

CALENDARIO DE ACTIVIDADES: PREVISIÓN DE ACTIVIDADES DE LA SECCIÓN DE ESQUÍ DE MONTAÑA TEMPORADA 2020 / 21

NOVIEMBRE

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------|---|
| Sábado día 14 | <p><u>Técnica “en seco”: Rocódromo</u> Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. -Perfeccionar las maniobras que ya conocen los integrantes del grupo con el objetivo de la máxima autonomía de los mismos. <p>El precio de esta media jornada será de 35 €/participante.</p> |
| Sábados y Domingos | <p><u>Salidas sábados y domingos:</u> En cuanto las condiciones de nieve lo permitan, comenzaremos con salidas de sábado y de domingo.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |

DICIEMBRE

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------------------------|---|
| Viernes día 11 y Sábado día 12 | <p><u>Manejode ARVA y Autorescate, Predicción, comportamiento y actuación en Avalanchas</u> Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Repasar, asentar y agilizar, los conocimientos sobre la predicción y prevención, así como la actuación en caso de avalanchas en la práctica del esquí de montaña. -Desarrollo y contenido del curso: El curso tendrá un desarrollo de 1 jornada (sábado) y una introducción en aula el viernes día 11 de diciembre. <p>Precio del curso: -El precio del curso será de 90 €/participante para la jornada y media.</p> |

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------|--|
| Sábado día 19 | <p><u>Salida de Navidad</u> -Salida sencilla (por ejemplo Pico Escalar – Belonseiche), con botella de Cava, para hacer arriba una foto de grupo que utilizemos como felicitación de navidad a utilizar en redes sociales.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |
| Jueves día 31 | <p><u>Salida de San Silvestre</u> -Salida de tarde cortita (de 15 a 18h), también con brindis con cava y foto para felicitar año nuevo.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |
| Sábados y Domingos | <p><u>Salidas sábados y domingos:</u> En cuanto las condiciones de nieve lo permitan, comenzaremos con salidas de sábado y de domingo. Es principio de temporada, objetivos poco ambiciosos.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |

ENERO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|---------------|---|
| Sábado día 16 | <p><u>Curso Crestas I, preparación Monte Rosa: OBLIGATORIO</u> para los que quieran ir al Monte Rosa, aunque abierto a más socios del club, que pudieran estar interesados.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hacer una primera salida de preparación para la salida del Monte Rosa planeada para abril de 2020. -Buscar la autonomía de los participantes para una gran ascensión alpina de cierta envergadura. -Concentrar a TODOS los participantes interesados en esta salida de fin de temporada para que haya un nivel similar en todos los participantes. -Practicar las diferentes técnicas y maniobras en terreno similar al que nos encontraremos en esta gran montaña alpina. <p>Precio de la salida: 70 €/persona</p> |
| Sábado día 23 | <p><u>Cramponaje y autodetención</u> <u>Objetivos del curso:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Adquirir o perfeccionar las técnicas de progresión con crampones y piolet para su uso en la montaña invernal y esquí de montaña, preferentemente. -Aplicar las técnicas de autodetención con y sin piolet y con y sin crampones para la seguridad en la montaña nevada. <p>Precio del curso: El precio del curso será de 60 €/persona</p> |

ENERO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------------------|--|
| Sábado día 30 y Domingo día 31 | <p><u>Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL MEDIO (C-D).</u></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-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. <p>Desarrollo y contenido del curso:</p> <ul style="list-style-type: none">-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, SÁBADO Y DOMINGO-El visionado del video por la tarde del SABADO durará 1 hora, en el aula de Aragón Aventura.-Precio del curso: 120 €/persona (los dos días). |
| Sábados y Domingos | <p>Salidas sábados y domingos: Sábados salidas largas y domingos salidas más cortitas, adaptando el paso al ritmo más tranquilo.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |

FEBRERO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------------------|--|
| Sábado día 06 y Domingo día 07 | <p><u>Finde en Bachimaña: excursión no guiada.</u> Desde el Balneario de Panticosa, subida al Pico Bacías, pernocta en el refugio de Bachimaña y al día siguiente volvemos al Balneario de Panticosa por los Batanes.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |
| Sábado día 13 | <p><u>Curso Crestas II, preparación Monte Rosa: OBLIGATORIO</u> para los que quieran ir al Monte Rosa, aunque abierto a más socios del club, que pudieran estar interesados.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Hacer una segunda salida de preparación para la salida del Monte Rosa planeada para abril de 2020.-Verificar la autonomía de los participantes e interesados.-Concentrar a TODOS los participantes interesados en esta salida de fin de temporada para que haya un nivel similar en todos los participantes.-Puesta en práctica de las maniobras, técnicas y toma de decisiones necesarias para poder hacer la salida alpina con seguridad, en autonomía. Precio: 70€ persona |

