

## **DATAS**

Do 31 de marzo ao 7 de Abril de 2012

Oito xornadas, seis de actividade máis a de encontro e final.

## **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 e con coberturas para a modalidade de esquí de montaña no estranxeiro, 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 pendentas, e a viraxe en paralelo cando a neve no é difícil.

Manexo básico do piolet e crampóns, e facer as seguintes manobras de corda de xeito autónomo, rápel e aseguramento aos compañeiros

Manexo do detector de vítimas de avalancha.

## **MATRÍCULA DA ACTIVIDADE**

❖ **880 €**

### **Inclúe**

5 noites nos refuxios a media pensión

2 noites en albergue en Chamonix en réximen de media pensión

Teleféricos e transportes durante o percorrido

### **Non Inclúe**

Viaxe de ida e volta a Chamonix

Bebidas nos refuxios, páganse aparte

Comidas durante a marcha (picnic)

Xantar do mediodía en Chamonix

## **REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN E INSCRICIÓN**

Data límite de inscrición, **9 Marzo**.

Confirmar a disponibilidad 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, casco.

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

ARVA, pala e sonda

## **PROGRAMA DA ACTIVIDADE**

Día 31 de marzo	Encontro en Chamonix, comunicarase aos participantes onde. Repaso ao material.
Día 1 de abril	Saída cara o refuxio de Trient
Día 2 de abril	Baixada Champex e chegada ao refuxio de Montfort
Día 3 de abril	Subida ao Roseblanche e refuxio de Prafleuri
Día 4 de abril	Chegada ao refuxio des Dix
Día 5 de abril	Subida ao Pigne d'Arolla. Chegada ao refuxio de Vignettes
Día 6 de abril	Ascesión Tête Blanche e baixada a Zermat. Traslado a Chamonix.
Día 7 de abril	Remate da saída

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