

**CALENDARIO DE ACTIVIDADES: PREVISIÓN DE
ACTIVIDADES DE LA SECCIÓN DE
ESQUÍ DE MONTAÑA TEMPORADA 2021 / 22**

| DICIEMBRE | |
|--------------------------------|---|
| FECHA | ACTIVIDAD |
| Sábado día 11 y Domingo día 12 | Nivología. Perfiles de nieve, ARVAS y comportamiento en Avalanchas Objetivos: -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. -El curso será de dos días completos con parte en aula y parte en montaña. Precio del curso: -El precio del curso será de 140 €/participante para las dos jornadas. |
| Sábado día 18 o domingo 19 | Salida de Navidad -Salida sencilla, “apta para todos los públicos”, subiendo a algún sitio con un paisaje bonito, donde brindemos con cava y nos hagamos una foto para elaborar una felicitación con el logo del club con la que poder felicitar la navidad. (*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas |
| Viernes día 31 | Salida de San Silvestre Haremos una salida “express”, quizás pico Torrullas, para soltar adrenalina y despedir juntos el año haciendo nuestro deporte favorito, con una bajada disfrutona. Esta actividad la compartiremos con nuestros compañeros de montaña, por lo que se podrá realizar tanto con esquí, como con raquetas de nieve. Eso sí, los que esquiemos llegaremos antes abajo. Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas |
| Sábados y Domingos | En cuanto las condiciones de nieve lo permitan, comenzaremos con salidas de sábado y de domingo. (*) Ver notas al final de este documento relativas a salidas no guiadas |

| ENERO | |
|----------------------------|--|
| FECHA | ACTIVIDAD |
| Sábado día 15 y domingo 16 | Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL MEDIO (C-D). 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 práctico y se desarrollará en estación de esquí. -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 Aragón Aventura a decidir por el club. -Precio del curso: 140 €/persona (los dos días). |
| Domingo día 23 | Cramponaje y autodetención Objetivos del curso: -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. Precio del curso: El precio del curso será de 70 €/persona |
| Sábado día 29 | 1ª Salida de preparación para el Monte Rosa Objetivos: -Hacer una primera salida de preparación para la salida del Monte Rosa planeada para abril de 2021. -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. Precio de la salida: 75 €/persona |
| 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 |

FEBRERO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|-----------------------------------|---|
| Sábado día 05 y domingo día 06 | <p><u>Curso de dos días de Técnicas de Descenso en esquí fuera de pistas NIVEL AVANZADO.</u></p> <p><u>Objetivos:</u></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. --El precio del curso será de 140 €/persona (los dos días). -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. |
| 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 12 | <p><u>2ª Salida de preparación para el Monte Rosa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hacer una segunda salida de preparación para la salida del Monte Rosa planeada para abril de 2021. -Verificar la autonomía de los participantes e interesados en la salida. -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. <p>Precio de la salida: 75 €/persona</p> |

MARZO

| FECHA | ACTIVIDAD |
|-----------------------------------|--|
| Sábado día 26 y Domingo día 27 | <p><u>Travesía del Valle del Aragón (Candanchú)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Colaboramos en la organización y control de la carrera de esquí de montaña, aportando controles de montaña (importante haber hecho el curso de control, curso gratuito on-line). -Normalmente el día anterior pisamos la huella y marcamos con banderitas el itinerario, reconociendo todo el recorrido y los puntos de control.-El día de la carrera vamos a nuestro punto de control remarcando la carrera con banderitas por si alguna no se viera, en función de condiciones climatológicas y de visibilidad.--Hacemos el control de paso hasta el momento de corte, o de paso del último corredor.-Volvemos a la salida retirando todas las banderitas, que entregaremos a la organización en meta, junto con la hoja de Control. |

ABRIL

| FECHA | ACTIVIDAD |
|-----------------------------------|--|
| Viernes día 01 y sábado día 02 | <p><u>Travesía Regil (Picos de Europa)</u> -Colaboramos en la organización y control de la carrera de esquí de montaña, aportando controles de montaña (importante haber hecho el curso de control, curso gratuito on-line).</p> <ul style="list-style-type: none"> -La carrera es sábado y domingo, por lo que si alguien puede ir el viernes, o incluso el jueves, podría colaborar en el reconocimiento y marcado del recorrido. -El viernes y el sábado nos indican en el briefing de controles como se va a organizar la carrera, indicando a cada uno cual es su punto de control, qué labores ha de realizar y que banderas ha de recoger a la vuelta. -Procuraremos aprovechar viaje hasta Potes, compartiendo vehículos. |
| Días 10 al 17 | <p><u>La Travesía por las nubes y ascensión al Monte Rosa (4.636 m) con esquís</u></p> <p>Travesía Alpina con esquís a caballo entre Suiza e Italia por el Breithorn, Castor, Pollux, Ludwigshöhe, Parrotspitze, Pirámide Vincent y... Monte Rosa.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 especialmente en la arista final del Monte Rosa con seguridad. <p style="text-align: right;">.../...</p> |

ABRIL

| FECHA | ACTIVIDAD |
|---------------|--|
| | La Travesía por las nubes y ascensión al Monte Rosa (4.636 m) con esquís |
| Días 10 al 17 | <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Plantear al grupo de esquí de Montaña del Club Pirineísta Mayencos una grandiosa travesía con esquís en los Alpes Suizos e Italianos, de varios días, culminando en el Monte Rosa, el coloso alpino con una de las mejores bajadas con esquís de montaña. Para un segundo grupo no se hará la ascensión al Monte Rosa y se hará este día el Grosses Fillarhorn pero el programa es en conjunto en las mismas fechas a itinerario. -Poner en práctica los conocimientos adquiridos por parte de los integrantes del grupo de SKIMO MAYENCOS de los conocimientos adquiridos de manera autodidacta o con los guías con los que han estado del movimiento en esquí demontaña en terreno de envergadura. -Buscar la máxima autonomía de los integrantes del grupo para poder practicar el esquí de montaña en terrenos de complejidad sin requerir el tutelado de un Guía de Alta Montaña en todo momento. <p>PROGRAMA: 2 PROGRAMAS, UNO CON ASCENSIÓN AL MONTE ROSA Y OTRO CON ASCENSIÓN AL GROSSES FILLARHORN.</p> <p>Día 10/04 Domingo: VIAJE A ZERMATT. Salida de Jaca en furgonetas hacia Zermatt. Se saldrá la madrugada del martes día 30 de marzo. Se concretarán detalles. Unas 14 horas de viaje. Llegada por la tarde, cena y alojamiento.</p> <p>Día 11/04 Lunes: ZERMATT- BREITHORN (4.164m)- REFUGIO DE AYAS (3.240 m) Duración: 6h Desnivel: +450 m</p> <p>Subiremos en el teleférico del Klein Matterhorn hasta 3.883 m. Desde allí ascenderemos a las cumbres del Breithorn Oeste y Central para descender al refugio de Ayas</p> <p>Día 12/04 Martes: REFUGIO DE AYAS (3.240 m)-CIMAS DEL CASTOR (4.228 m) y POLLUX (4.092 m)- REFUGIO QUINTINO SELLA (3.585 m) Duración: 7h Desnivel: +800 m (sin la cima del Pollux)</p> <p>Día 13/04 Miércoles: REFUGIO QUINTINO SELLA (3.585 m)- PIRAMIDE VINCENT (4.215 m)- REFUGIO CITA DI MANTOVA (3.498 MTS) Duración: 7h Desnivel: +850 m</p> <p>Hoy ascenderemos a la Piramide de Vincent, a traves del Paso del Liskamm. Descenso hasta el refugio Cita di Mantova donde dormiremos./....</p> |