FEBRERO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|--------------------------------|--|
| Sábado día 20 y Domingo día 21 | <p><u>Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL AVANZADO.</u></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-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.-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>Desarrollo y contenido del curso:</p> <ul style="list-style-type: none">-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, SABADO Y DOMINGO-El visionado del video por la tarde del SÁBADO durará 1 hora, en el club o en el aula de Aragón Aventura. <p>Precio del curso:</p> <ul style="list-style-type: none">-El precio del curso será de 120 €/persona (los dos días). |
| Sábado día 27 y Domingo día 28 | <p><u>Finde en Bujaruelo, excursión no guiada.</u> Salida a Tedeñera el sábado y al Pic de Saint André el domingo. Si las condiciones no lo aconsejan, se haría recorridos más seguros, como travesía Otal – Ordiso y Soum Blanc de las Epiceres.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |
| Sábados y Domingos | <p>Salidas sábados y domingos: Sábados salidas largas y domingos salidas más cortitas, adaptando el paso al ritmo más tranquilo.</p> <p>(*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas</p> |

MARZO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|---|---|
| Sábado día 06 y Domingo día 07 | <u>III Encuentro de esquí de montaña organizado por CP Mayencos.</u> -Actividad a la que invitaremos a los amigos de la Regil (*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas |
| Sábado día 13 y Domingo día 14 | Travesía Régil (Picos de Europa) |
| Sábado día 20 y Domingo día 21 | Travesía Valle del Aragón. Candanchú. |
| 27 Marzo – 04 Abril | <u>"TRAVESÍA POR LAS NUBES" CON ESQUÍ DE MONTAÑA. LOS CUATROMILES DE SUIZA y ASCENSIÓN AL COLOSO ALPINO " MONTE ROSA: CON GUIA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA</u> -Duración del programa base: 8 días -Fechas: 27/03 al 03/04 de 2021 -PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO: CON 1 GUÍA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA CADA 4 PERSONAS *: 4 PERSONAS (CON UN GUÍA) 1.680 €/ PERSONA |
| 27 Marzo –04 Abril | <u>· LOS CUATROMILES DE SUIZA "TRAVESÍA POR LAS NUBES" CON ESQUÍ DE MONTAÑA: CON GUIA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA</u> -Duración del programa base: 8 días -Fechas: 27/03 al 03/04 de 2021 -PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO: CON 1 GUÍA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA CADA 4 PERSONAS *: 4 PERSONAS (CON UN GUÍA) 1.680 €/ PERSONA |
| NOTA: (para ambas travesías) | - Ver las condiciones especiales del Guiado en este programa con el grupo de esquí de montaña del Club Pirineísta Mayencos. -COVID: Debido a las incertidumbres creadas por el COVID se adaptará el programa de la travesía en caso de problemas en el acceso a los países por donde pasa la travesía. -AUTONOMÍA: Este programa se plantea con uno o dos Guías de Alta Montaña para todo el grupo, el participante deberá haber realizado al menos las dos salidas planteadas por el club durante el invierno para preparación para esta travesía y deberá tener la suficiente autonomía para desenvolverse con seguridad. |

MARZO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|-----------------------|---|
| Sábados y Domingos | Salidas sábados y domingos: Sábados salidas largas y domingos salidas más cortitas, adaptando el paso al ritmo más tranquilo. (*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas |

ABRIL

| FECHA | ACTIVIDAD |
|-----------------------------------|---|
| Viernes día 23 y Sábado día 24 | : <u>Homenaje a San Jorge</u> -Tradicional ascensión a Collarada, subiendo por la Espata y bajando a la Trappa. A determinar en función de condiciones de la meteo y de la nieve. Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas -Comida de alforja. -Sábado 24 de abril: Cena de club |



SALIDAS NO GUIADAS:

Aparte de las habituales salidas largas de sábado y cortitas de domingo, se podrán organizar otro tipo de salidas de fin de semana, incluso con la utilización de refugios, como las siguientes:

- La Mina – Linza. Salida desde la Mina (en lo alto de la Selva de Oza), para hacer una travesía hasta linza, para dormir allí. Volver al día siguiente por otro itinerario hasta la Mina para recoger el coche.
- Lizara – Bisaurín.
- Renclusa – Aneto.
- Linza – Belagua.

(*) Algunas cuestiones de salidas no guiadas:

- Imprescindible haber firmado el documento de aceptación de condiciones, con las cláusulas del COVID, cuyo cumplimiento se exigirá a todos los participantes.
- AL no haber guías, las decisiones se toman por consenso del grupo, por lo que podría haber cambios relevantes para adaptarse a las condiciones meteorológicas, de la nivología, o cualquier otro imprevisto que pudieran darse.
- Inicialmente planteamos un grupo máximo de 10 personas
- Pero, si hay mayor afluencia de socios mayencos interesados, se deberá dividir la salida en dos grupos, hasta un máximo de 20 participantes (a todos los efectos se actuará como dos grupos de 10).

- La separación se realizará en base al ritmo que se quiera llevar, planteando que habrá un grupo más rápido que saldrá primero abriendo huella, a un ritmo exigente y otro más tranquilo, que saldrán espaciados con un mínimo de 15 minutos, para evitar que se junten grupos a lo largo de las salidas.

- En los refugios se acatarán escrupulosamente las medidas de prevención de contagio que nos exija cada refugio.
- Deberán aplicarse todas las recomendaciones de la FAM y normativa aplicable para evitar la propagación del virus COV SARS 2.

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 2020-21

C/ Tierra de Biescas 10 bajos JACA
Tfno. 974 36 30 83

www.cpmayencos.org info@cpmayencos.org