



## 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](http://www.clubpirineos.org)



### **Salida Promocional Alta Montaña:** **La ESPADA de Tringoniero 8 y 9 abril 2017:**

El pico de la Espada (no hay que confundirlo con el famoso tres mil Espadas, inseparable escudero del Posets), es la montaña situada al Sur del pico del Ibonet al fondo del valle de Tringoniero. En cierta bibliografía se conoce a esta cima como pico del Amorriador. Rodeada de cumbres que le superan en altura, lo cierto es que atrae poca atención de público, a pesar de estar claramente individualizada (244 mts. de prominencia). Se propone su ascensión en dos días con inicio de actividad el sábado para pernoctar en la Plana del Cabo, a los pies del pico, y el domingo intentar la cima.

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

### **Dificultad y Desnivel:**

U.I.A.A.: PD 40º/50º, IIº  
+1.654 mts desnivel (2 días)

**reunión de participantes y monitores**  
**jueves 6 de abril de 2017 a las 20.30h en el Club**  
**información: Pepe Barbany**

### **Requisitos de los participantes:**

- federados para Alta Montaña del año en curso.
- curso iniciación alta montaña o experiencia equivalente
- práctica en pendientes nevadas de hasta 50º, IIº
- muy buena condición física

### **material necesario:**

- botas de alta montaña, polainas
- mochila, guantes, gorro
- gafas de sol y crema solar
- ropa adecuada para alta montaña invernal
- comida para dos días de actividad
- linterna frontal (con pilas de repuesto)
- arnés ligero y 3 mosquetones de seguro
- cordino autobloqueante y una cinta media
- piolet y crampones con antizueco
- ARVA, pala y sonda
- CASCO
- Material de pernocta: saco, aislante, tienda, hornillo.

### **material recomendado:**

- bastones y raquetas
- segundo piolet
- mapa, brújula, altímetro, gps.
- botiquín, teléfono móvil
- ganas de pasarlo bien

### **precio e inscripciones:**

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

### **Plazas limitadas**

10 plazas preferentes para socios

### **incluye:**

- material común
- acompañamiento monitores EAM-FAM



# INSCRIPCIÓN SALIDA PROMOCIONAL

## Alta Montaña 8 y 9 de abril 2017

### LA ESPADA



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 montañismo invernal que has realizado y fecha aproximada

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

Práctica por pendientes nevadas de hasta 50°: nada un poco suficiente mucha experiencia

Experiencia en gestión del riesgo de aludes: nada un poco suficiente mucha experiencia

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar este curso

#### 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.
- 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 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 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 físicas y técnicas requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

**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 LA ESPADA****RESPONSABLE: JOSÉ MIGUEL BARBANY, 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 invernal

**LUGAR:** valle de Tringoniero, vía Normal a Pico de La Espada

**DURACIÓN:** del 8 al 9 de abril de 2017. (dos jornadas completas)

**NIVEL DE DIFICULTAD:** Poco Difícil

<b>PELIGROS</b>	<b>RIESGOS</b>	<b>TRATAMIENTO</b>	<b>ADICIONAL</b>
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 - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - piolet y crampones - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
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
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- CASCO - ARVA, pala y sonda - 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 - raquetas de nieve - piolet y crampones - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	
Distancia y desnivel	agotamiento	- 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/rápel - retirada

**NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:**

- marcha con crampones y piolet pendientes de hasta 50º
- escalada grado IIº

**NIVEL FÍSICO REQUERIDO:** buena condición física

**EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta