

ESQUÍ DE MONTAÑA 2018

TROMSO Y LOS ALPES DE LYNGEN.- Noruega

GRUPO ESPECIAL 04 DE MARZO DE 2018



PROGRAMA DE INVIERNO, CON ESQUÍS DE TRAVESÍA

Duración del programa base: 7 días

Fecha de salida programada:

4 al 10 de marzo de 2018



INTRODUCCIÓN:

Los **Alpes de Lyngen** se encuentra en el norte de **Noruega**, por encima del círculo polar ártico y con su cuarentena de cumbres de más de 1.000 metros que surgen directamente desde el mar y sus 150 glaciares, son sin duda un lugar excepcional en Europa para la práctica de deportes de montaña.

Conjugar esquí de montaña con paisajes de tipo nórdico y alpino junto al mar, es una experiencia que podemos vivir en este viaje a las montañas noruegas de los **Alpes de Lyngen y la isla de Kvaloya**. Además hay numerosas islas y penínsulas nos permiten hacer itinerarios de todas las dificultades y desniveles. Aunque las cimas no son de gran altura, partimos del nivel del mar y por ello son ascensiones, a veces varias en un día, que nos permiten buenas bajadas.

En este programa conviviremos en una cabaña de madera con buenas comodidades, cocinándonos nosotros mismos y nos desplazaremos por la Isla con nuestro vehículo para con conocer varias zonas de la misma y poder disfrutar del esquí en sus montañas.

El programa que hemos planteado aquí no es fijo, ya que lo adaptaremos a las condiciones de la montaña, pero haremos esquí de montaña en las dos zonas principales de la zona: **la isla de Kvaloya y los Alpes de Lyngen**.



PROGRAMA:

DÍA 1º- 04/03 VUELO DE MADRID (U OTRO ORIGEN) - TROMSO.

Llegada por la tarde/noche. Recogida del vehículo de alquiler. Primera compra de comida de la semana y corto viaje a nuestro alojamiento junto a **Tromso**.

DÍA 2º- 05/03: TROMSO- 1º DÍA DE TRAVESÍA EN LA ISLA DE KVALOYA.

Desnivel: + 802 m y – 802 m

Haremos un corto transfer de media hora hasta la base de la montaña. Toma de contacto con la ascensión del **Buren (802 m) y algún otro pico de la zona**. Regreso por la tarde a nuestro alojamiento cerca de **Tromso**.

DÍA 3º- 06/03 TROMSO- TROMDALSTINDEN (1.328 m)

Desnivel: + 1.240 m y – 1.240 m

Hoy ascenderemos al **Tromdalstinden** como primer pico del día y algún otro cercano dependiendo del cansancio y condiciones de la meteo y la nieve. Regreso a nuestro alojamiento junto a **Tromso**.



DÍA 4º - 07/03 TROMSO- ALPES DE LYNGEN.

Desnivel: + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Transfer hasta **Breivikeidet** para tomar el ferry hasta **Svensby** y continuar hasta la base de la montaña (1,15h en total). Hoy nuestro objetivo es el ascenso al **Kavringtinden** (1.289 m). Nos pondremos los esquís en las afueras de la población y cuando llegemos a la base del cono que hemos observado días atrás iniciaremos un trabajo de diagonales y vueltas marías hasta alcanzar lo que pensábamos que desde abajo era la cima. Y estábamos equivocados porque desde aquí aún nos queda una elegante arista suficientemente ancha que recorreremos por lo general con los esquís en nuestros pies. Descenso y regreso a nuestro alojamiento.

DÍA 5º- 08/03 TROMSO- 2º DÍA DE TRAVESÍA EN LA ISLA DE KVALOYA.

Desnivel: + 1.200 m (en total) – 1.300 m

Hoy ascenderemos al **Steinskardtinden** (817m) y al **Storsteinnestinden** (1.017m). Descenso y regreso a nuestro alojamiento.



DÍA 6º- 09/03 TROMSO- ALPES DE LYNGEN.

Desnivel: + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Transfer hasta **Breivikeidet** para tomar el ferry hasta **Svensby** y continuar hasta la base de la montaña (1,15h en total). Ascensión del **Sorfjelltinden** (1.400 m) y descenso de nuevo al vehículo. Regreso a nuestro alojamiento en **Tromso**

DÍA 7º- 10/03 TROMSO- AEROPUERTO

Recogida de la cabaña y transfer al aeropuerto, devolvemos el vehículo y tomaremos el vuelo de regreso a España.

Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA UIAGM DE ARAGÓN AVENTURA, SIN VUELOS INTERNACIONALES:

PRECIO POR PERSONA	1.240€
---------------------------	---------------

Vuelos Internacionales: se buscará el mejor precio y condiciones en el momento de la inscripción en función de la fecha y la salida de los participantes.

EL PRECIO INCLUYE:

- Guía de Alta Montaña UIAGM de Aragón Aventura.
- Material técnico colectivo y de seguridad del grupo.
- 6 alojamientos en Cabañas de madera en Tromso en habitaciones dobles.
- Transbordador de Breivik – Svensby.
- Vehículo de alquiler para todo el programa.
- Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión.



EL PRECIO NO INCLUYE:

- Régimen alimenticio (desayuno, comida y cena) que se comprará entre el grupo en Tromso y el grupo se cocinará entre todos en las cómodas cabañas.
- DVA (posibilidad de alquilarlo a 5 euros/persona/día de montaña).
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **consultar el apartado seguros de esta ficha.**
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado seguros y preguntarnos precios y condiciones)
- Rescates
- Equipo personal.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.
- Extras personales.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

CONDUCCIÓN:



Guía de Aragón Aventura, conocedor de la zona y titulado de acuerdo a la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad (**Guía de Alta Montaña UIAGM/Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña**)

El Guía dará apoyo técnico, logístico y humano al grupo durante toda la actividad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

ALOJAMIENTO:

Cabañas de madera cerca de **Tromso**.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

Esta ruta es factible para todo esquiador con **algo de experiencia en esquí de travesía y con una buena forma física; se requiere, eso sí, un buen nivel en esquí fuera de pista, el equivalente a un D de pista**. Se recomienda una buena preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que, en caso de no estar bien preparado, pueden verse frustradas tus expectativas en esta actividad, así como las del grupo.

ACONSEJAMOS SIEMPRE REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD, PARA EVITAR QUE CUALQUIER PROBLEMA DURANTE EL RECORRIDO EN LA MONTAÑA PUEDA CREARTE DIFICULTADES.



EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

- **Mochila** de unos 40 litros.
- **Esquí** con fijación de montaña
- **Cuchillas** para nieve dura.
- **Pieles de foca** con adhesivo en buen estado.
- **Botas de esquí de montaña** (muy importante haberlas probado previamente para evitar rozaduras).
- **Zapatillas** para descansar y para las zonas bajas
- **Calcetines finos y recios** (varios pares de recambio).
- **ARVA y pala ligera**
- **Kit de reparación** de esquí de montaña
- **Bastones** de esquí
- **Gorra** de sol.
- **Polos** de cuello alto
- **Chaqueta** de forro polar.
- **Chaqueta y pantalón** de Goretex o similar.
- **Chaqueta** de plumas o sintética
- **Pasamontañas** o gorro.
- **Guantes** finos interiores (optativo).
- **Guantes** ó manoplas de esquí.
- **Gafas** de buena protección (mejor 2 pares)
- **Gafas** de ventisca.
- **Crampones** con gomitas anti-zuecos.
- **Piolet** ligero
- **Arnés** ligero,
- **Cintas** planas,
- **1 mosquetón** de seguridad.
- **Cordinos**
- **Casco**
- **Crema** protectora piel y labios.
- **Navaja, mechero.**
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con pilas de recambio.
- **Ropa** de recambio
- **Botiquín** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrapo ancho, y medicación personal etc.
- **Útiles de aseo**
- **Papel higiénico o toallitas húmedas**
- **Cámara fotográfica** (optativo).
- **Altímetro** (optativo).
- **GPS** (optativo).

INSCRIPCIONES:

Para reservar el viaje se realizará un ingreso por persona del 50% del precio total. Si se hace con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, en el momento de la reserva se pagará el importe completo.

NO SE EMITIRA NINGUN BILLETE DE AVIÓN, hasta que no se haya pagado el importe total de este, así como las tasas aéreas.



Igualmente **se cumplimentará por parte de todos los participantes la hoja de inscripción y el convenio para expediciones** (que aparecen al final de esta ficha) y se nos enviará junto con el **justificante de pago**. **No se considerará ninguna inscripción en firme hasta que se hayan realizado los requisitos anteriormente citados.**

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta de Aragón Aventura que aparece en la ficha de inscripción, enviando el **justificante bancario** bien por mail a informa@aragonaventura.es o bien por fax al 974 362 421, indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA (TVP) entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos y enviar (no tiene recargo alguno)

En el caso de que se quiera, por el tema del seguro de accidentes, se puede abonar la expedición con la **tarjeta VISA**. Este seguro sólo cubre en caso de accidente en un medio de transporte utilizado durante el viaje. De todas formas, cada interesado deberá informarse en su banco de las condiciones ya que no todos lo incluyen.

Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN: Documento Nacional de Identidad o Pasaporte en vigor.

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia, más información en la página: <http://edit.mae.es/es/MenuPpal/Paises>

SEGUROS: Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto. Cada participante deberá decidir el tipo de seguro más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros para vuestro viaje:

- **TARJETA SANITARIA EUROPEA.** Antes de partir es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea.
- **SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS Y RESCATE EN MONTAÑA: Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso,** con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y el helicóptero de rescate. **NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR PLUS DE ASISTENCIA EN VIAJE Y SANITARIA.** Incluye gastos hasta el máximo del capital contratado: **asistencia sanitaria** (6.000€ a 100.000€), **Robo y daños materiales del equipaje** (600€ a 4.500€) y **Gastos de anulación del viaje** (600€ a 7.000€)



- **SEGURO MODULAR DE ANULACIÓN.** Cubre los gastos de anulación del viaje por alguna de las causas indicadas en la póliza, debidamente justificadas, hasta el máximo del capital contratado (300€ a 10.000€). **La cobertura de gastos de cancelación tendrá efecto a las 24:00h del día de emisión de la póliza y finalizará en el momento que empiece el viaje. ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EL DÍA DE LA CONFIRMACIÓN DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO EN LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**
- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, **justificada o no**, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida **antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista.** En el caso de **no justificada**, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**

SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.

Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (dependiendo de las condiciones contratadas).

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS CONTRATADOS EN DESTINO.

RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE GESTIONAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

RESCATE/EVACUACIÓN: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, **cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico.** Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario.

Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. **En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente**, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

INFORMACIÓN DE LA ZONA:

Noruega es un Estado soberano de Europa septentrional, cuya forma de gobierno es la monarquía democrática parlamentaria. Su territorio está organizado en diecinueve provincias o fylker y su capital es **Oslo**. Junto con Suecia, Finlandia y una parte de Rusia, forma la península escandinava. Noruega ha sido elegida como el país más feliz del mundo teniendo en cuenta como criterios, la libertad, el bienestar, la salud y la generosidad, entre otros.



Noruega tiene tres factores orográficos de norte a sur: **la meseta de Finnmark**, los **montes Kjolen** y las mesetas del suroeste y depresiones del sureste de Noruega. El **monte Galdhøpiggen**, de 2.469 m, es el monte más alto de Noruega y Escandinavia.

Tromsø es la capital y la mayor ciudad al norte de Noruega. Es uno de los centros culturales más importantes del país, con su propia universidad, y una importante ciudad comercial. El municipio de **Tromsø** aglutina una gran cantidad de distritos fuera de los límites de la ciudad, y su territorio está integrado por una parte continental y numerosas islas, varias de ellas deshabitadas.



Al occidente del municipio de **Tromsø** está la **isla Kvaløya**, conectada con **Tromsøya** a través del **Puente Sandnessund**. Kvaløya es la quinta mayor isla de Noruega, y en ella hay montañas con elevaciones superiores a los 1000 m. El punto más alto de la península es el **Hamperokken** (1.404 m). En los límites municipales entre **Tromsø y Lyngen** están los montes Lyngsalpan y la montaña más alta de la provincia de Troms, el **Jiehkkevárri** (1.833 m).

