



FICHA TÉCNICA:

SALIDA PRÁCTICA ALTA MONTAÑA/ALPINISMO BÁSICO PICO DEC LHURS 9 y 10 de Marzo

OBJETIVOS DE LA SALIDA PRÁCTICA:

- practicar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña - promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad - identificación y gestión de riesgos en alta montaña invernal.
- orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña Invernal - divulgación de nuevos lugares para su práctica

DIRIGIDO A:

- socios interesados en los objetivos de la salida, mayores de edad, federados para Alta Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- con buena forma física, experiencia en actividades de Alta Montaña Invernal y manejo seguro de piolet, crampones y autodetención.

CONTENIDOS BÁSICOS DE LA SALIDA PRÁCTICA, PICO DEC LHURS:

La actividad se realizara en la zona francesa del circo de Lescun

-El sábado se hará encuentro con los participantes y se hará una excursión de senderismo por la zona Lescun

-El domingo iremos al parking de Anapia y nos pondremos en marcha dirección Pico dec Lhurs

Esta salida cuenta con alojamiento + media pensión en el alberge del camping de Lescun.

Terreno también adecuado para consolidar los conocimientos sobre Alpinismo Básico, planificación invernal y gestión del riesgo de aludes.

Dificultad UIAA: PD, 45°

Desnivel total +1200m, 16 kms.

Condiciones desfavorables pueden hacer cambiar el itinerario o incluso suspender la actividad.

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DE LA SALIDA PRÁCTICA:

9 y 10 de Marzo 2024, valle de Lescun.

PRECIO:

€ socios

Incluye: acompañamiento Monitores EAM-FAM y material común

PLAZAS LIMITADAS:

15 plazas Iniciación Alta

Montaña Invernal/Alpinismo Básico enero 2024, resto socios en reserva.

INSCRIPCIONES:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza

Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

www.clubpirineos.es.

PLAZO INSCRIPCIÓN: hasta 7 de Marzo 2024

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,
Sección Alta Montaña

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ○ ARVA, sonda y pala (alquiler en el Club) | ○ Mochila de alpinismo para una jornada |
| ○ Frontal y pilas de repuesto MATERIAL ACONSEJADO | |
| ○ Gafas de sol y protección solar | ○ Botiquín personal |
| ○ Comida para una jornada, botella con agua | ○ Mapa,GPS, brújula y altímetro |

- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos
- CASCO
- Botas de Alta Montaña Invernal, polainas
- Piolet y crampones con antizueco
- Gafas de ventisca o similar
- Manta térmica de emergencia
- Teléfono móvil y silbato
- Ganas de aprender y pasarlo bien
- Talento, respeto y responsabilidad colectiva
- Bastones, raquetas se informará



PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL MARTES 5 DE MARZO A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL

Información Particular: Alejandro Gómez, Monitor Alta Montaña Responsable de la Salida Práctica: 696 736 201

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS

ACTIVIDAD: SALIDA PROMOCIONAL AL PICO DEC LHURS

RESPONSABLE: ALEJANDRO GÓMEZ TEJERO, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: practicar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña, promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad, identificación y gestión de riesgos en alta montaña invernal, orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña Invernal, divulgación de nuevos lugares para su práctica

LUGAR: Valle de Lescun, LESCUN.

DURACIÓN: una jornada completa 10 Marzo 2024 8 a 10h de actividad.

NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA: PD (45°) DESNIVEL: 1200m DISTANCIA: 16 KMS.

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - CASCO - recursos técnicos
Precipitación por caída	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- CASCO - piolet y crampones - recursos técnicos
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada - avisar compañeros
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada - material VIVAC
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- ARVA, pala y sonda - CASCO - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - aseguramiento - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	- aviso inmediato - inmovilización

Distancia y desnivel	agotamiento calambres	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento - retirada

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Marcha en terrenos de Alta Montaña Invernal, pendientes de hasta 45°
- Control de técnica de autodetención
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: MUY buena condición física

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta

INSCRIPCIÓN SALIDA PRÁCTICA ALTA MONTAÑA INVERNAL 9 y 10 de MARZO 2024



Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de Alta Montaña Invernal que hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Experiencia en técnica de autodetención poco suficiente dominio

Experiencia en manejo y progresión segura con piolet y crampones poco suficiente dominio Cursos

que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar esta actividad

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe.
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento.
- Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la formación y promoción deportiva, sin interés lucrativo para el Club de Montaña Pirineos, y en la que colaboran monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

- Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta actividad SÍ NO

fecha y firma:

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza