

## **ESQUI DE MONTAÑA EN PIRINEOS 2019**

### **“INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL VALLE DE ARÁN”.- Lleida**



**CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA**

**Duración: 5 días de actividad**

**Fechas de salida previstas: 24 al 29 de febrero y 3 al 7 de marzo de 2019**

(Fuera de estas fechas consultar posibilidades)



## **INTRODUCCION:**

**El Valle de Arán**, y sus montañas del **Parque Nacional de Aigües Tortes y Sant Maurici**, es la mejor zona de todo el Pirineo para hacer un recorrido de varios días de esquí de montaña o de raquetas. Los pequeños refugios guardados son acogedores y en invierno están casi vacíos. También la mayor cantidad de nieve nos asegura buenos descensos hasta el fin de la primavera

Este recorrido fácil y cómodo en "semi-estrella" es ideal para iniciarse en el esquí de montaña de varios días. La mochila la llevamos muy ligera pues se duerme 2 noches en cada refugio. Los días que volvemos a dormir al mismo refugio los podemos hacer incluso sin mochila.

## **PROGRAMA:**

### **DIA 1º: SALARDÚ- BAÑOS DE TREDÓS (1.800 m)- REGUGIO DE COLOMERS (2.138 m)**

**Desnivel + 350 m.**

Encuentro del grupo por la mañana en **Salardú**. Empezamos la subida en los **Baños de Tredós** (1.800 m) hacia el **Refugio de Colomers**, donde dormiremos esta noche. Por la tarde pequeño recorrido por los alrededores para toma de contacto y prácticas.

### **DIA 2º: REFUGIO DE COLOMERS- CIRCO DE COLOMERS- REFUGIO**

**Desnivel + 450 m. – 450 m.**

Recorrido circular por el **Circo de Colomers** y vuelta al refugio.

### **DIA 3º: REFUGIO DE COLOMERS (2.138m) – PUERTO DE LA RATERA (2.572 m)- REFUGIO DE SABOREDO (2.310 m)**

**Desnivel + 500 m. – 250 m**

Después del desayuno, saldremos para ascender al **Puerto de Ratera** y descenso al pequeño **Refugio de Saboredo**, donde pasaremos esta noche.



### **DIA 4º: REFUGIO DE SABOREDO (2.310 m)- COLL D´AMITGES (2.760 m)- REFUGIO**

**Desnivel + 450 m. – 450 m.**

Desayuno y comienzo de la ascensión al Ascenso **Lac Glaçat** para continuar hasta el **Coll d´Amitges** y descender de nuevo al **Refugio de Saboredo** a pasar la noche.

### **DIA 5º: REFUGIO DE SABOREDO (2.310 m)- PONTET (1.500 m)**

**Desnivel – 800 m**

Largo descenso por el **Valle de Ruda** hasta el **Pontet (1.500 m.)**, donde terminamos nuestra actividad de esta semana y nos recogerá un taxi para llevarnos al punto de inicio, despedida del grupo y fin del programa.

*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 DE ARAGÓN AVENTURA**

<b>PRECIO POR PERSONA*</b>	<b>730€</b>
----------------------------	-------------

\* **Consultar número mínimo de personas**

### **EL PRECIO INCLUYE:**

- Guía de Alta Montaña de Aragón Aventura durante los 5 días
- Material técnico colectivo.
- Seguro de primera asistencia
- 4 medias pensiones en refugios de montaña
- Traslados especificados en el programa.
- IVA y Gastos de gestión

### **EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Transporte hasta el inicio del recorrido y regreso a casa.
- Comida de picnic de mediodía.
- Agua en los refugios.
- ARVA (posibilidad de alquilarlo a 5 euros/persona/día de montaña).
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura adecuada al país a visitar).
- 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.***

### **ALOJAMIENTO:**

En Refugios y Albergues

### **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/Técnico Deportivo Superior de 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**

### **NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

Hasta un máximo de 8 participantes por guía.



## **EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:**

- **Mochila** de unos 40 litros.
- **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).
- **Esquíes** con fijación de montaña y cuchillas para nieve dura.
- **Pieles de foca** con adhesivo en buen estado.
- **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 gomas anti-zuecos.
- **Piolet** ligero
- **Arnés** ligero,
- **Cintas** planas,
- **1 mosquetón** de seguridad.
- **Casco**
- **Crema** protectora piel y labios.
- **Navaja, mechero.**
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con pilas de recambio.
- **Botiquín** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrapo ancho, medicación personal etc.
- **Útiles de aseo y toalla ligera**
- **Ropa de repuesto**
- **Sábana saco para los refugios**
- **Cámara fotográfica** (optativo).
- **Altímetro** (optativo).
- **GPS** (optativo).

