

XIII DÍA DEL RAQUETISTA DE ARAGÓN Candanchú, 24 de febrero de 2019

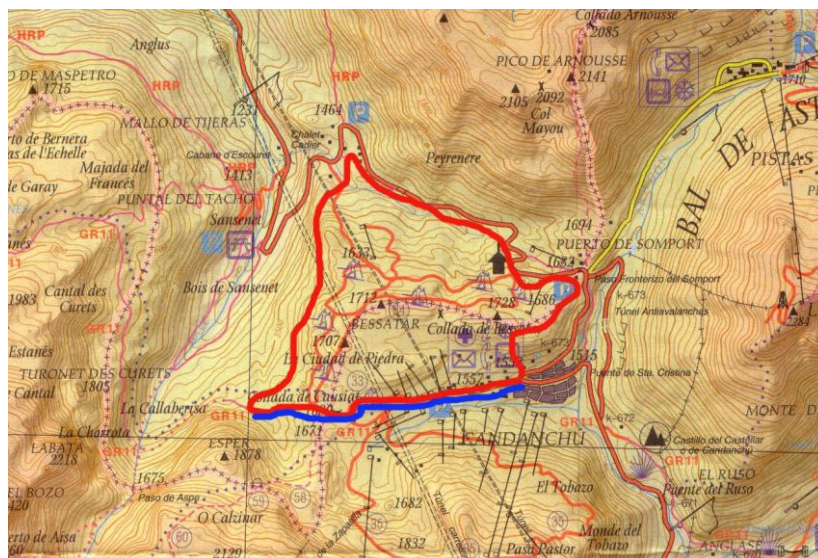
Como en años anteriores celebramos el Día del Raquetista, que en esta decimotercera edición se celebrará el día 24 de febrero de 2019 en Candanchú, con la organización del club Montañeros de Aragón.

Programa:

- 7:00: Salida autobuses de Zaragoza, Pº. María Agustín, 33 (frente Museo P. Serrano). Se ruega puntualidad.
- 9:30: Punto de encuentro Candanchú, refugio Pepe Garcés
- 10:00: Inicio de la actividad: Se realizarán dos rutas
 - o Ruta larga: distancia 8km
 - o Ruta corta: 4km
- Avituallamiento con bebida caliente en el refugio Pepe Garcés al finalizar la marcha
- 16:00: Hora prevista salida regreso

Precio (AUTOBUS):	Particulares (Vehículo propio):
Federados: 15€	Federados: 5€
No Federados: 18 €	No Federados: 8€
Enlace inscripción con autobús	Enlace inscripción con vehículo particular
Fecha límite de inscripción: 19 de febrero de 2019	

Recorridos y material



AZUL: RECORRIDO CORTO – 4 km – (Sin desniveles apreciables)

ROJO: RECORRIDO LARGO – 8 km – Desnivel: 300 m



Federación
Aragonesa
de Montañismo



MATERIAL NECESARIO e IMPRESCINDIBLE PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD:

- BOTAS DE MONTAÑA (no valen zapatillas de trekking, ni botas de nieve, ni similares) Y POLAINAS
- BASTONES DE TREKING, CON ROSETA EN LA PUNTA PARA EVITAR QUE SE CLAVE EN LA NIEVE.
- RAQUETAS DE NIEVE
- GAFAS DE SOL O VENTISCA.

ROPA Y ACCESORIOS PARA UNA ACTIVIDAD DE TIPO INVERNAL:

- ROPA DE ABRIGO (CAMISETA TÉRMICA, FORRO POLAR, CORTAVIENTOS Y PANTALÓN IMPERMEABLES)
- ROPA COMPLEMENTARIA (2 PARES DE GUANTES, GORRO, BUFF)

ACCESORIOS:

- MOCHILA DE 20L - 30L
- BOTIQUÍN PERSONAL

ALMUERZO y COMIDA: de Mochila.

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



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, 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
Aragonesa
de Montañismo

