Botas	Calcetines
Polainas	Gorra o buff
Guantes	Gafas
Mochila	Movil
Agua	Comida
Crema solar	Linterna
Silbato	Manta de emergencia
Bastones	Saco de dormir
Vela	Material de raquetas y accesorios

#### Equipo y material recomendado

Chubasquero	Mallas térmicas
Gorro	Manoplas y guantes de repuesto
Gafas de ventisca y gafas de sol de repuesto	Mapa
Brujula	GPS
Parte meteorológico	Botiquín
Navaja multiusos	Crampones
Piolet	Pala, sonda y ARVA
Kit de predicción aludes	Termo
Elementos para encender fuego	Filtro y pastillas para el tratamiento del agua
Útiles de cocina y utensilios para comer	Hornillo y cartuchos de repuesto
Útiles de aseo personal	Bolsas de basura



**Riesgos:**

**Generales del medio montañoso (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Conoce y respeta la montaña	Sé consciente de tus posibilidades. Tu seguridad depende de ti
Verifica siempre la predicción meteorológica	Comienza las actividades con tiempo suficiente para estar al menos 2 h antes de la puesta de sol
Haz caso de los avisos de las autoridades	Preocúpate por tu acondicionamiento físico
Comprueba la calidad y perfecto estado del equipo	Haz descansos. Guarda fuerzas para el regreso
No pares en lugares expuestos.	Ayuda en caso de accidente
Fedérate o contrata un seguro. Puedes sufrir un accidente y también causarlo a un tercero	Avisa dónde vas y el horario previsto de regreso
Lleva siempre el teléfono móvil y con la batería cargada	Lleva siempre linterna o frontal con pilas cargadas
Lleva equipo adecuado y sin cargar con cosas innecesarias. Vigila el peso de la mochila	Si no lo tienes claro, renuncia
Protege el medioambiente	No estrenar calzado en recorridos largos

**Generales del medio montañoso (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Si eres responsable de un grupo considera hacer un reconocimiento del terreno	Comprobar el estado del material y los equipos antes de comenzar la actividad
Llevar material de repuesto, suministros y mantas de supervivencia	Comprobar alergias, enfermedades infecciosas...
Comprobar seguros	Imponer un ritmo de marcha que puedan seguir todos los miembros
No realizar alguna actividad diferente de la indicada, si no está preparada	Explicación previa de la actividad: dar instrucciones y normas
Cada responsable debe conocer perfectamente su función y se debe establecer un sistema de comunicación entre ellos	Llevar botiquín de primeros auxilios y personal con conocimientos de primeros auxilios
Llevar teléfono móvil y listado de teléfonos de asistencia	

**Caidas de personas al mismo nivel, tropiezos y resbalones (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Calzado adecuado	Vigilar zonas heladas, en especial a primeras horas de la mañana
Prestar atención a los pasos más comprometidos	

**Caidas de personas al mismo nivel, tropiezos y resbalones (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Controlar el estado del material y equipo	Ayudar a los participantes a superar los pasos expuestos o con mayor dificultad
---	---

**Caidas de personas a distinto nivel, precipitamientos y deslizamientos (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Realizar los descensos de forma pausada, andando y sin dar saltos	Llevar el material de seguridad si existen pasos expuestos
Prestar atención a los pasos más comprometidos	

**Caidas de personas a distinto nivel, precipitamientos y deslizamientos (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Informar previamente al grupo de los puntos conflictivos
--

**Atropellos (medidas individuales de reducción del riesgo)**

En las rutas nocturnas llevar pilas de repuesto para las linternas
--

**Contracturas y lesiones musculares (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Realizar descansos periódicamente	Hidratarse correctamente
-----------------------------------	--------------------------

**Afecciones en la piel (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Tener controladas las posibles reacciones alérgicas por la ingesta de alimentos
---

**Cortes, pinchazos o golpes con objetos (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Establecer medidas de uso correcto del material	Vigilar transporte en mochila del piolet, crampones, bastones...
Vigilar utilización del piolet, crampones, bastones...	Utilizar casco si es necesario
En zonas de nieve no llevar partes del cuerpo expuestas: utilizar prendas de manga larga, guantes...	