## **INSCRIPCIONES:**

### **REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:**

- Realizar un pago de reserva de **300€/persona**. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, se pagará el importe completo del viaje.
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar en el momento de la reserva el **importe total de los vuelos**. No se emitirá ningún billete de avión si no se ha pagado la totalidad de su importe.
- Adjuntar una **copia escaneada del DNI o Pasaporte** del participante



- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio de actividades de montaña** que vienen al final de esta ficha técnica.

**NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO TODOS LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.**

**El pago** se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

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

**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 PARA EL PARTICIPANTE:**

**DOCUMENTACIÓN:** Carné de Identidad en vigor.

**SEGUROS:** Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

### **INFORMACIÓN DE LA ZONA:**

**El Valle de Arán** (oficialmente en aranés, Val d'Aran, y en catalán Vall d'Aran), también conocido simplemente como Arán, es una comarca de España situada en la vertiente Norte de los Pirineos centrales. Administrativamente pertenece a la provincia de Lérida, comunidad autónoma de Cataluña.

Limita al norte con Francia (departamento de Alto Garona), al suroeste con la comarca aragonesa de la Ribagorza, Huesca, al sur con la comarca catalana de Alta Ribagorza, Lérida y al este con la de Pallars Sobirà, Lérida. Cuenta con 10.090 habitantes (INE 2013) y su capital es **Viella**. En esta comarca conviven tres lenguas cooficiales: el aranés (dialecto occitano vernáculo del valle), el catalán y el castellano.

Es la única comarca de Cataluña que pertenece en gran parte a una cuenca atlántica. El Garona, que nace en el valle y lo atraviesa, desemboca en el océano Atlántico después de atravesar toda Gascuña. También tiene una pequeña parte de cuenca mediterránea, ya que el río Noguera Pallaresa nace a un centenar de metros del Garona, pero inicia el curso en dirección contraria. La media anual de precipitaciones es de 1000 litros por metro cuadrado, y la temperatura media anual es de 9,2º. El 30% del territorio está por encima de los 2.000 metros de altitud.



Los vertientes de las montañas, entre los 1000 y los 2000 metros, están cubiertos de bosques. En las zonas de menor altitud crecen pinos silvestres y hayas, los cuales dan paso a los abetos y a los pinos negros en las zonas de mayor altitud. Por encima de la zona forestal existen prados alpinos. Las especies del Valle de Arán que están en peligro de extinción, con programas de reintroducción o de protección y conservación son el Oso pardo, la Perdiz blanca. La Lagartija aranesa y el Quebrantahuesos

### **CLIMA E INFORMACIÓN METEOROLÓGICA:**

La climatología del valle puede definirse como **clima de montaña**, con importantes oscilaciones térmicas y abundantes precipitaciones a lo largo de todo el año. En invierno, las temperaturas suelen estar rondando los cero grados y descendiendo de estos en la noche. Las temperaturas de las cimas de las montañas son bastante inferiores. En verano, el clima es más suave, teniendo días normalmente soleados para luego bajar la temperatura por las noches.

Como en todo el Pirineo en verano, hay que tener una atención especial a la previsión meteorológica si se va a hacer actividad montañera, ya que son frecuentes los cambios de tiempo a la tarde y las tormentas. Recomendamos consultar la previsión meteorológica para los días de la ascensión. **Podéis recabar toda la información meteorológica en las páginas [www.mountain-forecast.com](http://www.mountain-forecast.com) y <http://es.snow-forecast.com/resorts/Baqueira-Beret/6day/mid>**

=====

**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 pago, junto con el justificante de este.**

Recorrido:	
Fechas:	

Nombre y Apellidos			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	

DNI:		
------	--	--

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

Indicar un resumen de la experiencia anterior en montaña.

--

Persona de contacto en caso de accidente

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, debido a las características de la actividad, puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **Realiza la actividad voluntariamente y se compromete** a respetar la normativa expresa de la zona, las indicaciones del Guía y de las autoridades competentes.
- **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**

**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:

