



Detalles de la actividad

Título Collarada por vía Rusell, Pala de Ip, La Moleta
Descripción Travesía de 2 días. Desde Canfran pueblo se asciende a Collarada por vía Russell, y dormir en refugio de Ip 10km +1800 -800. El segundo día se suben la Pala de Ip, Tronquera y Moleta 16,5km +900 -1900
Duración Travesía
N° de acompañantes 10 personas
Es una actividad de grupo organizado.

Tipo de actividad

Senderismo Progresión por terreno abrupto o difícil

Objetivos

Educativo

Disfrutar del descubrimiento y la práctica de actividades en el medio natural, participando activamente en su organización y desarrollo. Favorecer el desarrollo personal
Relacionarse con los demás (compañeros, monitores...) con respeto, colaboración y aceptación. Favorecer las relaciones interpersonales a través del trabajo en equipo, sin olvidar la importancia del trabajo individual, para la consecución de un objetivo común en un grupo.

Deportivo

Disfrutar de la práctica de actividad física.

Técnico

Lograr desarrollar la prevención y autonomía del individuo en estos ambientes. Instruir a los participantes en las técnicas y las tácticas básicas utilizando los equipamientos y materiales apropiados.
Enseñar la utilización de equipamientos y materiales específicos. Realizar un recorrido o actividad de dificultad media

Ocio

Divertirse y disfrutar en compañía de amigos y compañeros del tiempo de ocio. Fomentar las relaciones de amistad y compañerismo, trabajando y cultivando los valores que la convivencia en grupo favorece.

Equipo y material

Equipo y material obligatorio

Camiseta de manga corta	Chaqueta plumas
Pantalón corto	Gorra o buff
Mochila	Movil
Agua	Comida
Crema solar	Linterna
Silbato	Manta de emergencia
Saco de dormir	

Equipo y material recomendado

Camiseta de manga larga	Fofo polar
Chubasquero	Pantalón largo
Mallas térmicas	Botas
Calcetines	Gorro
Guantes	Gafas
Mapa	Brujula
GPS	Parte meteorológico
Botiquín	Navaja multiusos
Bastones	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	Vela



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
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
Comprobar alergias, enfermedades infecciosas...	Imponer un ritmo de marcha que puedan seguir todos los miembros
Tener previstos puntos de reunión para reagrupar el grupo en caso de división del mismo	No realizar alguna actividad diferente de la indicada, si no está preparada
Explicación previa de la actividad: dar instrucciones y normas	Conocer la localización del punto de asistencia más cercano
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	Prestar atención a los pasos más comprometidos
------------------	--

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

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	Llamar la atención de los participantes en puntos de riesgo
Tener un correcto control del grupo	Ayudar a los participantes a superar los pasos expuestos o con mayor dificultad
En senderos estrechos andar en fila de a uno	

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

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

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

Utilizar casco si es necesario

Caída 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

Incendios (medidas individuales de reducción del riesgo)



No tirar colillas

Incendios (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)

Recoger toda la basura

Es preferible usar hornillos de gas a encender fuegos.

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

Llevar mapa, brújula y GPS.

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

Disminuir ritmo y distancia entre personas si el grupo se disgrega.

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)

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.

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

Elección adecuada de los puntos de descanso y vivac

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)

Monitores

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

Número de monitores 1

Edad mínima 18

Edad máxima 99

Participantes: Normas de obligado cumplimiento (medidas individuales de reducción del riesgo)

Siempre ir con niebla densa

En caso de pérdida volver al último punto conocido y reorientarse

Sólo se está participando fiable conocido considerar continuar.

Edad mínima 18

Edad máxima 65

Normas de obligado cumplimiento

Llevar el material obligatorio

Respetar las decisiones del responsable del grupo

Avisar de cualquier problema o malestar

Consentimiento informado



Etapa / s

Nombre: Collarada (Etapa principal)
Itinerario: Canfranc pueblo, vía Russell, Collarada, refugio de Ip

Fecha: 2023-09-30
Deseo recibir información meteorológica dos días antes

Lugares de evacuación

- Canfranc (C/ Albareda, 13, CP.22.888, TEL. 974373013)
- Aratorés (10.21 Km. , C/ General Ortega s/nº CP. 50.660 , TEL. 976859000)
- Biescas (19.45 Km. , C/ Ramón y Cajal, 2 CP. 22.630 , TEL. 974495570)
- Jaca (20.54 Km. , Pº General Franco, 6-8 CP. 22.700 , TEL. 974360795)

Horarios

Hora amanece	:		Hora anochece	:
Margen para imprevistos	2:00		Duración etapa	7:05
Hora de salida lugar de pernocta	07:00		Hora llega punto inicio	09:00
Hora prevista inicio	10:00		Hora prevista final	18:30

