

DATAS

Do 28 de Abril ao 1 de Maio de 2012

Catro xornadas de actividade entre formación e ascensións

GRUPO

Mínimo 6, máximo 14

Ratio 1/6 ou 1/7

Se non chegamos ao mínimo, a actividade non poderá levarse a cabo.

EXPERIENCIA DEPORTIVA - REQUISITOS

Ter a licenza federativa do ano en curso con coberturas para a modalidade de esquí de montaña, non alpino.

Os participantes nesta actividade deben ter boa condición física. Nivel de esquí que permita realizar a viraxe fundamental en todo tipo de neves e pendentes, e a viraxe en paralelo cando a neve no é difícil.

Manexo básico do piolet e crampóns. Manexo do detector de vítimas de avalancha (ARVA).

Altamente recomendable, facer o curso ou cursos de Esquí de Montaña NII ou Esquí de Montaña Pirineos da EGAM.

OBXETIVOS

- ⇒ Asimilar a estratexia e táctica a empregar nas ascensións con esquís dunha xornada.
- ⇒ Mellorar a técnica de progresión e técnicas de descenso en función da calidade da neve e inclinación das pendentes.
- ⇒ Asimilar a realización do protocolo ARVA
- ⇒ Aprender a interpretar o medio de montaña para manter os niveis de seguridade

MATRÍCULA DA ACTIVIDADE

❖ **275 €**

Inclúe

Técnico especialista da EGAM

3 noites no refuxio da Renclusa a media pensión

Non Inclúe

Viaxe de ida e volta ao Val de Benasque
Bebidas nos refuxios, páganse aparte
Comidas durante a marcha (picnic)

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN E INSCRICIÓN

Data límite de inscrición, **6 de Abril.**

Confirmar a dispoñibilidade de prazas por teléfono ou correo electrónico.

MATERIAL E EQUIPO

Equipo de esquí de montaña completo, non esquecer as cuchillas.

Recomendable, dous pares de peles de foca. Crampóns e piolet.

Arnés, dous mosquetóns de seguridade, un descendedor e un cabo de anclaxe.

ARVA, pala e sonda

Vestimenta axeitada a práctica deportiva do esquí de montaña.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE

Día 29 de abril	Encontro en Hospital de Benasque e traslado ao refuxio da Renclusa.
Día 30 de abril	Ascensión ao Aneto
Día 31 de abril	Ascensión a Maladeta
Día 1 de maio	Ascensión ao Pico de Alba e volta a Hospital de Benasque. Despedida

O programa pode verse alterado en función das condicións meteorolóxicas e de seguridade polo estado da neve, decisións que tomará o responsable da actividade.