

XI Día del Raquetista de Aragón PINETA (LLANOS DE LA LARRI)

19 de febrero de 2017

Como en años precedentes la FAM promueve la organización del Día del Raquetista, que este año es en la zona de Pineta el día 19 de febrero de 2017. Esta undécima edición colaboran con la FAM el **Club Atlético del Sobrarbe y el Club de Montaña Nabain Boltaña**.

Programación:

- Salida autobuses de Zaragoza: 6:45 – Pº. María Agustín, 33 (frente Museo P. Serrano)
- Punto de encuentro: Parking frente al Parador Nacional de Pineta
- Inicio aproximado de la actividad: 10:00
- Duración: 4h / 4:30 h
- Distancia: 10/11 km
- Desnivel acumulado: 350 m
- Dificultad: media
- Final recorrido: 14:00
- Hora prevista comida en Pineta: 14:30 h
- Hora prevista llegada Zaragoza: 19:00 h

Precio: (AUTOBUS)

- Federados : 15€
- No Federados: 17€

Particulares (Vehículo propio):

- Federado: 3€
- No Federado: 5€

Opcional:

- Comida: **10€**
- Alquiler de raquetas: **10€**

- **Fecha límite de inscripción: 15 de febrero de 2017**

Inscripciones e información:

Federación Aragonesa de Montañismo

C/ Albareda 7, 4º, 4ª

50004 Zaragoza

fam@fam.es

www.fam.es

(HORARIO DE ATENCION AL PÚBLICO: DE LUNES A VIERNES DE 11-13H Y DE MARTES A JUEVES DE 16:30 A 19:30H)



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**



DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD PARA EL PARTICIPANTE

ESTE DECÁLOGO VA EN BENEFICIO DE TODOS, PUES CON ÉL, LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLARÁN DE MANERA AGRADABLE Y SEGURA. ASI SE CONSEGUIRÁ UN COMPLETO DISFRUTE DE LOS ESPACIOS NATURALES POR LAS QUE DISCURREN.

LA NATURALEZA ES UN ELEMENTO MUY VIVO Y PODEROSO, SORPRELENDE Y MARAVILLOSO, QUE PUEDE SORPRENDERNOS A LA VEZ. PARA SENTIRLA CON PLENITUD, DEBEMOS ACERCARNOS A ELLA CON SERENIDAD, RESPETO Y HUMILDAD.

Todo participante de la actividad:

- 1.- **Se informará** debidamente de la actividad a realizar, para tener la convicción de que dicha actividad es la que en realidad desea, y es la adecuada a sus características personales.
- 2.- Llegará a las actividades con **antelación suficiente** para solventar cualquier imprevisto o necesidad.
- 3.- **Notificará** a los responsables de la actividad **cualquier incidencia** ocurrida durante el desplazamiento a la misma (física, psíquica o material), y advertirá a la organización en caso de estar con medicación de sustancias que puedan alterar sus aptitudes habituales.
- 4.- **Prestará atención a las indicaciones** previas a la actividad que proporcione la organización. Muy especialmente a lo referente a normas, equipamiento de protección y seguridad.
- 5.- **Respetará** profundamente **el Medio Natural** donde se desarrolle la actividad, intensificando este cuidado en zonas de Especial Protección Ambiental y otros espacios protegidos. Respetará igualmente a otros grupos o personas que estén en las zonas donde se desarrollen las actividades.
- 6.- **Mantendrá** en todo momento puesto y bien instalado todo el equipamiento específico de la actividad, intensificando su atención y cuidados en el equipamiento de protección y seguridad tanto particular, como colectivo, conservará el material asignado para las actividades, y comunicará instantáneamente, si se produce algún deterioro o pérdida durante la realización de las actividades



7.- Las actividades son en equipo, por lo que tendrá que **colaborar y ayudar** a los demás participantes y responsables de la actividad cuando así sea requerido, y todos los miembros del grupo se adaptarán al nivel del menos cualificado física o técnicamente.

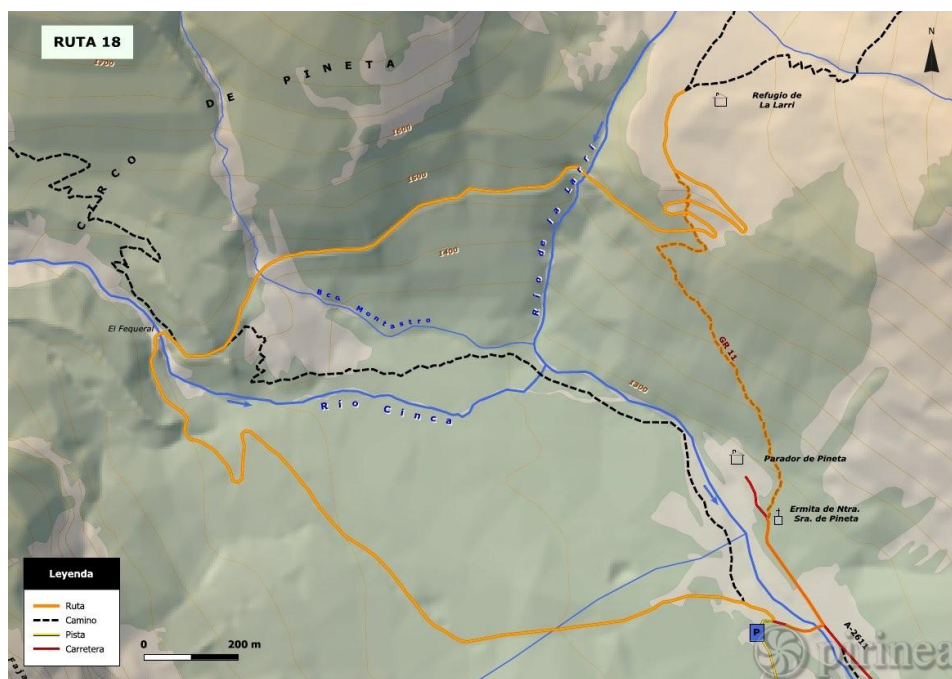
8.- **Prestará y mantendrá**, durante el total desarrollo de la actividad, la **debida atención** a las instrucciones por parte de la organización y a las indicaciones de los monitores responsables de la actividad.

9.- Sin conocimiento ni expresa autorización de los responsables, **no se situará en sitios potencialmente peligrosos** (desniveles, precipicios, corrientes de agua, placas de hielo...).

10.- Al finalizar la actividad **entregará todo el material asignado** al responsable de la misma, y cuando lo desee aportará a la organización comentarios y opiniones constructivos, ya que con ellos se mejorará constantemente el Sector.

11.- Tras leer atentamente todas las indicaciones contenidas en este Decálogo, firmará una **Declaración Jurada**, que supondrá estar conforme con la gestión, dinámica y condiciones de la actividad.





ROJO: RECORRIDO – 10/11 km – Desnivel: 350 m

Como en años precedentes la FAM promueve la organización del Día del Raquetista, y que en esta undécima colaboran el **Club Atlético del Sobrarbe** y el **C.M. Nabain Boltaña**.

El lugar elegido es conocido y visitado con frecuencia, pero que en esta época del año adquiere un encanto especial. Si las condiciones de nieve lo permiten, saldremos del **fondo del valle de Pineta**, y por el bosque nos dirigiremos hacia los llanos de La Larri que esperemos luzca sus mejores galas invernales. Dependiendo de las condiciones del terreno y del riesgo de avalanchas, utilizaremos la pista o el sendero que nos llevan a ese espectacular paraje.

Esta extraordinaria excursión se complementa con una visita al refugio de Pineta, donde calentaremos el cuerpo con un caldo. Además, allí mismo, también tenemos la posibilidad de comer, los que lo deseen, el menú por 10€ (previa reserva al hacer la inscripción).

En el refugio, también podremos alquilar raquetas de nieve 10€ (se formalizará la hacer la inscripción), como las existencias son limitadas, aconsejamos que se alquilen antes de la excursión (en Zaragoza existen varios lugares, clubes, tiendas de deporte...).

MATERIAL NECESARIO:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Raquetas de nieve | - Gorro / Gorra |
| - Bastones | - 2 pares de guantes |
| - Botas con tratamiento hidrófugo | - Agua |
| - Polainas | - Termo y comida |
| - Camiseta térmica | - Gafas de sol y ventisca |
| - Chaqueta y pantalón tipo "soft-shell" | - Buff |
| - Mochila de 20l - 30l | - Botiquín personal |

Los participantes se comprometen a llevar el material requerido para estas actividades de invierno.

