



X DÍA DEL RAQUETISTA IBÓN ESTANÉS 21 DE FEBRERO 2016

Este año el Día del Raquetista es en la zona del Somport el día 21 de febrero de 2016, con la organización del Club Pirineista Mayencos coincidiendo con su 60º aniversario.

El programa a desarrollar es el siguiente:

Lugar: Ibón de Estanés

Duración: 4 h / 4h 30', Distancia: 8 / 9 km

Desnivel acumulado: 450 m

Dificultad: media (baja en época estival)

Salida: Zaragoza, Lugar: Museo Pablo Serrano (Pº Mª Agustín, 33)

Hora: 07:00h

Hora prevista comienzo excursión: 10:00 / 10:15h

Hora prevista finalización: 14:30 / 14:45h

Hora prevista comer Villanúa: 15:00h

Hora llegada Zaragoza: 19:00h

Más información en www.fam.es.

Precio:

10€ federado y 12 € no federado. (BUS).

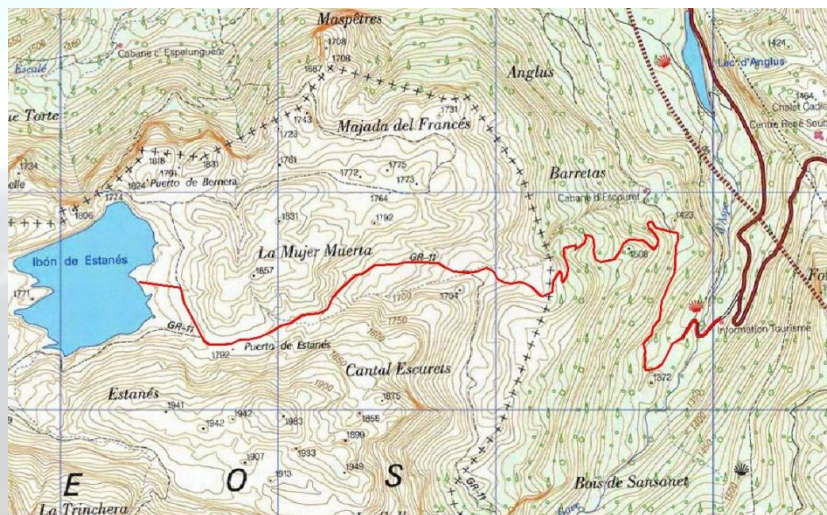
3 € federado y 5€ no federado (VEHÍCULO PROPIO)

Comida (opcional): 10€ alquiler de raquetas (opcional): 6€

Posible inscripción on-line en www.fam.es

**La inscripción incluye: excursión, un pequeño obsequio.*

***Fecha límite de inscripción: 18 de febrero de 2016 (23:59h)**



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 aparcamiento de Sansanet (vertiente francesa del Somport), y por el bosque nos dirigiremos hacia el Puntal del Tacho, para encaminarnos ya definitivamente hacia el ibón de Estanés, que esperemos luzca sus mejores galas invernales. Si no hubiera esas condiciones, hay pensadas otras alternativas.

MATERIAL NECESARIO:

- Raquetas de Nieve
- Bastones
- Botas con tratamiento hidrófugo
- Polainas
- Chaqueta y pantalón impermeables
- Pantalón y chaqueta tipo "soft-shell"
- 2 pares de guantes
- Camiseta térmica
- Buff
- Gorro/gorra
- Gafas de sol y ventisca
- Mochila de 20-30l
- Termo y comida
- Botiquín personal

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

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. ASÍ SE CONSEGUIRÁ UN COMPLETO DISFRUTE DE LOS ESPACIOS NATURALES POR LAS QUE DISCURREN.

LA NATURALEZA ES UN ELEMENTO MUY VIVO Y PODEROSO, SORPRENDENTE 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.

Federación subvencionada por:

