



## **Guías de montaña y barrancos**

# **Salidas guiadas con esquís de back country**

El back country es la versión del esquí de fondo fuera de pista, sin huella, en terreno salvaje, reuniendo todos los atractivos que todo amante de la nieve y de la montaña puede desear: contacto directo con la naturaleza, un mínima exigencia técnica y conocimiento del medio hacen que esta disciplina gane cada vez más adeptos.

El lugar ideal para practicarlo es un terreno sin demasiados desniveles y con pendientes suaves. Se pueden realizar travesías por montañas no muy escarpadas, pasando por collados sin ascender cimas ni palas complicadas.

El Parque Natural de Los Valles Occidentales (Ansó, Echo, Aragüés del Puerto...) ofrecen parajes inmejorables para estas salidas.

## **Condiciones físicas/nivel técnico**

INICIACIÓN. Se requieren conocimientos básicos de esquí de fondo, Telemark o travesía. Se precisa cierta preparación física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es sostenido. Jornadas de una duración media de 5 a 6 horas. La actividad se desarrolla por desniveles hasta los 900 ó 1.000 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**

9 horas.- encuentro en Echo (Hecho), en las oficinas de Val d'Echo Activa, para la entrega de material: esquís y botas de back country.

9:30 h.- Encuentro con el guía en el Centro de Interpretación del Megalitismo Pirenaico, en la carretera de Echo a Selva de Oza, km 9.

Chequeo de material y equipamiento.

Transporte interno hasta el punto de inicio de la salida.

Tras unas primeras nociones para familiarizarnos con el manejo de los esquís de back country, comenzará la excursión hacia Aguas Tuertas combinando diferentes técnicas: paso alterno, paso simultáneo, giros en cuña, cambios de dirección, etc.

*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 una jornada

**Grupo mínimo/máximo:** 5 a 12 personas.

### **PRECIOS POR PERSONA Y DÍA:**

**Grupo de 5 a 8 pax:** 45 €

**Grupo de 9 a 12 pax:** 40 €

### **Servicios incluidos:**

- Material propio de la actividad: esquís y botas de back country y bastones.
- Técnico deportivo de alta montaña.
- Seguro de asistencia.
- Transporte interno desde el punto de encuentro con el guía hasta el lugar de inicio de la actividad.

### **Servicios no incluidos:**

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