



Vocalía de Esquí de Montaña

Sierra Nevada

28 y 29 de marzo 2020

Dificultad: Salida Tipo A / S3 Escala Traynard (Anexo B)

Información básica

Sábado 28 marzo: Río Seco-Río Veleta-Loma Púa

Desde el Albergue Universitario (2500 m) ascenderemos a la Carigüela (3220 m) para descender por su ladera sur hasta la cota 2950 m aproximadamente; allí pondremos pieles para remontar una corta pero fuerte pendiente hasta el collado del Lobo, donde, además de contemplar unas estupendas vistas al barranco del Valdeinfierno y al Mulhacén, nos espera un magnífico descenso de unos 500 m de desnivel por el Río Seco (la cota final dependerá de la cantidad y estado de la nieve). Tras el descenso, remontaremos el mismo Río Seco hasta la cota 2780 m para superar el Collado Terreras Azules y descender al valle del Río Veleta, a 2650 m. Aquí comienza la ascensión a Loma Púa, desde donde disfrutaremos de unas estupendas vistas del Tajo de los Machos y el resto del cordal, y si la visibilidad es buena podremos ver la costa y el mar Mediterráneo.

Desde el collado (2920 m) foquearemos por la loma en dirección noroeste; haremos la arista final al Puntal de Loma Púa (3226 m) con crampones. Llegados a la Carigüela remontaremos foqueando unos 100 m de desnivel hasta la estación superior del telesilla Laguna; desde allí descenso final por las pistas hasta el Universitario.

Actividad físicamente exigente, requiere un buen nivel de esquí fuera de pista y experiencia con crampones en terreno alpino.

Domingo 29 marzo: Valle del San Juan

Desde el Albergue Universitario remontaremos por Cauchiles hasta la cota 2800 m, donde tras un breve flanqueo entraremos en el barranco del San Juan y ascenderemos por él hasta las Posiciones del Veleta (3150 m); desde allí contemplaremos el corredor del Veleta, norte de Los Machos y comienzo del Guarnón además de la Alcazaba y Mulhacén, entre otras cimas. Descenderemos el San Juan hasta donde la nieve lo permita, con buenas condiciones hasta la cota 2250-2300 m; desde ese punto remontaremos hasta la

Virgen de las Nieves y después breve descenso hasta el Universitario. Comida y viaje de vuelta.

Actividad de exigencia física moderada que requiere un nivel medio de esquí fuera de pista.

Dificultad

Sábado 28: Salida Tipo A / S3 Escala Traynard (Anexo B)

Domingo 29: Salida Tipo B / S2 Escala Traynard (Anexo B)

Tiempo y desniveles:

Sábado 28: 7-8 horas, 1690 m de desnivel acumulado positivo (aprox)

Domingo 29: 4 horas, 800-900 m (según condiciones nieve) de desnivel acumulado positivo

PLAZAS: 12 socios

Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.

TRANSPORTE: coches particulares.

Salida a las **9:00 h.** desde el Albergue Universitario. Importante ser puntuales para organizarnos.

Regreso sobre las 17:00 h.

INSCRIPCIÓN: 95€ persona en doble, 85€ persona en cuádruple, pago en Secretaría hasta el 18 de marzo. Todos los inscritos deben dar en secretaría su correo y teléfono para recibir posibles comunicaciones sobre esta salida.

MATERIAL OBLIGATORIO:

- Crampones, piolet y casco
- Vestimenta adecuada para la actividad invernal
- Esquís con fijación de esquí de montaña y bastones
- Botas de esquí de montaña
- Piel de foca
- Cuchillas (opcional)

MATERIAL COMPLEMENTARIO (SEGURIDAD)

- Piel de repuesto
- DVA, pala y sonda

MATERIAL ACONSEJADO

- Gorro y guantes de repuesto
- Cantimplora / termo (recomendado 2lts líquido mínimo)
- Botiquín
- Gafas de montaña y de ventisca
- Crema para protección solar y labial

-Mapa de la zona y brújula o GPS

DISTANCIAS, DESNIVELES Y RECORRIDO (Sábado 30 marzo)

	<u>Cota</u>	Dist.	Desnivel		Tiempo
		Km	Subida	Bajada	Horas
Albergue	2.500	0	0	0	0
Carigüela	3.220	5,5	720	0	2,5
Collado Lobo	3.100	2,5	140	247	0,75
Río Seco	2.600	2,0	0	513	1,0
Terreras Azules	2.780	0,75	180	0	0,5
Río Veleta	2.650	1,0	0	130	0,5
Ts Laguna	3.300	3,5	650	0	2,0
Albergue	2.500	6,0	0	800	0,5
Total		21,25	1690	1690	7,5

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única (anexo A)

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Organizador de la actividad y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador podrá excluir del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad.

Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Organizador 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 comunicar al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

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

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES

Todos los participantes, antes del comienzo de la actividad, deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES.

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.

GRUPO DE WHATSAPP

Se creará un grupo de WhatsApp formado por las personas que se hayan apuntado a la excursión. En caso de no querer ser añadido al mismo, se debe comunicar al hacer la inscripción.

Este grupo tiene como finalidad mejorar la comunicación con los participantes, así como facilitar el intercambio de fotos entre ellos.

Escala Traynard: (anexo B)

La Traynard tradicional clasificaba la dificultad desde el 0 hasta el 6, actualmente se llega al 7:

- **S1:** Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista.
- **S2:** Terrenos poco inclinados o moderada inclinación pero con amplitud para el giro y sin obstáculos. Adecuadas cuando se tiene algo más de nivel.
- **S3:** 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.
- **S4:** Pendiente mantenida superior a los 35-40°, terreno estrecho y obligado. Cualquier caída puede ser difícil de parar y, consecuentemente las consecuencias suelen ser graves.
- **S5:** Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 40-45°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
- **S6:** Inclinación mantenida superior a los 50°. Terrenos con obstáculos, exposición y con dificultad para el viraje. La caída es imposible de parar, puede tener consecuencias fatales. Esquí extremo.
- **S7:** Nivel nuevo, añadido para buscar la equivalencia con la siguiente escala. El extremo de lo extremo. Se cuentan con los dedos de una mano los esquiadores en todo el mundo capaces de descender un S7.

Organiza:

José Luis Pinillos

Tl. 607 430 517

jpginillos@gmail.com