

IV CAMPUS JUNIOR  
MONTAÑA y ESCALADA  
VALLE DE BENASQUE

PIRINEO de Huesca

CLUB TODOVERTICAL

*"7 Días"*

*25-31 Julio 2016*



## INDICE

人	PRESENTACIÓN .....	3
人	OBJETIVOS.....	3
人	CONTENIDOS.....	3
人	ESQUEMA DEL PROGRAMA .....	4
人	ACTIVIDADES:.....	6
人	TALLERES COMPLEMENTARIOS .....	7
人	SEGURO ACCIDENTES - LICENCIA FEDERATIVA .....	9
人	REQUISITOS.....	9
人	FECHAS.....	9
人	TARIFA.....	10
人	¿CÓMO RESERVAR?.....	10
人	SERVICIOS INCLUIDOS.....	10
人	EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO:.....	11
人	BOTIQUÍN PERSONAL: <i>*(mínimo)</i> .....	11

## 人 PRESENTACIÓN

El IV CAMPUS MONTAÑA Y ESCALADA VALLE DE BENASQUE se va a desarrollar en los alrededores de la población de El Run ubicada en pleno Valle de Benasque del Pirineo de Huesca, uno de los valles más emblemáticos e impresionantes de los Pirineos.

Es un programa diseñado para que los jóvenes montañeros puedan aprender y disfrutar de la montaña en un grupo reducido y familiar.

Realizaremos algunas rutas clásicas del valle, que recorren zonas de gran belleza. Combinaremos el senderismo con la ascensión de vías ferratas muy interesantes y jornadas de escalada.

El programa además está diseñado pensando en la comodidad de los participantes, disfrutando de los servicios de pensión completa del Albergue el Run y todo ello a un precio muy ajustado.

## 人 OBJETIVOS

- Conocer o perfeccionar las maniobras de seguridad de la escalada deportiva.
- Aprender a progresar por un sendero aéreo equipado (vía ferrata).
- Mejorar nuestra técnica gestual en los deportes de montaña.
- Practicar y aplica las técnicas básicas de orientación.
- Adquirir los conocimientos necesarios para rapelar con seguridad.

## 人 CONTENIDOS

- Conocimiento o perfección de maniobras de escalada.
- Progresión de forma segura por una vía ferrata. Utilización de cabos de anclaje disipadores.
- Técnica gestual de los deportes de montaña: descender y ascender por una pradera de hierba, o pedrera de roca. Trepadas, destrepes, escalada.
- Técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y toma de rumbos.
- Adquisición de los conocimientos necesarios para rapelar. Postura del cuerpo, colocación del descensor y el autoseguro.

### **\*\* Cambios en el programa**

El programa podrá ser modificado en cualquier momento si el guía responsable de la actividad así lo estima oportuno, para adaptarlo a las condiciones meteorológicas o a cualquier otro contratiempo que pueda surgir.

## 人 ESQUEMA DEL PROGRAMA

### DÍA 1 - Inicio de programa y viaje a Benasque

09:00	Encuentro y Viaje
15:30	Llegada *(Aprox), organización y coordinación
20:30	Cena

### DÍA 2 - Via Ferrata, taller de nudos

8h	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y aseo.
9:30 a 14:30	Ferrata "Foradada del Toscar"
14:30 a 16:00	Comida y descanso
16:30 a 19:30	Taller de nudos
19:30 a 20:30	Duchas
20:30 a 21:30	Cena

### DÍA 3 - Vía Ferrata, Escalada

8:00	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y Aseo
9:30 a 15:30	Cascadas Aiguallut
15:30 a 17:30	Comida y Actividad libre
17:30 a 19:30	Escalada en Remuñe
19:30 a 20:30	Duchas
20:30 a 21:30	Cena

### DÍA 4 - Ferrata y Escalada.

8:00	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y aseo
9:30 a 15:30	Ferrata de Sacs
15:30 a 16:30	Comida y descanso
16:30 a 19:30	Escalada en Sacs
19:30 a 20:30	Duchas
20:30 a 21:30	Cena

**DÍA 5 - Senderismo y Rápel**

8:00	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y aseo
9:30 a 14:30	Senderismo: Ibons de Vallibierna
14:30 a 16:00	Comida y descanso
16:00 a 18:30	Prácticas de rápel
18:30 a 19:30	Recogida. Tiempo libre
19:30 a 20:30	Duchas
20:30 a 21:30	Cena

**DÍA 6 - Senderismo y escalada en el entorno valle de Benasque**

8:00	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y aseo
9:30 a 14:30	Senderismo: Pico Paderna o Ibons del Alba
14:30 a 16:00	Comida y descanso
16:00 a 19:30	Escalada en Sesue
19:30 a 20:30	Duchas
20:30 a 21:30	Cena despedida

**DÍA 7 - Viaje de regreso y fin de programa**

8h	Diana
8:30 a 9:30	Desayuno y recogida.
9:30 a 15:30	Viaje regreso*(Aprox)
	Despedida y fin de programa

## 人 ACTIVIDADES:

### Escalada Deportiva

- Visitaremos distintas zonas de escalada deportiva: Sacs y Aigües Pases (en Benasque) y Olvena (de camino a Huesca). Aprenderemos a hacernos los nudos básicos de escalada, así como manejar los dispositivos de freno y a familiarizarnos con todo el material de la escalada. Los que ya saben aprenderán a escalar de primeros de cuerda y a perfeccionar su técnica.

### Orientación:

- El raid de aventura lo realizaremos en los alrededores del Albergue. Aprenderemos a leer un mapa, a manejar una brújula.

Realizaremos una carrera de orientación por equipos muy sencilla para coger soltura en esta práctica tan importante que todo aficionado a la montaña debería saber.

### Rapel

- Es una herramienta fundamental para movernos por la montaña, para descender de lugares por los que de otra manera no podríamos.





### Vía ferrata

- Sendero aéreo equipado, más conocidas como vías ferratas. Nacieron durante la segunda guerra mundial como manera de progresar sin ser vistos. En la actualidad están equipadas para un uso deportivo. Las vías ferratas se encuentran en paredes más o menos verticales en las que encontraremos "escaleras", pasa-manos, cables... para ayudarnos en nuestra progresión. Es una manera de acercarnos de forma asequible al mundo de las paredes. No os van a dejar indiferentes.

### Senderismo

- Visitaremos el Forau de Aiguallut, un sumidero en la cabecera del río Ésera, donde desaparece el agua y vuelve a aparecer en el vecino Valle de Arán a los 4 kilómetros. Desde aquí veremos el Aneto y dependiendo de las condiciones, podremos hacer una prolongación de la ruta para llegar al Col del Toro y así ver el Ibón del mismo nombre. Una ruta más que recomendable.
- La segunda actividad nos adentrará en la parte más meridional del macizo del Posets, pasaremos por el Refugio de Coronas y entre valles llegaremos a los Ibons de Vallibierna, un fantástico paraje.
- Por último tendremos dos opciones según las fuerzas que tengamos, una es visitar los Ibons del Alba o si no subir al Pico Paderna, toda una ascensión de media montaña que domina el glaciar de la Maladeta y los Montes Malditos.



## 人 TALLERES COMPLEMENTARIOS

### Taller de Orientación:

- En este taller se busca que l@s chic@s se familiaricen con todos los instrumentos que se emplean en orientación, sobre todo con la cartografía y con la brújula aunque también veremos otros aparatos como el GPS y el altímetro. Veremos nociones básicas de cartografía y uso de la brújula, realizando ejercicios prácticos similares a la carrera de orientación que realizaremos mas adelante.

### Taller de Planificación de Rutas:

- Este taller pretende que l@s chic@s conozcan todos los aspectos que hay que considerar antes de realizar una ruta (previsión meteorológica, equipo necesario, avituallamiento, posibles alternativas, etc). Además sirve como complemento al taller de orientación pues buscamos que l@s chic@s aprendan además a calcular los desniveles y las distancias de las rutas, poniendo en práctica lo aprendido en las posteriores rutas.

