



Detalles de la actividad

Título Clarabides 07/09/2019
Descripción Ascensión en grupo a los picos de Clarabide (3020 m)
Duración Un solo día
Nº de acompañantes 50 personas
Es una actividad de grupo organizado.

Tipo de actividad

Senderismo

Objetivos

Otro
Reunir a escaladores y senderistas en una actividad conjunta que sirva de iniciación para los menos expertos en cumbres pirenaicas de baja dificultad

Equipo y material

Equipo y material obligatorio

Camiseta de manga larga	Forro polar
Chubasquero	Pantalón largo
Botas	Calcetines
Gorro	Guantes
Gafas	Mochila
Mapa	Movil
Parte meteorológico	Agua
Comida	Crema solar
Linterna	Silbato
Manta de emergencia	

Equipo y material recomendado

Camiseta de manga corta	Chaqueta plumas
Pantalón corto	Gorra o buff
Brujula	GPS
Botiquín	Navaja multiusos
Bastones	



Riesgos:

Generales del medio montañoso (medidas individuales de reducción del riesgo)

Conoce y respeta la montaña	Selecciona los itinerarios conforme a tu nivel
Sé consciente de tus posibilidades. Tu seguridad depende de ti	Verifica siempre la predicción meteorológica
Preocúpate por tu acondicionamiento físico	Comprueba la calidad y perfecto estado del equipo
Haz descansos. Guarda fuerzas para el regreso	Ayuda en caso de accidente
Lleva siempre el teléfono móvil y con la batería cargada	Si no lo tienes claro, renuncia

Caidas de personas al mismo nivel, tropiezos y resbalones (medidas individuales de reducción del riesgo)

Calzado adecuado	Prestar atención a los pasos más comprometidos
------------------	--

Caidas de personas al mismo nivel, tropiezos y resbalones (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)

Ayudar a los participantes a superar los pasos expuestos o con mayor dificultad

Caidas de personas a distinto nivel, precipitamientos y deslizamientos (medidas individuales de reducción del riesgo)

Llevar el material de seguridad si existen pasos expuestos	Vigilar pendientes herbosas y en particular si están húmedas
Prestar atención a la existencia de rocas sueltas	Prestar atención a los pasos más comprometidos

Contracturas y lesiones musculares (medidas individuales de reducción del riesgo)

Planificar adecuadamente la actividad	Realizar descansos periódicamente
Hidratarse correctamente	

Pérdidas: desorientaciones y extravíos (medidas individuales de reducción del riesgo)

Perderse, y en especial con mal tiempo es un riesgo alto. Ser consciente de ello.	Llevar mapa, brújula y GPS.
Busca un lugar abrigado y esperar ayuda. No seguir si no se sabe donde está.	No salirse de los senderos marcados

Temperaturas frío extremo: hipotermia (medidas individuales de reducción del riesgo)

Abrigarse adecuadamente. TRES CAPAS: interior isoterma, intermedia de abrigo y exterior impermeable-corta viento.

Sobreesfuerzo y agotamiento (medidas especiales de reducción del riesgo para grupos)

Prever descansos	Reponer líquidos si es necesario
Vigilar el peso de la mochila	Hacer ejercicio físico al menos tres veces por semana. Fortalecer las extremidades inferiores.
Supervisar posible confección incorrecta mochila	Prever bebida y comida ajustadas a la duración y la intensidad de la actividad

Mala visibilidad: Nieblas (medidas individuales de reducción del riesgo)

No realizar la actividad con niebla densa	Si se observa que la niebla accede a donde nos encontramos tomar precauciones y pensar en retirarse
En caso de pérdida volver al último punto conocido y reorientarse	

Otros

Reunir a escaladores y senderistas en una actividad conjunta que sirva de iniciación para los menos expertos en cumbres pirenaicas de baja dificultad

Monitores

Número de monitores	9	Edad mínima	20	Edad máxima	68
---------------------	---	-------------	----	-------------	----



Participantes:

Número de participantes 50 Edad mínima 18 Edad máxima 68

Normas de obligatorio cumplimiento

Llevar el material obligatorio Respetar las decisiones del responsable del grupo
 Avisar de cualquier problema o malestar

Etapa / s

Nombre: Clarabides 07/09/2019 (Etapa principal) **Fecha:** 2019-09-07
Itinerario: Refugio de Estós , Ball de Gías ibón superior de Gías, Puerto de Gías o de Pouchergues, Picos Clarabide, Refugio de Estós, Valle de estos, Parking Deseo recibir información meteorológica dos días antes

Lugares de evacuación

- Castejón de Sos (18.28 Km. , Carretera, s/nº CP. 22.466 , TEL. 974553187)

Horarios

Hora amanece	7:35	Hora anochece	20:27
Margen para imprevistos	2:00	Duración etapa	8:25
Hora de salida lugar de pernocta	08:00	Hora llega punto inicio	08:00
Hora prevista inicio	08:05	Hora prevista final	17:30

Puntos críticos

Lugar en el itinerario con roca suelta y descompuesta, con exposición a desprendimientos de piedras provocados por miembros del propio grupo o de otro.

Posibilidades de comunicación

Cobertura para 112 en parte del recorrido Pasa por un refugio guardado

MIDE

horario	8h 25'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1270 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1835 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,6 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Sin Tipo				

Condiciones de Verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
 Calculado sobre datos de 2019.