



Detalles de la actividad

Título Travesía a los Infiernos y Aguja de Pondiellos
Descripción Travesía de 2 días. Desde el Balneario de Panticosa se ascenderá a la aguja de Pondiellos y se duerme en los ibones en unos 7km +1475 -450. El segundo día se suben los 3 Infiernos en 7,5km +625 -1650
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

Mochila Movil
Agua Comida
Crema solar Linterna
Silbato Manta de emergencia
Saco de dormir

Equipo y material recomendado

Camiseta de manga corta Camiseta de manga larga
Forro polar Chubasquero
Chaqueta plumas Pantalón corto
Pantalón largo Mallas térmicas
Botas Calcetines
Gorra o buff Gorro
Guantes Gafas
Mapa Brújula
GPS Parte meteorológico
Botiquín Navaja multiusos
Bastones Elementos para encender fuego
Tienda Colchoneta
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
--

Tormentas, lluvias fuertes e inundaciones (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)



Vigilar zonas de acampadas

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)

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

Monitores

Viejo fuerte (medidas individuales de reducción del riesgo)	Edad mínima	18	Edad máxima	99
Acoger bien las tiendas de campaña.				

Participantes: niebla (medidas individuales de reducción del riesgo)

No realizar la actividad con niebla densa

En caso de pérdida volver al último punto conocido y reorientarse

Número de participantes

Edad mínima

18

Edad máxima

65

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

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

Nombre: Aguja de Pondiellos (Etapa principal)
Itinerario: Baños de Panticosa, Collado de Pondiellos, Aguja de Pondiellos, Ibones de Pondiellos

Fecha: 2023-07-15
Deseo recibir información meteorológica dos días antes

Lugares de evacuación

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

Horarios

Hora amanece	:		Hora anochece	:	
Margen para imprevistos	2:00		Duración etapa	5:35	
Hora de salida lugar de pernocta	07:00		Hora llega punto inicio	09:00	
Hora prevista inicio	10:00		Hora prevista final	17:00	

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

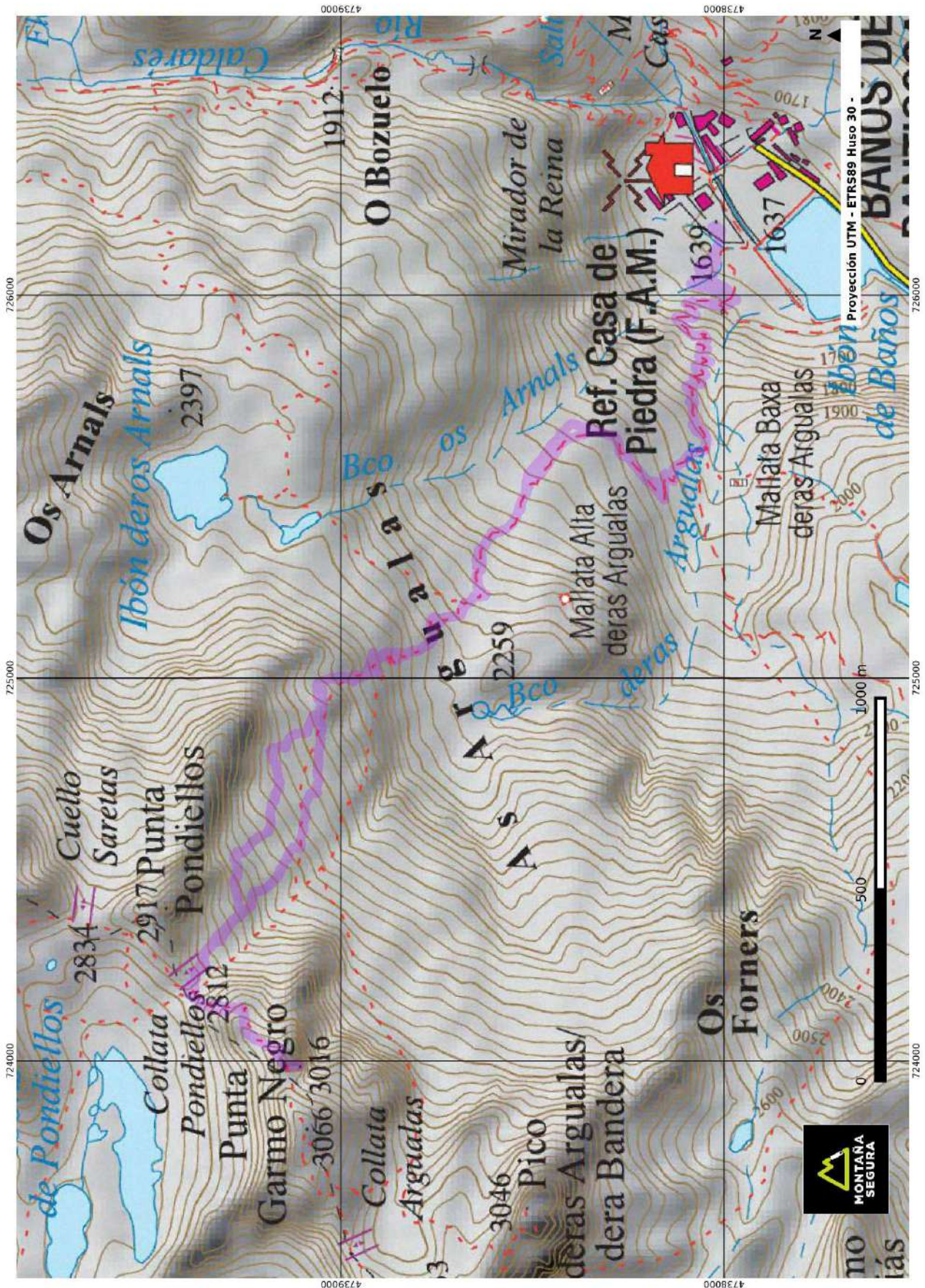
Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en todo el recorrido

MIDE

horario	5h 20'		4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1475 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	450 m		5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,0 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

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





Etapa / s

Nombre: Los Infiernos (Etapa principal)
Itinerario: Ibones de Pondiellos, Picos de los Infiernos, Collado de Pondiellos, Baños de Panticosa

Fecha: 2023-07-16
Deseo recibir información meteorológica dos días antes

Lugares de evacuación

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

Horarios

Hora amanece	:		Hora anochece	:	
Margen para imprevistos	2:00		Duración etapa	5:35	
Hora de salida lugar de pernocta	08:00		Hora llega punto inicio	08:00	
Hora prevista inicio	08:00		Hora prevista final	16:00	

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	5h 15'		3	severidad del medio natural
desnivel de subida	625 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1650 m		5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,5 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

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

