

Cursillo Aneto 3.404 mts.

PARA PERSONAS SIN EXPERIENCIA EN ALTA MONTAÑA

“Nuestro objetivo es él mantenerles lo mejor informado para que nuestro trabajo sea lo más satisfactorio para nuestros clientes.”

¿Que es cursillo Aneto?

Este cursillo se desarrolla de la siguiente manera:

- * El primer día, técnicas de progresión en diferentes terreno que le permitirán progresar realizando el mínimo esfuerzo.
- * El segundo día, esta prevista la ascensión a las proximidades del glaciar de Maladetas para utilizar los crampones y la técnica necesaria en glaciar así como ascender alrededor de 2800m. Este día supone un buen test de esfuerzo físico donde poder evaluar sus capacidades. Después de estos dos días, su Guía podrá probablemente evaluar sus las posibilidades de éxito para la ascensión del Aneto.
- * El tercer día, se realiza la ascensión a los Lagos de Coronas donde pasaremos la noche en tienda de campaña, que nos permite seguir practicando y acostumbrarse a la altitud...Se realiza en media jornada lo que le deja tiempo para descansar y disfrutar de un atardecer único en alta montaña.
- * El último día es para el ascenso a la cima del Aneto y regreso.

Este tipo de actividad de montaña consiste en el desarrollo de un programa para personas acompañados por un Guía de alta montaña, cada día el guía ira dando las consignas necesarias y proponiendo los ejercicios necesarios para la consecución de los objetivos.

El guía acompañara a sus clientes durante la actividad garantizando su seguridad.

¿Que incluye el precio? Precio→ 190€ mínimo 4 pax

- * La prestación del servicio del guía de alta montaña durante la duración del programa.
- * El material de seguridad colectivo (tienda de campaña, cuerdas, etc.).
- * El material técnico que el cliente no tenga de la lista de información general a excepción del saco de dormir.
- * Seguro de accidentes.

¿Que no incluye?

- * El alojamiento y manutención durante el programa.
- * Los transportes internos de la actividad.

EL GUIA.

En este tipo de programa los participantes deben de tener una condición física que les permita realizar esfuerzo continuado, durante los 4 días del curso.

Para poder evaluar vuestras capacidades es necesario el leer atentamente esta ficha técnica y realizar las consultas que se crean necesarias para identificar el nivel físico requerido para el programa, así como cualquier duda.

Sobre el terreno el guía podrá variar el programa en función de las condiciones meteorológicas y de las condiciones de la montaña con el objeto de garantizar la seguridad y la realización de la práctica.

Todos los profesionales están debidamente titulados para la realización de estos programas y disponen de un seguro de Responsabilidad Civil de la empresa. Le aconsejamos que no tenga ninguna contra indicación para la práctica de la escalada.

Le recordamos que el contratar un guía de alta montaña le permite practicar la escalada con un máximo de seguridad pero el riesgo cero no existe en montaña.

OBJETIVO.-

La ascensión del Aneto es una maravillosa hazaña... que merece hacerse como hace falta, disfrutando de cada momento sin que se convierta en un suplicio y no se vuelva a la montaña.

PROGRAMA.-

- 1er.-Día.- Técnicas de progresión en terreno variado.
- 2º.- Día.- Técnicas de progresión con crampones y Piolet.
- 3º.- Día.- ascensión a los lagos de Coronas y pernocta.
- 4º.- Día.- ascensión al Aneto y descenso a Benasque.

INFORMACIÓN GENERAL.-

Punto de encuentro: Se indicará en la reserva.

Desnivel: cada día estará alrededor de 800 a 900m dado que no ascenderemos a cumbres en detrimento de las practicas, menos el día de la cumbre del Aneto.

Horario: cada día realizaremos jornadas de 8 horas de actividad, incluyendo la aproximación y las prácticas más el regreso.

Mapas recomendados para la ascensión: Maladeta Aneto (editorial Alpina 1: 25.000) Benasque (ediciones Pirineos 1: 40.000) Pirineo Aragonés (editorial Prames 1: 25.000).

Material general para la salida:

- * Botas de montaña.
- * Polainas.
- * Equipo chaqueta y pantalón de Gore-tex o similar.
- * Pantalón de softshell o trekking para la ascensión.
- * Forro polar.
- * Camiseta térmica.
- * Guantes finos.
- * Gorro para el frío.
- * Protección solar: gorra, gafas de sol, crema solar y protección labial.
- * Cantimplora de litro y medio y sales isotónicas.
- * Saco de dormir y colchoneta (imprescindible).
- * Mochila de 45 Litros aproximadamente.

Material técnico para la salida:

Este tipo de material si usted no dispone se lo podremos prestar para la salida pero es conveniente que nos lo haga saber en el momento de formular la reserva de su ascensión.

- * Crampones o Piolet
- * Arnés con mosquetón de seguridad.
- * Frontal.
- * Tienda de campaña para la pernocta.

Comida para el día:

Se debe llevar comida con un alto valor energético que sea fácil de comer. Realizaremos varias comidas ligeras a lo largo del día. Frutos secos, (dátiles, higos secos y pasas). galletas integrales, chocolate, barritas energéticas. Algo de fruta como plátano, naranja no muchas piezas por son muy pesadas. Y una buena cantimplora para llevar agua.

Fechas: de Mayo a Septiembre

PRECIO: 198 € Mínimo 4 pax

Incluye: Guía de alta montaña, Seguro de asistencia, material técnico en el caso de no tenerlo, y tiendas de campaña.

Condiciones Técnicas: Esta actividad requiere un buen estado de forma física sobre todo en resistencia por lo que le recomendamos antes de asistir el mantener unas jornadas de entrenamiento aeróbico

Condiciones Meteorológicas: La actividad puede ser anulada el día previo por causa de mal tiempo trasladando la actividad a otro día o devolviendo el importe. Si por el motivo que sea el Guía inicia la ascensión y el tiempo cambia no se devolverá el importe.