**Caida de objetos. Rocas, ramas (medidas individuales de reducción del riesgo)**



En caso de caída de piedras avisar gritando ¡Piedra!

Evitar gritar y espantar a los animales

**Caída de objetos: Rocas, ramas (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Considerar la utilización del casco si fuera necesario

No tirar nunca piedras en lugares sin visibilidad

**Caidas en hueco, grieta o rimaya (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Vigilar indicios de existencia de grietas y rimayas en el entorno

Prestar especial atención en primavera y épocas de deshielo

Vigilar el paso sobre ríos y vaguadas cubiertas por la nieve

Vigilar puentes de nieve especialmente en época de deshielo

**Caidas en hueco, grieta o rimaya (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

No permitir descensos en zonas nevadas sin control

**Incendios (medidas individuales de reducción del riesgo)**

No tirar colillas

**Pérdidas: desorientaciones y extravíos (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Llevar mapa, brújula y GPS.

Busca un lugar abrigado y esperar ayuda. No seguir si no se sabe donde está.

Busca puntos de referencia

**Pérdidas: desorientaciones y extravíos (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Controlar el grupo correctamente. Dar instrucciones claras.

Disponer de elementos que faciliten la localización: silbato, linterna...

Controlar personas con mal comportamiento.

Hacer recuentos de los participantes con frecuencia, especialmente en el momento de reiniciar la marcha, así como al inicio y al final de las actividades.

Disponer de sistemas de comunicación repartidos en cada subgrupo

**Temperaturas frío extremo: hipotermia (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Utilizar gorro que cubra bien las orejas y manoplas o guantes de buena calidad.

¡No quitarse los guantes! No usar guantes que no protejan del viento y la humedad.

Controlar las partes expuestas al frío: nariz, mejillas, orejas....

Abrigarse adecuadamente. TRES CAPAS: interior isoterma, intermedia de abrigo y exterior impermeable-corta viento.

Quitar prendas húmedas. Tener siempre prendas secas a mano y protegidas.

Mover los dedos de las manos y los pies para favorecer la circulación de la sangre

No quedarse quieto.

No dormirse

**Temperaturas frío extremo: hipotermia (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Controlar las prendas de abrigo y la existencia de prendas de repuesto

**Radiaciones solares:Exposición, insolación o hipertermia (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Darse crema de protección solar periódicamente. Factor de protección mínimo.

No olvidarse de la crema de labios

Utilizar gafas específicas para alta montaña. Categoría 3-4.

**Sobreesfuerzo y agotamiento (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

Prever descansos

Reponer líquidos si es necesario

Vigilar el peso de la mochila

Prever bebida y comida ajustadas a la duración y la intensidad de la actividad

**Vientos fuertes (medidas individuales de reducción del riesgo)**

Prestar atención a precipicios. Peligro de pérdida de equilibrio por rachas fuertes

**Mala visibilidad: Nieblas (medidas individuales de reducción del riesgo)**

No realizar la actividad con niebla densa

Si se observa que la niebla accede a donde nos encontramos tomar precauciones y pensar en retirarse



---

En caso de pérdida volver al último punto conocido y reorientarse

Sólo si se está en un camino fiable y conocido considerar continuar.

---

**Mala visibilidad: Nieblas (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)**

---

Controlar el grupo correctamente. Dar instrucciones claras.

---

**Otros**

---

Lo más importante es regresar, pasarlo bien y si es posible alcanzar cima u objetivo. Siempre en ese orden.

---



## Monitores

Número de monitores	1	Edad mínima	18	Edad máxima	99
---------------------	---	-------------	----	-------------	----

## Participantes:

Número de participantes	8	Edad mínima	18	Edad máxima	65
-------------------------	---	-------------	----	-------------	----

## Normas de obligatorio cumplimiento

Llevar el material obligatorio	Respetar las decisiones del responsable del grupo
Avisar de cualquier problema o malestar	Consentimiento informado

## Etapa / s

<b>Nombre:</b> Refugio de Ayous (Etapa principal)	<b>Fecha:</b> 2024-02-24
<b>Itinerario:</b> Aparcamiento de Aneou, refugio de Pombie, embalse de Bious Artigues, refugio de Ayous	Deseo recibir información meteorológica dos días antes

## Lugares de evacuación

- Sallent de Gállego (C/ Obispo Martón, 2, CP 22.640, TEL. 974 48 80 80)
- Escarrilla (Carretera de Francia s/n, CP 22.660, TEL. 974 487 513)
- Panticosa (C/ La Cruz, 61, CP 22.661, TEL. 974 487 272)
- Biescas (21.35 Km. , C/ Ramón y Cajal, 2 CP 22.630 , TEL. 974 495 570)

## Horarios

<b>Hora amanece</b> :	<b>Hora anochece</b> :
<b>Margen para imprevistos</b> 1:30	<b>Duración etapa</b> 8:00
<b>Hora de salida lugar de pernocta</b> 06:30	<b>Hora llega punto inicio</b> 08:30
<b>Hora prevista inicio</b> 09:15	<b>Hora prevista final</b> 17:15

## Puntos críticos

No existen puntos críticos	Lugar en el itinerario con clara exposición a desprendimientos espontáneos de piedras, nieve o hielo
Lugar en el itinerario con roca suelta y descompuesta, con exposición a desprendimientos de piedras provocados por miembros del propio grupo o de otro.	Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente
Paso de torrentes sin puente	Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación

## Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en parte del recorrido	Pasa con un refugio con Radiosocorro
---	--------------------------------------

horario	8h	15,0 Km	distancia horizontal
desnivel de subida	1000 m	Travesía	tipo de recorrido
desnivel de bajada	800 m	2	dificultad en el desplazamiento



### Etapa / s

**Nombre:** Barranco de Biou (Etapa principal)

**Fecha:** 2024-02-25

**Itinerario:** Refugio de Ayous, cabaña de la Glère, barranco de Biou, collado de Aneou ou de Biou, aparcamiento Aneou

Deseo recibir información meteorológica dos días antes

### Lugares de evacuación

- Sallent de Gállego (C/ Obispo Martón, 2, CP 22.640, TEL. 974 48 80 80)
- Escarrilla (Carretera de Francia s/n, CP 22.660, TEL. 974 487 513)
- Panticosa (C/ La Cruz, 61, CP 22.661, TEL. 974 487 272)
- Biescas (21.35 Km. , C/ Ramón y Cajal, 2 CP 22.630 , TEL. 974 495 570)

### Horarios







<b>Hora amanece</b>	:		<b>Hora anochece</b>	:	
<b>Margen para imprevistos</b>	2:00		<b>Duración etapa</b>	7:30	
<b>Hora de salida lugar de pernocta</b>	08:30		<b>Hora llega punto inicio</b>	08:30	
<b>Hora prevista inicio</b>	08:30		<b>Hora prevista final</b>	16:00	

### Puntos críticos

No existen puntos críticos	Lugar en el itinerario con clara exposición a desprendimientos espontáneos de piedras, nieve o hielo
Lugar en el itinerario con roca suelta y descompuesta, con exposición a desprendimientos de piedras provocados por miembros del propio grupo o de otro.	Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente
Paso de torrentes sin puente	Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación

### Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en parte del recorrido	Pasa con un refugio con Radiosocorro
---	--------------------------------------

horario	7h 	 11,0 Km	distancia horizontal
desnivel de subida	600 m 	 Travesía	tipo de recorrido
desnivel de bajada	800 m 	 2	dificultad en el desplazamiento