



Guías de montaña y barrancos

Progresión con seguridad en montaña

Seremos totalmente autosuficientes durante dos días, desplazándonos con esquís de back country, crampones y piolets o raquetas, dependiendo del terreno por el progresamos en cada momento. Se trata de una salida para experimentar la montaña invernal aplicando diferentes técnicas de seguridad en alta montaña.

Condiciones físicas/nivel técnico

Es necesario tener buena condición física y estar acostumbrado a caminar por todo tipo de terreno en media y baja montaña. El esfuerzo que se realiza es sostenido. Jornadas de una duración media de 6 a 7 horas. Los desniveles pueden ser de los 1.000 / 1.200 m.

Se necesita algo de experiencia en la actividad y practicarla de vez en cuando. Capaz de llevar una mochila de 10 kg. Progresión elemental con crampones y piolet por pendientes moderadas de 35/40°. Uso elemental de la cuerda.

Es importante que tengas en cuenta el nivel requerido para participar en cualquier programa: si no se adapta a tus condiciones físicas y nivel técnico, podrían verse frustradas tus expectativas.

Programa

Día 1:

7:30 h.- Encuentro con el guía Echo, en la oficina de Val d'Echo Activa (Ctra de Oza, 2). Reparto de material. Traslado al refugio de Lizara (Aragüés del Puerto). Recibiremos las primeras instrucciones básicas para progresar según el terreno que nos encontremos: nieve dura, nieve virgen, hielo, etc. Travesía desde Lizara hasta el Valle de Los Sarrios. Durante esta jornada aplicaremos técnicas de seguridad en montaña: . Prepararemos el vivac: montar las tiendas, construir iglús ó cuevas en la nieve, preparar cena...

Día 2:

Después del desayuno saldremos hacia el ibón de Estanés y Aguas Tuertas. A partir de aquí, debido al tipo de terreno, será más una travesía nórdica, utilizando los esquís de back country y aplicando diferentes técnicas de fuera de pista por Guarrinza hasta la Selva de Oza, donde nos esperará el transporte para regresar a Echo.

Este programa podría sufrir alguna variación a criterio del guía en función de las condiciones meteorológicas, de las condiciones físicas y técnicas de los participantes o por cualquier imprevisto que pueda ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa.

Condiciones particulares

Fechas: a convenir

Grupo mínimo/máximo: 2 a 4 personas por guía.

PRECIOS POR PERSONA:

Grupo de 2 pax: 350 €

Grupo de 3 pax: 230 €

Grupo de 4 pax: 175 €

Incluye:

- Equipo completo de esquí back country, raquetas, piolet y crampones.
- Guía de montaña.
- Seguro de asistencia.
- Media pensión (cena y desayuno).
- Transporte hasta el punto de inicio y regreso.
- Material común: tiendas, pala, arva, cuerda, cintas, botiquín...

No incluido:

- Equipamiento personal
- Traslado hasta el punto de encuentro con el guía.
- Pic-nic de los dos días.
- Cualquier servicio no especificado como incluido.

Seguros:

En el seguro incluido en este programa queda excluido el rescate en montaña y los accidentes derivados de la práctica de escalada, alpinismo, descenso de barrancos, vías ferratas y esquí de montaña. En estos casos, recomendamos obtener la tarjeta de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Equipamiento recomendado

- Polainas
- Calcetines gruesos
- Pantalón gore-tex
- Camiseta térmica
- Forro polar
- Gore-tex
- Gorro y guantes
- Mochila
- Luz frontal
- Saco de plumas
- Esterilla
- Protección solar: gafas de sol y crema de factor alto
- Cantimplora ó termo
- Kit de cubiertos, cuenco y taza.
- Material fotográfico