



FICHA TÉCNICA:



SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA OTAL-FENEZ

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

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 que incluyan trepadas de IIIº. y manejo seguro de piolet y crampones

CONTENIDOS BÁSICOS DE LA SALIDA PRÁCTICA:

Otal es una puntiaguda montaña oculta en un extremo de la Sierra Tendeñera, trataremos de alcanzar su cima por la vía normal con intención, si las condiciones acompañan, de enlazarla con su más modesto vecino Pico Fenez a través de las crestas que los unen.

En el descenso de Fenez podremos admirar la imponente Pared Lisa y su Cueva Helada

Dificultad UIAA: PD, IIº+

Desnivel total +1620m

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

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DE LA SALIDA PRÁCTICA:

7 de noviembre 2021

PRECIO:

Incluye: acompañamiento Monitores EAM-FAM y material común

PLAZAS LIMITADAS:

- **10 plazas preferentes** para socios federados en el del Club Pirineos
- adjudicación en sorteo

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.org.

PLAZO INSCRIPCIÓN: del 21 de octubre hasta 2 de noviembre 2021

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,
Sección Alta Montaña

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila de alpinismo para una jornada
- Frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol y protección solar
- Cantimplora con agua
- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos
- CASCO
- Botas de Alta Montaña, polainas
- Piolet y crampones con antizueco
- Comida ligera para la actividad
- Manta térmica de emergencia

MATERIAL ACONSEJADO

- Mapa, brújula y altímetro
- Bastones
- Teléfono móvil y silbato
- Ganas de aprender y pasarlo bien

PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL MARTES 2 DE NOVIEMBRE A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL

Información Particular: Félix Escobar, Monitor Alta Montaña Responsable de la Salida Promocional: 616 510 723



INSCRIPCIÓN SALIDA PRÁCTICA ALTA MONTAÑA ESTIVAL CORONA DEL MALLO, 10 11 JULIO 2021

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:

Situación ante COVID-19 Test con resultado: positivo negativo sin test fecha en espera de resultado

Presenta síntomas compatibles con COVID-19: SI NO Pertenece a colectivo vulnerable ante COVID-19: SI NO
vacunado: SI NO fecha:

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

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de Alta Montaña que hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Experiencia en escalada de montaña grado: II° III° IV° 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 y adicionalmente las medidas tomadas para la prevención del riesgo de contagio del COVID-19.
- 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 y sin síntomas compatibles con COVID-19 ni en espera de resultado de test por sospecha de COVID-19.
- Que en los diez días anteriores a la actividad no ha estado en contacto cercano con personas con test positivo, síntomas o en espera de resultado de test por sospecha de COVID-19.
- 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



**CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS
ACTIVIDAD: SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA OTAL-FENEZ**

RESPONSABLE: FÉLIX ESCOBAR GALLEGO, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: Promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad, nuevos lugares para su práctica, orientación, progresión y seguridad en terrenos de alta montaña.

LUGAR: Valle de Turbón. Vía Normal al Otal y cresta hasta Fenez

DURACIÓN: una jornada completa **NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA: PD (III^º)** **DESNIVEL: 1620m**

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
Contagio COVID-19	Contagio COVID-19 y propagación del virus	- Mantener distancia física de seguridad > 2 m. - Uso de mascarilla en espacios cerrados y/o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad. - evitar zonas concurridas - favorecer la ventilación cruzada en espacios cerrados	- Reducir aforo en vehículo de transporte. - Concienciación y formación colectiva - Limpieza correcta de manos. Uso de guantes. - Evitar compartir utensilios y materiales a nivel personal.

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Marcha en terrenos de alta montaña en roca hasta III^º
- Control en los descensos terreno descompuesto
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: muy buena condición física **EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta

EQUIPO MINIMO NECESARIO EPI COVID-19: mascarilla FFP1/quirúrgica o equivalente, repuesto y gel hidroalcohólico