ABRIL

| FECHA | ACTIVIDAD |
|---------------|--|
| Días 10 al 17 | <p>Día 14/04 Jueves: REFUGIO CITA DI MANTOVA (3.498 MTS) - LUWDIGSHÖHE (4.311 m)- PARROTSPITZE (4.432 m)- REFUGIO MONTE ROSA (2.850 m) Duración: 8h Desnivel: +950 m</p> <p>En el día de hoy ascenderemos 2 picos de más de cuatro mil metros, el Luwdigshöhe y el Parrotspitze. Largo descenso hasta el refugio Monte Rosa donde dormiremos esta noche.</p> <p>Día 15/04 Viernes: ASCENSIÓN AL MONTE ROSA (4.636 MTS) por la ruta normal. (segundo grupo Grosses Fillarhorn (3.676 m)) Duración: 10 horas. Desnivel + 1.800 mts y - 1.800 mts</p> <p>Este duro y difícil día haremos la ruta normal del Monte Rosa. Iremos con los esquís por el largo glaciar hasta la arista donde los dejaremos. Tras la larga y afilada arista (II-III) a gran altitud, alcanzaremos la cima. Descenderemos por el mismo itinerario hasta nuestros esquís y luego en una sensacional esquiada hasta el refugio. Noche en el refugio.</p> <p>Día 16/04 Sábado: DÍA DE RESERVA Y DESCENSO A ZERMATT. Este día tendremos una segunda opción en caso de que no hayamos podido el primer día. Descenderemos a Zermatt dependiendo de las condiciones por el glaciar o el tren de Gornergrat. Noche en Zermatt.</p> <p>Día 17/04 Domingo: VIAJE DE REGRESO A JACA. Precio: En Ficha Técnica adjunta</p> |

A TENER EN CUENTA TODA LA TEMPORADA:

En principio los sábados haremos salidas largas y los domingos salidas más cortas, adaptando el paso al ritmo más tranquilo. No obstante, lo mejor es avisar por Whatsap, tanto para saber quién viene cada día y poder esperarle si se retrasa un par de minutos, como por previsión, no vaya a ser que justo ese día no vaya nadie por haber un curso, u otra salida prevista.

EL objetivo es fomentar el esquí de montaña entre todos los socios del club, desde los que están comenzando, hasta los más expertos, por lo que se han planificado una amplia variedad de cursos.

EL objetivo es que mejoremos con seguridad (siempre con guías de montaña) en diferentes aspectos deportivos: desde el esquí, hasta el alpinismo invernal, así como en otras cuestiones extradeportivas, pero muy importantes para la

seguridad como son la nivología, el uso del ARVA, pala y sonda, mejores prácticas disponibles en materia de auto rescate en caso de aludes, etc.

Para apuntarse a estas actividades, podéis dirigirlos al club. Podéis realizar la práctica totalidad de las gestiones de forma telemática. Aquí tenéis las indicaciones necesarias para poder contactar con el club: www.cpmayencos.org/contacto/

Además, hemos encargado a la empresa Aragón Aventura la organización de una ambiciosa salida a Alpes, con la idea de hacer varios cuatromiles en Suiza. El objetivo es hacer dos grupos, uno de los cuales hará salidas mucho más técnicas, culminando con el ascenso del Monte Rosa (el segundo más alto de la cordillera alpina, tan solo detrás del Mont Blanc).

Ambas salidas son muy técnicas, por lo que el ratio de guías de montaña por esquiador es mayor que en otras salidas y además es obligatorio realizar dos cursos de alpinismo invernal de “crestas”, en los cuales los guías podrán ver como progresamos y si somos aptos para afrontar alguna de estas salidas.

Para apuntarse a la salida de Alpes, deberéis dirigirlos a Aragón Aventura, indicando que sois socios de Mayencos. Aquí tenéis datos de contacto: www.aragonaventura.es/?page_id=170

SALIDAS NO GUIADAS: (*) Algunas cuestiones de salidas no guiadas:

Aparte de las habituales salidas largas de sábado y cortitas de domingo, los propios socios del club podrán organizar otro tipo de salidas (*), para lo cual dispondrán de un grupo de Whatsapp. Para participar en este grupo de whatsapp hay que cumplir una serie de requisitos, que se explican a continuación.

-Imprescindible haber firmado el documento de aceptación de condiciones, con las cláusulas del COVID, cuyo cumplimiento se exigirá a todos los participantes. En diciembre se remitirá a los interesados otro documento para el 2022.

-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.

-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.



Club Pirineísta Mayencos

Sección de Esquí de Montaña 2021-22

C/ Tierra de Biescas 10 bajos JACA

Tfno. 974 36 30 83

www.cpmayencos.org info@cpmayencos.org