



Guías de montaña y barrancos

Curso de iniciación al esquí de travesía

Más allá de los objetivos puramente deportivos, el esquí de travesía es una actividad que abre las puertas al disfrute de la montaña nevada en estado virgen y salvaje, silenciosa y siempre sorprendente, sin aglomeraciones, colas ni otros esquiadores "pidiendo" paso.

En el Parque Natural de Los Valles, la cumbre más alta, el Bisaurín, es un clásico entre los amantes de esta modalidad.

Condiciones físicas/nivel técnico

Iniciarse en este deporte exige un conocimiento del esqui medio/alto en pista: dominar la técnica de paralelo por extensión. El esfuerzo que se realiza es sostenido. Se precisa buena condición física. Jornadas de una duración media de 5 a 6 horas. La actividad se desarrolla por desniveles hasta los 1.000/1.200 m.

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:

8:30 h.- encuentro en el refugio de Gabardito (a 14 km del pueblo de Echo). Chequeo del material personal y reparto del material común (pala, cuerda, sonda...)

Iniciaremos la jornada con conocimientos básicos de las características técnicas del material, colocación de piel de foca, de las cuchillas cuando haya hielo...

Salida hacia Dios te Salve y Plandániz. Por el camino practicaremos el paso alternativo, la elección del itinerario, las diagonales, los cambios de dirección, la vuelta María al monte...

Cuando lleguemos a un punto adecuado, te enseñaremos a utilizar elementos de seguridad: arva, pala, sonda, etc.

Día 2:

8:00 h Encuentro con el guía en el refugio de Gabardito.

Jornada de progresión en la nieve y puesta en práctica de los conocimientos adquiridos el día anterior.

Travesía Gabardito - Col de Foratón - Lizara. Duración: 6 horas.

Según las condiciones de la nieve, posible ascensión al Bisaurín.

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: salida de dos jornadas

Grupo mínimo/máximo: 4 a 8 personas.

PRECIOS POR PERSONA:

Grupo de 4 a 8 pax: 110 €

Servicios incluidos:

- Material común propio de la actividad: palas, sonda, cuerda...
- Técnico deportivo de alta montaña.
- Seguro de asistencia.
- Transporte interno: recogida en Lizara para regresar al punto de inicio (Gabardito).

Servicios no incluidos:

Equipamiento personal: material completo de esquí travesía (esquí, botas, bastones, piel de foca, cuchillas, arva)

Extras personales

Comida del mediodía (pic-nic)

Traslado hasta el punto de encuentro con el guía.

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 | - Protección solar: gafas de sol y crema de factor alto |
| - Calcetines gruesos | - Cantimplora |
| - Pantalones impermeables | - Mochila |
| - Camiseta manga larga | - Botiquín personal |
| - Forro polar | - Linterna |
| - Anorak | - Material fotográfico |
| - Chubasquero impermeable | |
| - Gorro y guantes | |