



FICHA TÉCNICA:

SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA PIC LONG

OBJETIVOS DE LA SALIDA PROMOCIONAL:

- promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad
- identificación y gestión de riesgos en alta montaña
- orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña
- divulgación de nuevos lugares para su práctica

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 experiencia en terreno escarpado de Alta Montaña, rápel, IIIº escalada en montaña, manejo de piolet/crampones y en muy buena forma física.

CONTENIDOS BÁSICOS DE LA SALIDA PROMOCIONAL, PIC LONG:

El Pic Long es la máxima altitud del macizo granítico de Néouvielle, ubicado íntegramente en terreno francés. Además, es uno de los tresmiles que presenta dificultades por todas sus rutas, no siendo asequible para senderistas o montañeros sin experiencia.

En esta ocasión se propone la ruta que recorre la cresta Occidental y baja en rápel al antiguo glaciar de Pays Baché
Dificultad UIAA: AD+, rápel.

Desnivel total +1480m, 19 kms.

La tarde anterior se viajará hasta el parking de la presa de Cap de Long, donde se pernoctará en los vehículos particulares. Condiciones desfavorables pueden hacer cambiar el itinerario o incluso suspender la actividad.

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DE LA SALIDA PROMOCIONAL:

19 de octubre 2025, Reserva Natural de Néouvielle.

PLAZAS LIMITADAS:

12 plazas de adjudicación online.

PLAZO INSCRIPCIÓN: hasta 11 de septiembre 2024

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,
Sección Alta Montaña

PRECIO:

24€ socios, 30€ no socios.

Incluye: acompañamiento Monitores EAM-FAM y material común

INSCRIPCIONES:

Online: <https://www.clubpirineos.es/secretaria/7-actividades>

Tfno.: 976 29 87 87

www.clubpirineos.es.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila de alpinismo para una jornada
- Piolet y crampones
- Frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol y protección solar
- Comida ligera para una jornada, botella con agua
- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos
- CASCO
- Arnés, cabo de anclaje, descensor, cordino machard, 4 mosquetones con seguro.
- Botas de Alta Montaña
- Manta térmica de emergencia

MATERIAL ACONSEJADO

- Botiquín personal
- Mapa, GPS, brújula y altímetro
- Bastones
- Teléfono móvil y silbato
- Ganas de aprender y pasarlo bien
- Talento, respeto y responsabilidad colectiva

PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL MARTES 14 DE OCTUBRE A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL

Información Particular: Víctor Maestro, Monitor Alta Montaña Responsable de la Salida Práctica: 658 964 179

INSCRIPCIÓN SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA
PIC LONG 19 OCTUBRE 2025



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 Alta Montaña que hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Experiencia en escalada de montaña IIIº: poco suficiente dominio

Experiencia en descenso en rápel en montaña: 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.
- 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.
- 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 PIC LONG

RESPONSABLE: VÍCTOR MAESTRO SÁNCHEZ, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: 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, orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña, divulgación de nuevos lugares para su práctica.

LUGAR: Reserva Natural de Néouvielle, Pic Long.

DURACIÓN: una jornada completa 19 octubre 2025 10 a 15h de actividad.

NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA: AD+ (IIIº, rápel) **DESNIVEL:** 1480m **DISTANCIA:** 10 KMS.

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

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Marcha en terrenos escarpados de Alta Montaña, pendientes de hasta 45º
- Escalada en montaña grado IIIº, rápel autoasegurado.
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: MUY buena condición física

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta