

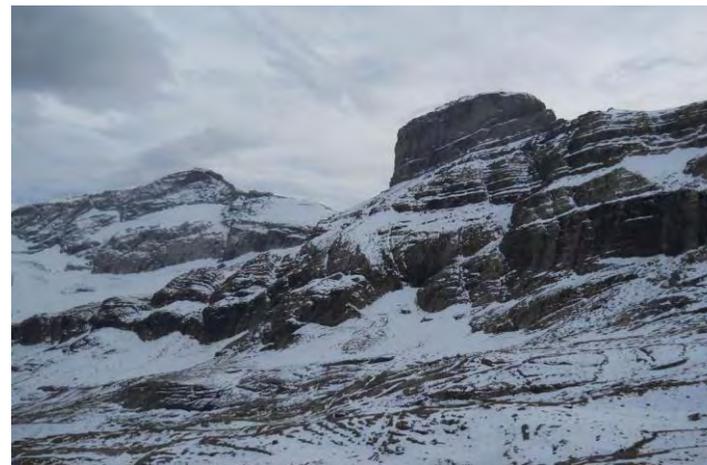


Sección de Alta Montaña

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS
C/ San Lorenzo, 9, 3º, 50001 Zaragoza
Tel: 976 298 787 Fax: 976 390 430
www.clubpirineos.org



FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO



LAS TRES SORORES - del 7 al 10 de Agosto de 2014:

-Jueves 7 de Agosto: Salida de Zaragoza a las 15:00 h., traslado en vehículos particulares hasta Bujaruelo. Ascenso al Ref. ERZ, Bº Lapazosa e instalación de campamento y pernocta.

-Viernes 8 de Agosto: Inicio de actividad, 6h. desde el Ref. ERZ, ascender hasta el Pto. de Bujaruelo, continuar hasta el Ref. Sarradets y atravesar la Brecha de Rolando. Seguidamente continuaremos la ruta por el Cuello de Los Sarrios, ascensión a El Casco, continuaremos la alta ruta en dirección a la Torre, Espalda de Marbore, Marbore, Cilindro y bajaremos a pernoctar al Lago Helado.

-Sábado 9 de Agosto: Inicio de actividad a las 5 h. desde el Lago Helado, ascenso a la cima de **Monte Perdido** 3.355 m, Añisclo, ascenso a Los Esparrets continuando hasta los Picos de Baudrimont y por último ascenderemos a Punta De Las Olas, dependiendo del tiempo empleado instalaremos campamento o bajaremos por la GR11 hasta el Ref. de Góriz.

-Domingo 10 de Agosto: Inicio de la actividad a las 5 h. desde el Ref. de Góriz y en dirección NW, circularémos por debajo de Las Tres Sorores y de los picos ascendidos un par de días antes, hasta llegar a la Gruta de Casteret, visita obligada, desde este punto y dependiendo de las energías del grupo retornaremos por la Brecha De Rolando e itinerario de ascenso o nos dirigiremos hacia el puerto de Escuzana para seguidamente cruzar el collado de La Forqueta del Gabieto y descender al Ref. ERZ, punto donde volvemos a retomar el itinerario de ascenso y que nos conducirá hasta Bujaruelo.

Reunión de participantes y monitores jueves 31 de Julio de 2014 a las 20.30h en el club

Requisitos de los participantes:

- federados del año en curso y modalidad B, C o D.
- curso iniciación alta montaña invernal o experiencia equivalente
- práctica en escalada IVº
- muy buena condición física

material necesario:

- botiquín personal en caso preciso.
- botas de alta montaña
- mochila, guantes, bufanda y gorra
- gafas de sol y crema solar
- ropa adecuada para alta montaña
- saco de dormir y esterilla aislante
- tienda ligera, coordinar binomios.
- hornillo, comida y bebida para la actividad.
- Mechero y navaja
- linterna frontal (con pilas de repuesto)
- piolet, crampones.
- arnés de cinta plana, reverso,
- 4 mosquetones de seguro, dos cintas largas.
- cordino de monte de 30 m, cada binomio.

material recomendado:

- bastones
- mapa, brújula, altímetro, gps.
- botiquín, teléfono móvil
- deportivas.
- **ganas de pasarlo bien**

precio e inscripciones:

secretaría del club 976 298 787
martes y jueves de 19.30 a 21.30

Plazas limitadas preferentes para socios federados en el club

incluye:

- material común y acompañamiento monitores EAM-FAM

información:

Lorenzo Pueyo 619 993 666
Víctor Maestro 658 964 179



INSCRIPCIÓN SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA DEL 7 AL 10 DE AGOSTO, LAS TRES SORORES.



DATOS PERSONALES:

Nombre y apellidos:

N.I.F:

Teléfono:

Fecha de Nacimiento.

Correo electrónico:

confidencial: ¿TIENES ALGUN CUIDADO MÉDICO QUE SEA IMPORTANTE CONOCER POR LA ORGANIZACIÓN? (Alergias, tratamientos, menú vegetariano, diabetes...)

En qué Club estás federado/a:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de alta montaña que has realizado y fecha

Otras actividades o deportes de montaña que practicas recientemente (escalada, barrancos, ferratas, esquí)

¿tienes práctica de descenso en rápel? SI NO

Práctica en escalada, indica tu grado en escalada sin equipar III° IV° V°

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

¿Cómo consideras tu preparación física? mala aceptable buena muy buena

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, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos y por tanto les exime de toda responsabilidad si no sigue las instrucciones e indicaciones técnicas de los mismos.
- Que no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de disponer del correspondiente seguro de accidentes y atención sanitaria con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo, y que estará dirigida por monitores benévolos no profesionales
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones de seguridad requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

Nombre y apellidos:

D.N.I.

fecha y firma (debe firmar el interesado)

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

FICHA TOPOGRÁFICA Y DE PERFILES, LAS TRES SORES.



REFERENCIAS DE ALTITUDES Y DISTANCIAS. LAS TRES SORORES.

	<u>ALTITUD</u>	<u>DISTANCIA</u>	<u>HORARIOS.</u>
1. Ref. Bujaruelo.....	1340 m.-----	000 km.	
2. Ref.ERZ.....	2157 m.....	.03'3km.	
3. Pto. Bujaruelo.....	2273 m.....	.05'0km.	
4. Ref. Sarradets.....	2587 m.....	.07'8km.	
5. Brecha Rolando.....	2807 m.....	.08'6 km.	
6. El Casco.....	3012 m.....	.10'3 km.	
7. La Torre.....	3009 m.....	.11'6 km.	
8. Espalda del Marbore.....	3075 m.....	.13'7 km.	
9. Marbore.....	3252 m.....	.15'2 km.	
10. Cilindro.....	3325 m.....	.17'8 km.	
11. Lago Helado.....	2999 m.....	.18'9 km.	
12. Monte Perdido.....	3355 m.....	.19'8 km.	
13. Espalda Esparrets.....	3077 m.....	.21'5 km.	
14. Baudrimont SW.....	3045 m.....	.22'3 km.	
15. Pico Añisclo.....	3259 m.....	.23'0 km.	
16. Baudrimont SE.....	3026 m.....	.24'0 km.	
17. Punta De Las Olas.....	3022 m.....	.25'1 km.	
18. Collado Sup. Góriz.....	2344 m.....	.28'8 km.	
19. Ref. Góriz.....	2200 m.....	.30'7 km.	
20. Gruta Casteret.....	2640 m.....	.35'4 km.	
21. Forqueta de Gabieto.....	2517 m.....	.42'0 km.	
22. Ref.ERZ.....	2157 m.....	.44'2 km.	
23. Ref. Bujaruelo.....	1338 m.....	.46'4 km.	

DESNIVEL : 2015 m.

DESNIVEL ACUMULADO: +/- 3750 m.

DISTANCIA TOTAL: 46'4 km.

HORAS DE RUTA POR DÍA: 3 H. + 10 h. + 10 h. + 8 h. = +/- 31 h.

NOTA: En relación a los tiempo y las ascensiones a las distintas cimas estos dependerán de varios factores por un lado del medio físico y por otro lado del factor humano, si bien con los días programados y las alternativas que nos ofrece el itinerario, se considera suficiente para completar el mismo con éxito.