

**CALENDARIO DE ACTIVIDADES: PREVISIÓN DE  
ACTIVIDADES DE LA SECCIÓN DE  
ESQUÍ DE MONTAÑA TEMPORADA 2019 / 20**

**NOVIEMBRE**

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 23	<p><b>Técnica “en seco”: Rocódromo</b></p> <p><b>Objetivos:</b> Aprovechar el trabajo en sala interior para dar las bases técnicas de nudos y maniobras que luego vamos a usar en la montaña con esquís. El curso se desarrollará en 4 horas El contenido del curso será:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material técnico de cuerdas, mosquetones, cintas y métodos de aseguramiento y rapel en esquí de montaña. Breve repaso teórico en el rocódromo.</li> <li>• Repaso de nudos básicos en esquí de montaña y métodos de aseguramiento de fortuna.</li> <li>• Repaso de maniobras básicas de cuerda usada en Esquí de Montaña (no se verán los anclajes ya que esto se hará sobre el terreno en nieve o roca en otros cursos: Pasamanos, Montaje de rapel, Ayuda con cuerda).</li> </ul> <p>Precio de la jornada: El precio de esta media jornada será de 30 €/participante. Incluye Guía de Alta Montaña (proporción 4 a 8 participantes por guía), material técnico colectivo necesario, seguro de primera asistencia e IVA. Mínimo 4 participantes y máximo 8 por Guía. En caso de que se llene el grupo a 8 participantes se abrirá un segundo grupo (mínimo 4 participantes). Nota: La entrada en el rocódromo no está incluida y cuesta 10 €/persona.</p>

**DICIEMBRE**

FECHA	ACTIVIDAD
Viernes día 13	<p><b>13-14-15 diciembre: Nivología, manejo de ARVA, auto rescate y primeros auxilios:</b></p> <p>Presentación del curso y Curso primeros auxilios Horario: de 19 a 21:30 horas Aula del Club Pirineísta Mayencos Profesor: Fernando Desportes: Médico especialista en montaña y rescate del Gobierno de Aragón. Técnico Deportivo en Alta Montaña y Escalada. Contenido: -Exponer la problemática de la práctica de las actividades de Montaña en invierno y los aspectos médicos implicados en la misma. -El Frío y sus consecuencias en las actividades de la montaña invernal. -El rescate de un sepultado en avalancha y los Primeros Auxilios al mismo. -El botiquín personal en la montaña invernal.</p>
Sábado día 14	<p>Por la mañana, trabajo en zona de montaña a decidir por las condiciones de la montaña, normalmente, zona Astún, llanos del Sol, Ibón de Escalar. Por la tarde, en el Aula del Club, formación básica en nivología. -Cita en el club Pirineísta Mayencos a las 08,00 de la mañana y subida a la zona de prácticas. -El método 3 x 3 y los factores humanos en las decisiones en las salidas de esquí de montaña. Ayer, hoy y durante. -Prevención en las salidas de esquí de montaña: organización del grupo durante la travesía, elección del itinerario, cambios durante la marcha. -¡ AVALANCHA ¡ lo que nunca deberíamos oír. -Protocolo de actuación en caso de Avalancha. -Dirección del protocolo, análisis de la situación, distribución de funciones, valoración según tamaño de la avalancha, número de sepultados, número de buscadores. -Se trata de repetir situaciones, primero en tranquilidad y luego bajo presión para disminuir los timings en el control de la situación de una avalancha. -Primeros ejercicios con el ARVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 buscador, una víctima.</li> <li>• Se trata de repetir ejercicios, primero en tranquilidad y luego bajo presión por parte de todos los participantes.</li> </ul> <p>-Puesta en común de la jornada para preparar la del día siguiente. -Por la tarde: de 19 a 21 horas, a decidir por el club.</p>

## DICIEMBRE

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 14 (Continuación)	-Presentación del curso en el aula del Club. -Breve repaso de Nivología: -Evolución del manto nivoso. -Interpretación de la situación del mismo por indicios externos. -Interpretación de los partes de avalanchas. -Revisión del equipo de seguridad para la prevención de las avalanchas. -Inicio del método 3 x 3 para la prevención de accidente en avalanchas. -Revisión de nuestros ARVAS y equipo. -Otros sistemas de prevención para avalanchas: mochilas AirBag.
Domingo día 15	- Toda la jornada, de 08,00 a 15,00 horas (por si el domingo los participantes prefieren regresar antes a casa. -“ Examen “ de la jornada anterior: ¡ AVALANCHA ¡ lo que nunca deberíamos oír y ... actuación hasta la búsqueda de una víctima y un buscador: Tiempo empleado, por grupos. -Continuación con el trabajo técnica y prácticos: -Ejercicios de manejo del ARVA en situaciones de mayor complejidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 buscador y dos, tres, 4 víctimas.</li> <li>• 2, 3 buscadores y varias víctimas.</li> <li>• 1 o varios buscadores y varias víctimas sepultadas cercanas.</li> <li>• Ejercicios repetidos por todos los participantes, en situación de tranquilidad y luego bajo presión.</li> </ul> -Búsqueda del sepultado con la sonda. -Uso correcto de la pala. -Una vez localizada la víctima: precauciones para sacarla a la superficie. -Breve repaso de Primeros Auxilios. -Análisis de la Jornada y evaluación por parte de los participantes. Precio del curso: 170 €/participante. -Este precio incluye Guía de Alta Montaña (proporción 4 a 8 participantes por guía), material técnico colectivo necesario, manual técnico, seguro de primera asistencia e IVA. -Mínimo 4 participantes y máximo 8 por Guía. -En caso de que se llene el grupo a 8 participantes se abrirá un segundo grupo (mínimo 4 participantes).
Sábados	Salidas largas
Domingos	Salidas Iniciación

## ENERO

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 11 y Domingo día 12	<b>Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL MEDIO (C-D).</b> Objetivos: Dotar al participante de unas buenas bases teórico – prácticas de la técnica de descenso en Esquí para su aplicación en Esquí de Montaña y en Esquí Fuera de pistas. Desarrollo y contenido del curso: -El curso es eminentemente práctico y se desarrollará en estación de esquí para aprovechar al máximo las posibilidades de los remontes. -Aconsejamos realizarlo con equipo de esquí de montaña. -La duración del trabajo en pistas será de 5 horas, de 09,00 a 14,00 horas. -El visionado del video por la tarde durará 1 hora, en el aula de Mayencos.
Sábado día 11	-Cita en la estación de esquí de Astún a las 08,30 de la mañana. -Revisión del material de esquí y del equipo de seguridad. -Recogida de forfaits e inicio del trabajo en pistas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Comprobación de niveles del grupo.</li> <li>• Inicio del trabajo técnico: ejercicios educativos y defectos básicos de posición.</li> <li>• Filmación individualizada y en varias bajadas.</li> <li>• Trabajo en grupos, individualmente y con el Profesor / Guía en corrección de defectos básicos de técnica base.</li> <li>• Aplicación dependiendo de las condiciones de la montaña y las pistas.</li> <li>• Se simultaneará el trabajo en pistas y fuera de pistas en función de los niveles, necesidades del participante y de las condiciones de la montaña.</li> </ul> -Por la tarde, visionado del video y repaso técnico del trabajo realizado a las 19,00 horas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega del manual técnico en formato digital.</li> <li>• (NOTA: los videos grabados se entregarán a los participantes para su propiedad).</li> </ul>
Domingo día 12	-Cita en la estación de esquí de Astún a las 08,30 de la mañana. -Calentamiento y trabajo individualizado de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas según necesidades.</li> <li>• Visualización individualizada de las imágenes grabadas el día anterior para su corrección sobre el terreno (a través del teléfono de cada participante).</li> <li>• Reagrupamiento y puesta en común.</li> </ul>

## ENERO

FECHA	ACTIVIDAD
Domingo día 12 (Continuación)	<p>-Aplicación de la técnica de descenso en las diferentes situaciones del esquí de montaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendientes.</li> <li>• Diferentes tipos de nieve</li> <li>• Diferentes tipos de virajes.</li> </ul> <p>o Finalización del trabajo en pistas y puesta en común.</p> <p>Precio del curso:</p> <p>-El precio del curso será de 120 €/persona (los dos días).</p> <p>-Este precio incluye Guía de Alta Montaña (proporción 4 a 8 participantes por guía), material técnico colectivo necesario, manual técnico, seguro de primera asistencia e IVA.</p> <p>-Mínimo 4 participantes y máximo 8 por Guía.</p> <p>-En caso de que se llene el grupo a 8 participantes se abrirá un segundo grupo (mínimo 2 participantes).</p> <p>-NOTA: Aragón Aventura podrá gestionar los forfaits a un precio especial para el club Mayencos.</p>
Sábado día 18	<p><u>Cramponaje y autodetención.</u></p> <p>Objetivos del curso:</p> <p>-Adquirir o perfeccionar las técnicas de progresión con crampones y piolet para su uso en la montaña invernal y esquí de montaña, preferentemente.</p> <p>-Aplicar las técnicas de autodetención con y sin piolet y con y sin crampones para la seguridad en la montaña nevada.</p> <p>Desarrollo y contenidos del curso:</p> <p>-El curso se desarrollará en zona a convenir en función de las condiciones de la nieve y la montaña el sábado 18 de enero.</p> <p>-El horario es de toda la jornada de 08,00 a 16,00 horas.</p> <p>-El programa a readaptar sería:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cita en el club a las 08,00 de la mañana.</li> <li>• Revisión del material y salida hacia la zona elegida.</li> <li>• Breve charla sobre material:</li> <li>- Diferentes tipos de piolets y su uso.</li> <li>- Diferentes tipo de crampones y su uso.</li> <li>- Importancia del cuidado y estado del material.</li> <li>• Autodetención sin piolet.</li> <li>• Manejo del piolet:</li> <li>- Piolet bastón.</li> <li>- Piolet ancla.</li> <li>- Piolet barandilla.</li> <li>- Autodetención con piolet.</li> </ul>

## ENERO

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 18 (Continuación)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de los crampones:</li> <li>- Importancia de la colocación y seguridad.</li> <li>- Progresión con crampones en llano, pendiente moderada y pendiente fuerte con todas las puntas.</li> <li>- Progresión con crampones y piolet bastón en subida, travesía y bajada en diferentes pendientes medias y fuertes.</li> <li>- Progresión mixta con crampones y piolet bastón o ancla todas las puntas – puntas frontales.</li> <li>- Progresión con crampones y piolet y puntas frontales.</li> <li>- Autodetención cuando se llevan los crampones puestos.</li> <li>• Marcha donde se integren las diferentes técnicas trabajadas.</li> <li>• Revisión de la jornada y puesta en común.</li> </ul> <p>Precio del curso:</p> <p>-El precio del curso será de 60 €/persona</p> <p>-Este precio incluye Guía de Alta Montaña (proporción 4 a 8 participantes por guía), material técnico colectivo necesario, manual técnico, seguro de primera asistencia e IVA.</p> <p>-Mínimo 4 participantes y máximo 8 por Guía.</p> <p>-En caso de que se llene el grupo a 8 participantes se abrirá un segundo grupo (mínimo 2 participantes).</p>
	<p>Los sábados comenzaremos a realizar salidas más largas, habitualmente por el entorno de Astún (en función de climatología y condiciones de nieve): Paseos Midi d'Ossau y Valle de Arnousse.</p> <p>-Pico Astún, Caillabet de Rebec y vuelta por Quarter de Rebec</p> <p>-Col Moines, cabaña la Glere y vuelta por Malacara</p> <p>-Cabañas Arnousse.</p>
Sábados	<u>Salidas largas</u>
Domingos	<u>Salidas Iniciación</u>

## FEBRERO

FECHA	ACTIVIDAD
	<p><b>Salidas espontáneas:</b> A partir de febrero esperamos tener la montaña más cubierta de nieve y ya comenzaremos a programar salidas más largas, para hacer rutas o picos emblemáticos. *Fechas y actividades a determinar en función de condiciones de nieve y meteorológicas.</p> <p>-Para este año varios compañeros del club han buscado información sobre varias salidas, que entre todos iremos organizando, como son:</p> <p>-Hacer el Moncayo, si tenemos condiciones de nieve</p> <p>-el Tablato, desde el Balneario de Panticosa</p> <p>-Vuelta a los Batanes, desde el Balneario de Panticosa, pudiendo subir a uno de sus colmillos.</p> <p>-Finde Travesía en Lizara (dos días)</p> <p>-Travesía Alta Ruta Balneario de Panticosa hasta el refugio de Walon (dos días)</p> <p>-el Aneto en el mes de Junio</p>
Sábado día 08 y domingo día 09	<p><b>Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL AVANZADO.</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <p>-Dotar al participante de nivel alto en esquí alpino de una bases teórico – prácticas adecuadas para poder aplicarlas en el esquí de montaña y con sus especiales características: peso, cansancio, nieve y seguridad.</p> <p>-Analizar para su posterior aplicación de las diferencias técnicas debido a los cambios en los esquís de montaña y en general: anchura de patines y líneas de cotas, cambios en el Rocker y otros elementos de influencia del material.</p> <p><b>Desarrollo y contenido del curso:</b></p> <p>-El curso es eminentemente práctico y se desarrollará en estación de esquí para aprovechar al máximo las posibilidades de los remontes.</p> <p>-Aconsejamos realizarlo con equipo de esquí de montaña.</p> <p>-La duración del trabajo en pistas será de 5 horas, de 09,00 a 14,00 horas.</p> <p>-El visionado del video por la tarde durará 1 hora, en el club o en el aula de Aragón Aventura.</p>

## FEBRERO

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 08 (Continuación)	<p>-Cita en la estación de esquí de Astún a las 08,30 de la mañana.</p> <p>-Revisión del material de esquí y del equipo de seguridad.</p> <p>-Recogida de forfaits e inicio del trabajo en pistas: Calentamiento.</p> <p>Comprobación de niveles del grupo.</p> <p>Inicio del trabajo técnico: ejercicios educativos y defectos básicos de posición: <b>SOLO SI SE REQUIERE EN ESTE CASO.</b></p> <p>Filmación individualizada y en varias bajadas.</p> <p>Trabajo en grupos, individualmente y con el Profesor / Guía en corrección de defectos básicos de TÉCNICA BASE AVANZADA.</p> <p>Aplicación dependiendo de las condiciones de la montaña y las pistas.</p> <p>-Se dará preferencia al trabajo fuera de pistas, solo regresando a la pista si se requiere trabajo técnico de base dado el nivel del grupo.</p> <p>-Por la tarde, visionado del video y repaso técnico del trabajo realizado a las 19,00 horas.</p> <p>-Entrega del manual técnico en formato digital.</p> <p>-(NOTA: los videos grabados se entregarán a los participantes para su propiedad).</p>
Domingo día 09	<p>-Cita en la estación de Astún a las 08,30 de la mañana.</p> <p>-Calentamiento y trabajo individualizado de los participantes:</p> <p>-Asignación de tareas según necesidades.</p> <p>-Visualización individualizada de las imágenes grabadas el día anterior para su corrección sobre el terreno (a través del teléfono de cada participante).</p> <p>-Reagrupamiento y puesta en común.</p> <p>-Aplicación de la técnica de descenso en las diferentes situaciones del esquí de montaña:</p> <p>-Pendientes fuerte y muy fuertes.</p> <p>-Diferentes tipos de nieve.</p> <p>-Diferentes tipos de virajes.</p> <p>-Corredores estrechos y de pendientes fuertes.</p> <p>-Finalización del trabajo en pistas y puesta en común.</p> <p>-Precio del curso:</p> <p>-El precio del curso será de 120 €/persona (los dos días).</p> <p>-Este precio incluye Guía de Alta Montaña (proporción 4 a 8 participantes por guía), material técnico colectivo necesario, manual técnico, seguro de primera asistencia e IVA.</p> <p>-Mínimo 4 participantes y máximo 8 por Guía.</p> <p>-En caso de que se llene el grupo a 8 participantes se abrirá un segundo grupo (mínimo 2 participantes).</p> <p>-NOTA: Aragón Aventura podrá gestionar los forfaits a un precio especial para el club Mayencos.</p>

## FEBRERO

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 29	<p><u>Práctica en Crestas, cordada de dos personas</u></p> <p>Objetivos del curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dotar al participante de la base de recursos técnicos imprescindibles para progresar en cordada en arista de nieve o roca que se puede encontrar en ascensiones de Alta Montaña (por ejemplo, el Monte Rosa).</li> <li>-Buscar la autonomía del participante en este terreno, para que no requiera siempre de la presencia de un Guía en sus salidas de Alta montaña.</li> <li>-El curso se desarrollará el día 29 de febrero, sábado en horario de jornada completa.</li> <li>-El lugar de realización se decidirá en función de las condiciones de la montaña, siendo adecuada la cresta – arista que va del Belonsieche hasta el Pico del Monje y continuación hacia Pico de Astún – collado de Astún; también es adecuada la creta que va del Collado de Tortiellas hasta el collado de la zapatilla y la posterior ascensión a la zapatilla y continuación hacia la Tuca.</li> </ul> <p>Programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cita en la sede del club a las 08,00 de la mañana.</li> <li>-Revisión del material y salida hacia el lugar elegido para las prácticas.</li> <li>-Revisión de las maniobras a realizar:</li> <li>-Encordamiento en arista y cresta: material (cuerda), distancias y nudos.</li> <li>-¿Cómo llevar el material y equipo en las crestas y aristas?</li> <li>-Sistemas de aseguramiento en la progresión.</li> <li>-Sistemas para acortar y alargar la distancia de encordamiento.</li> <li>-Puntos de aseguramiento durante la progresión: en horizontal, en bajada y en subida.</li> <li>-Elección del itinerario: cornisas, puntos afilados, pendientes, nieve dura, nieve blanda.</li> <li>-Práctica en situación real en cordadas.</li> <li>-Al final, valoración del trabajo realizado y puesta en común.</li> <li>-NOTA: En este curso se busca la autonomía del alumno que deberá asumir más riesgos que cuando se va en cordada con un Guía profesional.</li> <li>-El precio del curso será de 60 €/participante. Mínimo 4 participantes y máximo 6 con un Guía. En caso de que se llegue a 7 participantes se abrirá un segundo grupo con un mínimo de 2 participantes más.</li> </ul>
Sábados /Domingos	Salidas Largas/ Salidas Iniciación

## MARZO

FECHA	ACTIVIDAD
Sábado día 21 y Domingo día 22	Travesía Régil (Picos de Europa)
Domingo día 29	XXV Travesía Valle del Aragón. Candanchu.
Sábados	Salidas largas
Domingos	Salidas Iniciación

## ABRIL

FECHA	ACTIVIDAD
	Salidas promocionales de esquí de travesía con los esquiadores interesados de los equipos de competición de alpino de Juveniles y otra con alevines. Voluntaria, fecha a determinar en función de carreras y buscando siempre un día con buena meteo.
Sábado día 04 y Domingo día 05	<p><u>III encuentro de esquí de montaña organizado por CP Mayencos.</u></p> <p>Actividad a la que invitaremos a los amigos de la Regil</p>



**ABRIL**

FECHA	ACTIVIDAD
Viernes día 10, Sábado día 11 y Domingo día 12	<u>Salida de Esquí de Montaña fin de temporada al Neouvielle, con Aragón Aventura.</u> Objetivos: -Aplicar los conocimientos adquiridos y perfeccionados durante el invierno por parte del grupo de esquí de montaña en una salida de nivel intermedio para que puedan acudir el máximo número de participantes del club. -Disfrutar, crear ambiente y planificar futuros programas por parte del grupo de Esquí de Montaña del club. -Aprovechar la carretera del Neouvielle para poder esquiar lo más posible desde el vehículo hasta el vehículo en una de las zonas mejores para la práctica del esquí de montaña en el Pirineo, con pendientes más moderadas que otra zonas.
Viernes día 10	-Cita por la mañana en el club para salir hacia Bielsa y Aragnouet. -Viaje y subida por la carretera del Neouvielle hasta donde la nieve lo permita. -Continuación al Refugio de Oredón donde dejaremos parte del equipo que llevemos. -Dependiendo del horario, travesía por los alrededores del refugio.
Sábado día 11	-Cena y noche en refugio. -Salida de esquí de montaña de toda la jornada. -Gour de Rabas, Col de la Madamette, pic de la Madamette. -Regreso por la tarde al refugio.
Domingo día 12	-Cena y noche en refugio. -Ascensión al Pico de Neouvielle (3.091 mts) con esquís. -Sensacional subida y baja del Pico de Neouvielle. -Descenso al refugio y al coche, regreso a casa. -El precio de esta salida es de 340 €/persona para grupo de 6 a 8 personas. -Este precio incluye: -Guía titulado en proporción de 6 a 8 participantes. -Material técnico colectivo de seguridad. -2 medias pensiones en refugio de Oredón. -Transporte hasta el refugio ( o donde se pueda llegar por la carretera) y regreso a Jaca. -Seguro de primera asistencia. -IVA y gastos de gestión.
Sábado día 18	<u>Salida en Honor a San Jorge y cena fin de temporada</u> -Salida larga, haremos una cima emblemática y comeremos sobre la marcha, o al llegar abajo. Recomendable llevar viandas y bebidas adecuadas a la ocasión. -21h Restaurante Cobarcho: Cena del club

**MAYO**

FECHA	ACTIVIDAD
	En función de las condiciones de la nieve y la meteo, se podrían programar más salidas, como por ejemplo el Aneto.

**NOTA IMPORTANTE:**

Intentaremos respetar en lo posible las fechas propuestas, pero las actividades programadas se deberán ajustar a la meteo y a las condiciones de la nieve, por lo que son susceptibles de cambios.

**Para participar en las salidas del club hay que ser socio, estar federado en la modalidad B o C (+Esquí Alpino en ambas) y aceptar que se realizarán de forma espontánea, firmando el correspondiente documento.** Las salidas organizadas por empresas de turismo activo, se regularán de acuerdo a la normativa legal aplicable.

**Para recibir actualizaciones de todos los cambios, aseguraos de actualizar en la secretaría del club vuestro teléfono y vuestro mail.**

Las notificaciones con todos los cambios y detalles de las actividades, así como la coordinación de todas las salidas, las enviamos por WhatsApp y por mail.

También se puede revisar nuestro blog, para conocer más sobre las actividades realizadas, incluso en años anteriores:

**<http://jacaesquitravesia.inturmark.es/>**



# Club Pirineísta Mayencos

## Sección de Esquí de Montaña 2019-20

C/ Tierra de Biescas 10 bajos JACA

Tfno. 974 36 30 83

[www.cpmayencos.org](http://www.cpmayencos.org) [info@cpmayencos.org](mailto:info@cpmayencos.org)