



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

PRÁCTICAS DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

Sección de Formación

Fecha: 5 y 6 de MARZO de 2022

Lugar de realización: Valle de Tena (Huesca)

Número de participantes: Se harán grupos, máximo 7-8 personas por grupo.

Transporte: Vehículo particular

Coordinador/a: Alberto alber20@hotmail.com Javi javier.castellano@outlook.es Javiti jjaviercj@gmail.com

Formadores: Compañeros de Pegaso

INFORMACIÓN COVID 19

Los participantes en la actividad están obligados a cumplir en todo momento las obligaciones impuestas por las administraciones, instalaciones hoteleras y gestores de refugios para mitigar el riesgo de la COVID19, así como las medidas de protección impuestas en el transporte por carretera (uso de mascarillas).

¡ PASAPORTE COVID OBLIGATORIO PARA ESTA ACTIVIDAD !

Descripción de las prácticas

Prácticas en el entorno del Valle de Tena adecuadas en varios niveles, según participantes. Actividad idónea para INICIARSE en el esquí de travesía. Se exige que los participantes sean capaces de bajar con soltura en pistas rojas.

Las prácticas se realizarán dependiendo del estado de la nieve y las condiciones meteorológicas o bien en el entorno de Anéou: Picos Cuyalaret, Canal Roya, Peygeret, o bien del Portalet: Peiralún, Estremere o Gralleras, o bien en el entorno de los ibones de Anayet: barranco de Culivillas, ibones y Vértice de Anayet, Arroyeras o Espelunciecha.

Material necesario

Para el esquí de montaña es IMPRESCINDIBLE: ARVA (con PILAS), PALA, SONDA, CASCO, esquís con fijaciones de travesía, pieles, cuchillas, botas de esquí, bastones, crampones y piolet.

Además, se debe llevar equipo invernal ya que es posible que haya bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, macuto con correas para fijar los esquís ...), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Por seguridad, ante posibles imprevistos es aconsejable llevar frontal.

Existe la posibilidad de alquilar material de travesía en tiendas, aunque deberéis de llamar antes de la salida y asegurarnos de precios y disponibilidad:

- <https://www.alquileranton.com/> en Panticosa, en el parking de la estación.
- <https://gorgol.com/categoria-producto/travesia/> en Sallent de Gállego
 - <https://gorgol.com/categoria-producto/travesia/>
- <https://www.latiendadeguillejaca.com/>: en Jaca
 - <https://www.latiendadeguillejaca.com/p3009223-reserva-alquiler.html>
 - <https://www.latiendadeguillejaca.com/p5493168-arvapalasonda.html>

Concretando el material y a continuación, os acompañamos de unas instrucciones preparadas por Francisco Ponz – compañero de Pegaso y Monitor de Esquí de Montaña por la FAM:

Hoy es muy fácil ver a esquiadores en las estaciones de esquí que suben cerca de las pistas, con cierta



envidia les vemos porque nos gustaría ser ellos, practicar el esquí de montaña, pero no sabemos con quién ni cómo, además ya hay muchas estaciones que tienen tracks específicos de Esquimo preparados para este deporte.

Si sigues leyendo esta guía inicial, encontrarás muchas respuestas que te ayudarán en los primeros pasos y si sigues interesado no dudes en contratar a un experto o apuntarte a estas salidas con PEGASO.

*Después de cada salida comprobaremos **en casa** el estado del material de esquí de montaña.*

SEGURIDAD e IMPRESCINDIBLES: ARVA (con PILAS), PALA, SONDA y CASCO.
Pieles: posibles cortes, el adhesivo .
Esquíes: revisar el estado general, cantos , correas Bota-esquí o frenos.
Bastones: correas, posibles golpes, las rosetas
Fijaciones: regularlas bien, lubricar
Botas: comprueba sequedad , ganchos
Crampones y Piolet: reglar con la bota antes de salir. Comprobar la dragonera
Cuchillas: que sean las adaptadas a las fijaciones que llevamos
Casco: Si en bici lo llevamos y no nos caemos aquí es IMPRESCINDIBLE
Otros: (aunque no siempre serán necesarios) GUANTES de REPUESTO, GPS, TELEFONO y linterna con pilas , macuto, cantimplora, botiquín, cuerda, arnés, tornillos, mosquetones, tercera piel de foca, taco de cera, cinta adhesiva.

***En negrita intencionadamente**

Consejos al empezar en este deporte

Llevaremos las pieles pegadas al esquí aunque los llevemos en la mochila, las cuchillas siempre a mano (NUNCA AL FONDO DEL MACUTO), crampones y piolet accesibles. Al menor síntoma de rozaduras con las botas pararemos y curaremos. El sol y el viento quemarán nuestra piel por lo que crema solar y protección labial son imprescindibles. ¡Cuidado! con los camelbak el frío congela el agua de la pipa, lleva siempre una cantimplora pequeña con agua en el macuto.

IMPORTANTE: para el sol y el sudor (deshidratación) llevaremos cremas y agua

Al iniciar la marcha

Haremos una comprobación del estado de las pilas y del correcto funcionamiento de los ARVA de todo el grupo tanto en la emisión como en la recepción.

Durante la marcha

Elegiremos el itinerario o seguiremos la huella del que nos precede evitando chocar con las colas de sus esquíes, ¡IMPORTANTE! nos ayudaremos apoyándonos en las correas de los bastones, dosificaremos nuestro esfuerzo muscular que no se convierta en anaeróbico, controlaremos nuestro ritmo cardíaco, no correremos y evitaremos tener tirones o calambres, también debemos NO SUDAR ni pasar frío por lo que llevaremos la ropa justa. Tenemos suerte porque hoy existen prendas increíblemente transpirables y cálidas a la vez.

Si se despegas una piel del esquí pararemos y lo repararemos (en travesías de varios días llevamos una tercera piel), si se hacen zuecos, pararemos y los quitaremos frotando la zona con el taco de cera, si ya no podemos subir directamente usaremos las alzas de las fijaciones, si empiezan a no agarrar las pieles es el momento de cambiar, subiendo en Zigzag para lo que practicaremos las "vueltas marías" que deberemos hacerlas bien, esto nos ahorrará gastar energía innecesaria y posibles calambres. Ya estamos subiendo a media ladera y nos encontramos placas heladas que ni piel ni cantos nos sujetan, es el momento de sacar las cuchillas (usaremos las cuchillas solo cuando sean imprescindibles) pero no debemos esperar a vernos en la mitad de la placa de hielo para ponerlas.



IMPORTANTE: *aprenderemos a poner y quitar pieles, cuchillas, crampones, etc. rápidamente por nuestra seguridad y porque cuando hace mucho frío algún compañero nos puede necesitar.*

Desde la cima

No lo dudes si sigues estos consejos ya estarás en la cima, pero hace viento y estás un poco cansado antes de nada abrígate con la tercera capa o forro o plumas que llevas en el macuto. Es el momento de quitar todo de los esquíes y prepararte a bajar pero los movimientos deben ser estudiados para que el viento no nos la juegue, esquíes, pieles, cuchillas, guantes es muy fácil que desaparezcan ladera abajo así que:

Al quitarnos los esquíes los pondremos con las fijaciones apoyadas en la nieve (les daremos la vuelta),

quitaremos una piel, la doblaremos y la guardaremos, luego la otra y luego las cuchillas de una en una las iremos guardando, los crampones el piolet, todo en orden bien sujetado al macuto.

Tomaremos agua, almendras, fotos y después pondremos las fijaciones, las botas y los bastones en descenso, nuestro espíritu en descenso también y a disfrutar.

IMPORTANTE: *Nos encontraremos con hielo, niebla, ventisca y otros peligros, NO DEBEMOS SALIR SOLOS y en las cimas tendremos cuidado con el viento.*

En el descenso

El esquiador más rápido deberá hacer paradas para asegurarse de que le sigue de cerca el resto del grupo, 10 o 15 metros de distancia es lo recomendable y si es posible en la misma vertical. Si el descenso es por un glaciar deberemos extremar las precauciones, llevar arnés, clavos e incluso ir encordados, pero esto lo dejamos para otro capítulo.

IMPORTANTE: *No quiero acabar en la introducción a este bello deporte sin mencionar los aludes. El conocimiento del medio hará que te diviertas y conocer el riesgo de avalanchas es una variable que hará de ti mejor montañero. Hoy existen APP para el móvil, páginas web y en todos los refugios parte de aludes diarios que debemos estudiar antes de salir.*

¡¡Gracias Paco!!

Alojamiento y Transporte

El precio incluye dos días de alojamiento con desayuno Albergue " Quinta Vista Alegre", en el Pueyo de Jaca Huesca. Este edificio histórico del siglo XIX ha sido rehabilitado como albergue juvenil con el objetivo de acercar a todos los públicos al entorno natural pirenaico. <https://www.alberguedelpueyo.es/>

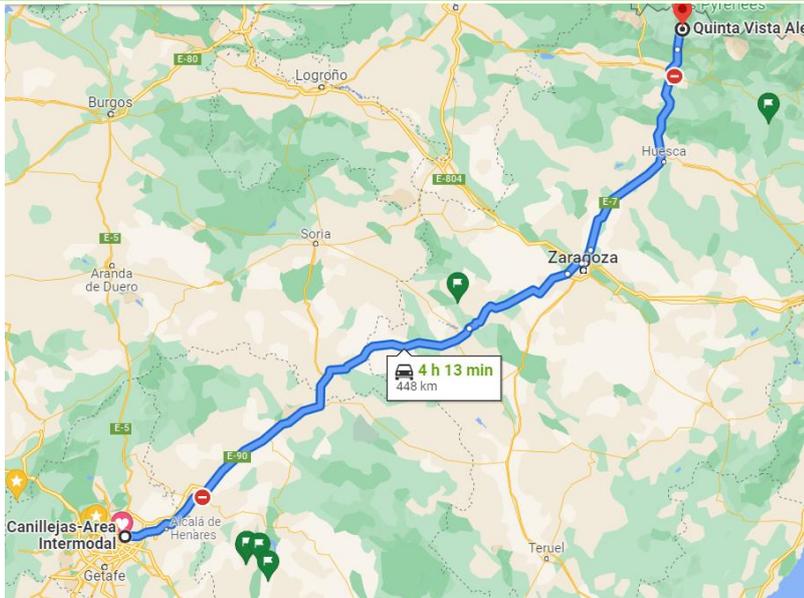
Estaremos alojados en régimen de alojamiento y desayuno el sábado y media pensión el domingo.

Por favor tener en cuenta que es necesario LLEVAR SABANAS, TOALLAS y CALZADO para el Albergue

El transporte se realizará en coches particulares. El club ayudará en su organización por medio de la web de Pegaso.



PEGASO
A.D. GRUPO MONTAÑA



<https://goo.gl/maps/tABrLp5kGZculjEh6>

Apunte y formalización de la inscripción

- A través de la web: www.montanapegaso.es (ver condiciones de inscripción y anulación en la web)
- Tendrán preferencia aquellas personas del club que hayan participado y/o coordinado al menos dos actividades durante el año 2021.
- El apunte se abrirá el 14 de febrero de 2022, mediante el cual, los interesados en participar entrarán en lista de espera.
- Seguidamente tendrán que confirmar que cumplen con los requisitos exigidos en cuanto a material y experiencia.
- Formalización de la inscripción y pago de la actividad:
 - o Federados CON complemento FEDME: 48 €
 - o Federados SIN complemento FEDME: 53,1 €
 - o No Federados: 59 €

Coordinadores: Alberto alber20@hotmail.com Javi javier.castellano@outlook.es Javiti jjaviercj@gmail.com

Coordinadora de formación: Teresa Arribas formacion@montanapegaso.es; t.arribas1@gmail.com

RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- Aunque sea repetitivo, para esta actividad, además del equipo básico de esquí de travesía (**buena forma física, esquís, pieles, cuchillas y bastones**) se requiere el uso de equipo para progresión invernal (**crampones y piolet**) y material básico de seguridad (**pala, sonda, ARVA y casco**).
- Y más repetitivo lo de que se debe llevar equipo invernal ya que es posible que se den bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Por seguridad, ante posibles imprevistos es aconsejable llevar frontal con pilas.
- Se recomienda llevar emisoras en la banda de 446MHz (la más habitual para uso doméstico).
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.



PEGASO
A.D. GRUPO MONTAÑA

- En cada grupo se debe contar al menos con mapa, brújula o GPS y emisora.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico - técnico - deportiva adecuada para la realización de esta.