Puntos críticos

No existen puntos críticos

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

Existencia de pasos en que sea necesario el uso de las manos

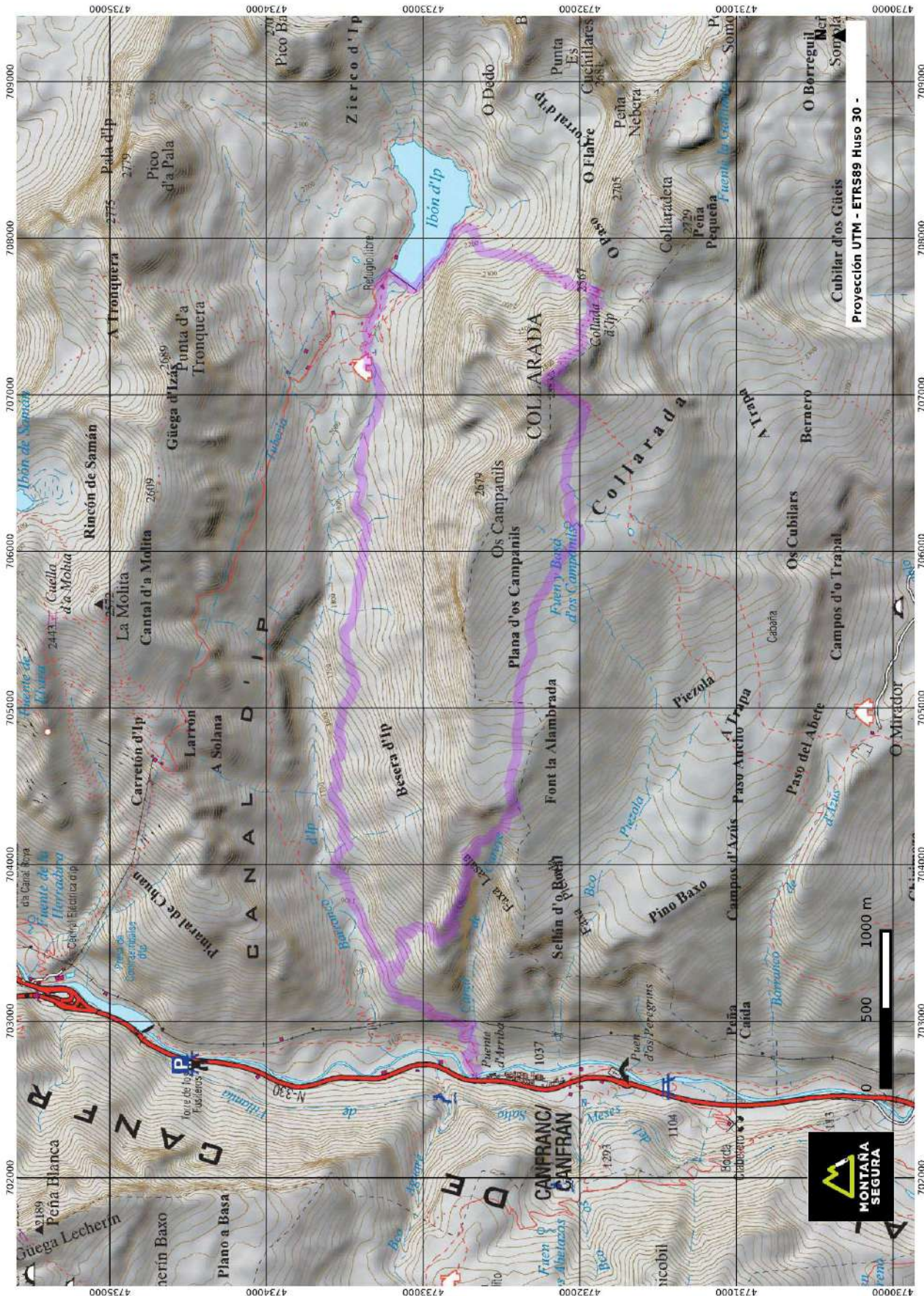
Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en todo el recorrido

MIDE

horario	7h 5'			4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1800 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	800 m			5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.





Etapa / s

Nombre: Pala de Ip (Etapa principal)

Fecha: 2023-10-01

Itinerario: Refugio de Ip, Pala de Ip, La Tronquera, La Moleta, Canfranc pueblo

Deseo recibir información meteorológica dos días antes

Lugares de evacuación

- Canfranc (C/ Albareda, 13, CP.22.888, TEL. 974373013)
- Aratorés (10.21 Km. , C/ General Ortega s/nº CP. 50.660 , TEL. 976859000)
- Biescas (19.45 Km. , C/ Ramón y Cajal, 2 CP. 22.630 , TEL. 974495570)
- Jaca (20.54 Km. , Pº General Franco, 6-8 CP. 22.700 , TEL. 974360795)

Horarios

Hora amanece	:		Hora anochece	:	
Margen para imprevistos	2:00		Duración etapa	7:30	
Hora de salida lugar de pernocta	08:00		Hora llega punto inicio	08:00	
Hora prevista inicio	08:00		Hora prevista final	18:30	

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.
- Existencia de pasos en que sea necesario el uso de las manos
- Zonas habituales de nieblas y sujetas a pérdidas de orientación

Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en todo el recorrido

MIDE

horario	7h 30'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	900 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1900 m			4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,5 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.

