



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA, NIVEL II LOS DÍAS 16 AL 22 DE MARZO DE 2020 EN LOS MONTES TATRAS (ESLOVAQUIA Y POLONIA)

Actividad fija y única

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Esquí de Montaña, Nivel II, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.

Es un curso indicado para quienes con un buen nivel de esquí, quieran adquirir los conocimientos técnicos necesarios para desarrollar travesías de esquí de montaña de varios días, de forma autónoma y segura.

DIFICULTAD CONJUNTA DE LA ACTIVIDAD: S3 ESCALA TRAYNARD (pendiente moderada que como máximo llegará a los 35°. En este nivel se sitúan la mayoría de los descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos)

PLAZAS: máximo de 6, abiertas solo a socios mayores de 18 años. Su realización está supeditada a que haya 4 personas inscritas. En caso de superarse las 6 plazas se habilitará un segundo grupo con otro técnico, para el cual también será necesario que haya un mínimo de 4 personas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: en Secretaría, **hasta el 20 de febrero de 2020.**

Se convocará una reunión informativa con los interesados en la actividad para gestionar los vuelos lo antes posible.

PRECIO SIN VUELOS: para **6 participantes 700 €**, para **5 participantes 790 €** y para **4 participantes 920 €**. Si además del grupo de 6 se completara otro de más de 4 personas, se promediará el costo entre ambos grupos para que el precio sea igual para todos los participantes. Los interesados abonarán en el momento de la inscripción 920 € a falta de ajustar el precio final en función del número de participantes.

Las posibles devoluciones sobre los 920 € abonados, estarán disponibles según los plazos y condiciones establecidos en las "*Normas de organización de actividades deportivas no competitivas organizadas por las Vocalías de la R.S.E.A. Peñalara*".

LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.

Como orientación, los precios de los vuelos ida y vuelta a Cracovia a fecha 21 de enero, están alrededor de los 300 €.

Incluye:

- Presencia y asesoramiento permanente del profesor durante las actividades
- Clases prácticas itinerantes diarias de 8 horas de duración
- Alojamiento en Refugios y Hoteles con los regímenes alimenticios descritos
- Traslados durante las etapas
- Material común de seguridad

No incluye:

- Vuelos España – Cracovia - España
- Comidas y cenas en Cracovia
- Comidas y cenas fuera de las descritas en los alojamientos de cada día
- Forfaits, teleféricos, etc., en caso de hacer uso de ellos
- Cambios de alojamiento por cualquier modificación imprevista del programa
- Comida de ataque para las ascensiones
- Bebidas en los alojamientos
- Cualquier otro apartado no detallado en "Incluye"

ORGANIZA: Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara

TÉCNICO QUE IMPARTE EL CURSO:

Mariano Frutos Garaeta (Técnico Deportivo en Alta Montaña)

Teléf.: 669 356 235

info@marianofrutos-mountainguide.com

Si se formara un segundo grupo, la enseñanza de este grupo la impartirá Fran Nava Morales (Técnico Deportivo en Alta Montaña).

REQUISITOS TÉCNICOS MÍNIMOS DE LOS PARTICIPANTES:

- Nivel de esquí mínimo de paralelo en pista roja y buena condición física, estando acostumbrado a rutas de montaña de 6/8 horas con mochila con el equipamiento invernal.
- Haber realizado con la Escuela de Montaña Peñalara el curso de Montañismo Invernal (Iniciación al Alpinismo) o el de Esquí de Montaña Nivel I, o tener experiencia acreditable en montaña invernal sencilla.

EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para actividades invernales de larga duración
- Equipo de esquí de montaña: esquíes y fijaciones de esquí de montaña, pieles de foca, cuchillas, bastones (preferentemente regulables), botas de esquí de montaña (podemos asesorarte para alquilarlo en caso de que lo necesites)
- Equipo individual de seguridad en nieve: detector de víctimas de avalancha (DVA – ARVA), pala, sonda
- Crampones, piolet y casco (de estos materiales, la Escuela dispone de 10 equipos completos que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa petición)
- Descensor y 2 mosquetones de seguridad
- Mochila (mínimo 40 litros)
- Saco de dormir para pernocta en Refugios
- Manta térmica, gafas de montaña y de ventisca, linterna frontal, crema para protección solar y labial, cantimplora y comida de ataque

MATERIAL INDIVIDUAL RECOMENDADO

- Botiquín personal
- Mapa, brújula/GPS
- Kit de reparaciones

EL RESTO DE MATERIAL TÉCNICO Y DE SEGURIDAD NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

-Objetivo

Realizar recorridos de esquí de montaña de dificultad media/alta en los que se deban emplear técnicas de progresión y aseguramiento, combinadas con autonomía y seguridad.

-Contenidos

- Riesgos asociados al esquí de montaña
- Equipo y material
- Test de estabilidad del manto nivoso
- Técnicas de ascenso en fuertes pendientes
- Técnicas de ascenso sin pieles en pequeños tramos
- Técnicas avanzadas de descenso en nieves no tratadas
- Elección de itinerario y encordamientos
- Anclajes y aseguramientos en nieve
- Rappel con esquís
- Rescate de víctimas en avalanchas

Se incidirá especialmente en lo relativo a transiciones, rapidez, eficiencia, etc., y también en la técnica personal de ascenso y descenso.

INFORMACIÓN SOBRE LA ZONA

El macizo de los montes Tatras o Tatry está en gran medida dentro de Eslovaquia y se desarrolla haciendo frontera entre Polonia y Eslovaquia. Cuenta con más de veinte montañas con alturas superiores a los 2.500 m.

De entre todas las cumbres que se ascienden en esta actividad, destaca el Monte Rysy con sus 2.505 m. Los recorridos discurren por valles de gran belleza con pendientes amplias y despejadas.

PROGRAMA

Día 16 (lunes):

- Vuelo a Cracovia.
- Traslado a Vysoké Tatry (1.010 m)
- Noche en Vysoké Tatry, en Hotel de Montaña con MP

Día 17 (martes):

- Ascensión al refugio Zbojnicka (1.960 m) (6-8 h)
- Noche en el refugio Zbojnicka con MP

Día 18 (miércoles):

- Travesía al refugio Teryho (2.015 m) y descenso a Vysoké Tatry (1.010 m)
- Traslado a Popradske Pleso (1.500 m)
- Noche en Popradske Pleso, en Hotel de Montaña con MP

Día 19 (jueves):

- Ascensión al Pico Rysy (2.505 m) y descenso al coche (5-6h)
- Traslado a Zakopane (850 m)
- Noche en Zakopane, en Hotel de Montaña con AD

Día 20 (viernes)

- Traslado al parking de Palenika (928 m)
- Ascensión a los lagos Morkie Oko y tour al refugio Staw Polski (1.670 m) (6-7h)
- Noche en el refugio Staw Polski con MP

Día 21 (sábado):

- Ascensión al Monte Swinica (2.301 m) y Kasprowy (1.987 m). Descenso al parking de Palenika (928 m)
- Traslado a Zakopane y a Cracovia
- Noche en Cracovia, en Hotel con AD

Día 22 (domingo):

- Tiempo libre en Cracovia, según horario de vuelo de regreso
- Traslado al aeropuerto de Cracovia
- Vuelo de regreso

Se recomienda disponer de seguro médico para enfermedades comunes

CONDICIONES GENERALES DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Profesor del curso, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Profesor podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Profesor lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo. Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad en montaña y en pista, **en los países en que se desarrolla esta**. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad, y tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos a los lugares donde se celebre el curso.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.