



Miembro de la Federación de Montaña, escalada y senderismo de Castilla y León

Club Montañero de Pradoluengo

C/ San Roque, 23 - 09260 – Pradoluengo (Burgos)
Tfno.: 619 675 111 • info@cmpradoluengo.org • www.cmpradoluengo.org

ESQUÍ DE MONTAÑA Y MONTAÑA INVERNAL Ascensión al San Lorenzo (Sierra de la Demanda – La Rioja) Día 2 de febrero de 2019

DÍA: sábado 2 de febrero

LUGAR Y HORAS DE SALIDA:

BURGOS: A las **7,45 horas** en el Parking de ALCAMPO.

PRADOLUENGO: A las **8,30 horas**, frente Bar Regoluna.

LUGAR DE CONCENTRACIÓN: A las **9.30 horas** en el aparcamiento de Valdezcaray.

PROGRAMA:

PARA LOS DE ESQUÍ:

El recorrido se adaptará a las condiciones atmosféricas y de calidad de nieve.

Aparcamiento (1.500 m.) por la solana al Collado Ormazal (1.890 m.) – Collado Nestaza (2.034 m.) – Pico San Lorenzo (2.262m.).

DESCENSOS POSIBLES:

1º. Por pistas.

2º. Por Calamantío hasta cota esquiable y remontar al Collado de Nestaza y descenso por pistas.

3º. Por pistas y remontar Colocobia para descender por Las hayas.

DIFICULTAD: TÉCNICA: Media - FÍSICA: Media

Desnivel: 1º 800 m. 2º + 200 – 300 m. 3º + 200 m.

PARA LOS DE RAQUETAS DE NIEVE:

El recorrido se adaptará a las condiciones atmosféricas y de calidad de nieve.

ACEPTACIÓN PREVIA DE LA NORMATIVA DEL CLUB Y DEL RIESGO ASOCIADO A LA ACTIVIDAD:

La inscripción y/o pago de la actividad informa de la aceptación por parte del participante de la normativa básica del Club recogida en la web <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html> y de la aceptación previa del riesgo asociado a esta actividad, asumiendo el participante los apartados recogidos en el punto 10 <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html#Punto10> de la referida normativa.

MATERIAL NECESARIO:

- El material específico necesario es el recogido para esta actividad en el apartado 11 de la normativa básica del club:
 - Para esquí de montaña: <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html#EsquiMontana>
 - Para montaña invernal: <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html#TerrenoNevado>
- El club dispone de material para alquilar (ARVA, sonda y pala) cuyo coste está recogido en la web <http://www.cmpradoluengo.org/PreciosAlquiler.htm>. Se deberán reservar por email y realizar el pago conforme a las instrucciones de "Inscripciones y reservas"

INSCRIPCIÓN Y RESERVAS:

- **Hasta el miércoles día 30 de febrero** Se deberá comunicar la asistencia al correo info@cmpradoluengo.org para conocer los participantes y poder organizar mejor los desplazamientos, para lo cual es necesario que cada uno comunique su punto de salida.
- **El alquiler de ARVA – PALA Y SONDA, hay que abonarlo antes en la Cuenta del Club de Caja Laboral: ES65 3035 0240 73 2400019170 y comunicarlo al Club.**

NOTA MUY IMPORTANTE:

- Para esta actividad es necesario ser socio del Club, disponer de licencia federativa modalidad B y haber realizado alguno de los cursos de esquí de montaña realizados por el Club.
- Para más información ponerse en contacto con: Tfno.: 669.88.26.54
 - Jesús Cavero, coordinador de la actividad de raquetas, cuyo nº de Teléfono es: 606.33.36.78
 - Adolfo Ochoa, coordinador de la actividad de esquí de montaña, cuyo nº de Teléfono es 669.88.26.54

¡Ánimo! Os esperamos en la práctica de los deportes de nieve en montaña