### Taller de Vivac:

- En esta actividad l@s chic@s se dividirán en grupos reducidos y tendrán que construir un vivac para pasar la noche con elementos de fortuna, es decir, con los elementos que encuentren en el medio natural y con lo habitual que suele llevarse para una excursión de un día. De esta manera se desarrollará la toma de decisiones entre los componentes de los grupos.





## 人 **SEGURO ACCIDENTES - LICENCIA FEDERATIVA**

Los participantes deberán estar en posesión de la Licencia Federativa B en el año en curso. Esta licencia federativa tiene cobertura NACIONAL en las siguientes actividades de montaña: SENDERISMO, MONTAÑISMO, ESCALADA, ALPINISMO, RAQUETAS, BARRANCOS, ESQUÍ DE MONTAÑA y BTT

## 人 **REQUISITOS**

- Edad: 9 años en adelante.
- No es necesario tener experiencia previa en escalada.
- Sólo se requiere una aceptable condición física.
- Plazas limitadas, con un mínimo de 6 participantes y máximo de 16.
- PREFERENCIA: Tienen preferencia en la inscripción los socios federados con el Club TODOVERTICAL.

## 人 **FECHAS**

- JULIO: 25 al 31 de Julio (ambos inclusive)



## 人 TARIFA

- Socios del Club TODOVERTICAL: **385€**
- Otros federados: **405€**
- No federados: **Consultar**

## 人 ¿CÓMO RESERVAR?

Una vez confirmada la plaza, mediante transferencia bancaria del 100% del importe correspondiente en la cuenta a nombre del **Club TODOVERTICAL - Banco SANTANDER: ES47 0049 5174 26 2116079932**. Enviando el justificante de pago junto con los datos del participante a la dirección [campus@club-todovertical.com](mailto:campus@club-todovertical.com) ASUNTO: IV CAMPUS JUNIOR MONTAÑA Y ESCALADA BENASQUE 25-31 JULIO 2016

## 人 SERVICIOS INCLUIDOS

- Traslado en vehículo desde Madrid.
- Traslados durante la actividad.
- Alojamiento en habitación en uso compartido en el Albergue El Run - [www.albergue-elrun.com](http://www.albergue-elrun.com)
- Servicio de desayuno y cena en el Albergue.
- PICNIC para comer.
- Guía Titulado de Montaña y Escalada exclusivo para el grupo.
- Guía Titulado acompañante "en prácticas".



## 人 EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO:

- Calzado de baño *\*(chanclas con sujeción o tipo "Crocs")*
- Calzado deportivo de montaña
- Calcetines finos de montaña (un par por día)
- 2 Pantalón largo fino
- 1 pantalón pirata (que cubra las rodillas)
- 2 Pantalón corto fino
- Bañador
- 2 Toallas (baño y aseo pequeña)
- Camisetas transpirables de poliéster y/o algodón (una por día)
- Forro polar fino
- Forro polar grueso
- Tercera capa impermeable
- Buff
- Gorra
- Gafas de sol
- Protección solar
- Aseo (pañuelos de papel, pasta y cepillo de dientes, jabón, champú, toallitas húmedas)
- Ropa interior (una por día)
- Un par de lápices, goma y cuaderno para notas. Una regla pequeña.
- Brújula
- Mochila pequeña (30l. aprox)
- Botella de agua o cantimplora
- Saco de dormir
- Petate o bolsa de viaje para dejar la ropa y equipamiento en el albergue
- **Pies de gato**
- **Casco**
- **Cabo de anclaje disipador para vía ferrata**
- **Arnés** *\*(con algún mosquetón y cabo de anclaje tipo multichain)*
- **Linterna frontal**

## 人 BOTIQUÍN PERSONAL: *\*(mínimo)*

- Tiritas
- Manta térmica
- Esparadrapo algodón 50 m/m
- Crema solar de alta protección
- Protector labial
- Pañuelos de papel
- Betadine en Gel
- Vendas varias y gasas estériles