Embajada Española: Halvdan Svartes gate 13.- 0268 OSLO

Teléfono: +47 22 92 66 90

Fax: +47 22 92 66 96

Teléfono de emergencia: +47 92 24 79 79

Correo electrónico: emb.oslo@maec.es

Idioma: El idioma oficial es el noruego, pero casi todo el mundo habla inglés.

Moneda: Corona Noruega.

Hora: En invierno UTC + 1, en verano UTC + 2

Teléfono: El prefijo telefónico de Austria es el + 43

Clima e Información Meteorológica: **Tromsø** tiene la reputación en Noruega de recibir gran cantidad de nieve en invierno, aunque tal cantidad llega a variar bastante de un año al otro. La menor temperatura registrada es $-38,4$ °C, aunque el promedio de febrero —el mes más frío— es de sólo $-3,5$ °C; esto se explica por los efectos cálidos de la corriente del Atlántico Norte, una extensión de la corriente del Golfo. La proximidad del mar también modera la temperatura. Los veranos son fríos, con una temperatura promedio de $12,1$ °C en el mes de julio.

La ubicación de Tromsø a unos 350 km al norte del círculo polar ártico permite que se observen los fenómenos del sol de medianoche y la noche polar.

El sol permanece realmente oculto desde aproximadamente el 26 de noviembre hasta el 15 de enero, pero nuevamente a causa de las montañas del norte, no se aprecia en la ciudad desde el 21 de noviembre hasta el 21 de enero. El regreso del sol es una ocasión para celebrar. Hay algunas horas de luz de día en los días cercanos a la mitad del invierno, frecuentemente con una luz azulada.



La combinación de la capa de nieve y la luz del sol crea con frecuencia condiciones de iluminación intensa desde finales de febrero hasta que la nieve se derrite en las partes bajas (normalmente entre finales de abril y mediados de mayo, aunque varía mucho con los años) Debido a las condiciones de luz diametralmente opuestas en invierno, los noruegos dividen esta estación en dos partes: Mørketid («período de oscuridad») y Sein vinter («invierno tardío»).

Tromsø está en medio de la zona de la aurora polar, y de hecho es uno de los mejores lugares en el mundo para apreciar este fenómeno. Debido a la rotación del planeta, Tromsø entra en la zona alrededor de las 6 PM y sale de ella cerca de la medianoche. A causa de la luz, no es posible ver la aurora entre abril y mediados de agosto. **Para más información de la meteo podeis consultar la página:** www.mountain-forecats.com

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA: SKI TOURING IN TROMSO.

=====

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UN PROGRAMA DE ALTA MONTAÑA Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUIA, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Recorrido:	
Fechas:	Con Guía de Aragón Aventura/Sin Guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha expedición del pasaporte:		Lugar de expedición del Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar DETALLADAMENTE la experiencia anterior en montaña y altura

Persona de contacto durante la actividad: Teléfonos de contacto:

--	--

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



CONVENIO PARA LAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:	
ACTIVIDAD:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de actividades de alta montaña.

EL ABAJO FIRMANTE:

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en la actividad: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad.
- **Entiende** que, en una actividad de grupo, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- **Viaja voluntariamente y cumple** con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- **Es consciente**, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **EN LAS ACTIVIDADES CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA /GUÍA ACOMPAÑANTE DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo y **acepta las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad**
- **EN LAS ACTIVIDADES CON GUIA LOCAL: el participante entiende** que el Guía local es un acompañante, **con diferente formación y exigencia dependiendo del país**, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN LAS ACTIVIDADES SIN GUIA: el participante entiende** que Aragón Aventura y sus corresponsales locales organizan **únicamente** la parte logística de la actividad **y el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante la estancia del participante en la montaña.**

Aragón Aventura entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas e imprevistas que puedan surgir en el transcurso de la actividad, declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.

Fecha y Firma del participante:

