

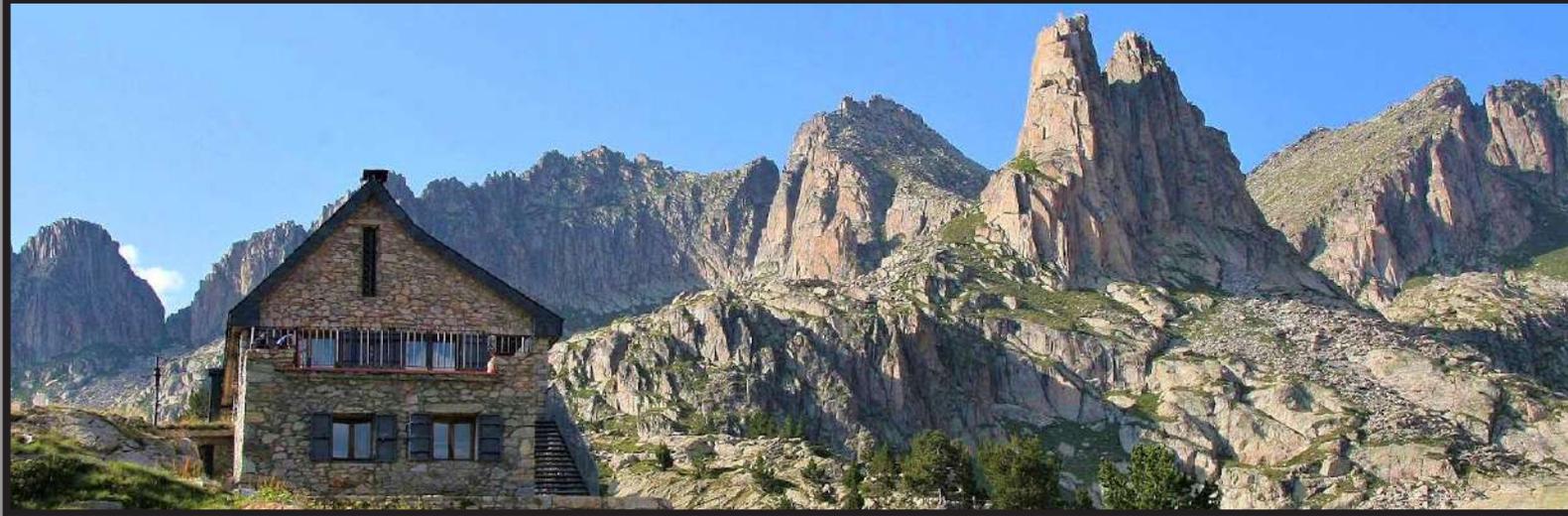


# CARROS DE FOC



semana pirenaica montañeros burgaleses

24 al 30 de Junio



**CARROS DE FOC, LA TRAVESIA DE AIGUESTORTES. DESIGNADO POR ALGUNOS COMO "EL TREKKING MAS BONITO DE LOS PIRINEOS", E INCLUSO HAY QUIEN DICE QUE ES DE LOS MAS BONITOS DEL MUNDO, ESTA TRAVESIA DE 7 DIAS SEGURO PLASMARA EN NOSOTROS UN RECUERDO INOLVIDABLE DE UN PIRINEO CENTRAL UNICO, GRANITICO Y PLAGADO DE LAGOS Y BOSQUES ATLANTICOS.**

**DURANTE 7 JORNADAS DE TREKKING DE ALTA MONTAÑA, SALTAREMOS DE UN VALLE A OTRO OBSERVANDO LOS MISMOS DESDE SUS CIMAS DE CASI 3000M CON 80KM Y CASI 6000M DE DESNIVEL POSITIVO Y NEGATIVO, ESTA TRAVESIA ES UNA GRAN CLASICA, QUE AUNQUE ES ASEQUIBLE, NO DEBE SER SUBESTIMADA DEBIDO A SUS LARGOS VALLES ROCOSOS, PLAGADOS DE ESCALONES DE GRANITO Y BLOQUES A SORTEAR. AUNQUE NO POR ELLO DEJAREMOS DE LADO LAS SENDAS Y CAMINOS DE TIERRA DE LAS ZONAS MAS BAJAS DEL VALLE. SIN DUDA EL PARQUE NACIONAL SORPRENDE POR SU RIQUEZA Y VARIEDAD GEOLOGICA, LACUSTRE Y FLOISTICA, ALCANZANDO ESTA BELLEZA SU MAXIMA EXPRESION EN LA EPOCA DEL AÑO EN LA QUE LO VISITAREMOS.**



**AIGUESTORTES, UNO DE LOS LUGARES MAS ALUCINANTES DEL PIRINEO CENTRAL. SUS SISTEMAS LACUSTRES CON MAS DE 250 LAGOS, VESTIGIO DE LA ULTIMA GLACIACION, RIEGAN UNOS INMENSOS VALLES CON UNA VARIEDAD DE FLORA SIN IGUAL EN TODA LA CORDILLERA. ¡AVENTURA Y BELLEZA ASEGUADA!**



# Hoja de ruta y actividades

A continuacion se describen los dias y los itinerarios a realizar, con las horas de marcha indicadas(sin paradas).

Todas las ascensiones a cimas son opcionales. Dichas cimas estan a paso de collados.En caso de querer evitarlas y descansar, descontar entre 200 y 300m de desnivel tanto positivo como negativo

<b>Sabado, 24 de Junio</b>	<b>Etapa 1. Bahns de Tredos - Ref.Colomers (6km / 420m+ / 2h)</b>
<b>Domingo, 25 de Junio</b>	<b>Etapa 2. Ref.Colomers - Ref. Amitges Ascension: Tuc de Ratera(2861m) (10km / 900m+ / 700m- / 5h)</b>
<b>Lunes, 26 de Junio</b>	<b>Etapa 3. Ref. Amitges - Ref. JM Blanc Ascension:Pic de Peguera(2980m) (15km / 1100m+ / 1200m- / 9h)</b>
<b>Martes, 27 de Junio</b>	<b>Etapa 4. Ref. JM Blanc - Ref. Estany Llong Ascension: Pic de Dellui(2802m) (19km / 1000m+ / 1300m- / 9h)</b>
<b>Miercoles, 28 de Junio</b>	<b>Etapa 5. Ref. Estany Llong - Ref. Ventosa y Calvell Ascension: Coll Contraix(2748m) (9km / 930m+ / 700mm- / 7h)</b>
<b>Jueves, 29 de Junio</b>	<b>Etapa 6. Ref. Ventosa - Ref. Restanca Ascension: Montardo d'Aran(2861m) (9km / 650m+ / 850m- / 5h)</b>
<b>Viernes, 30 de Julio</b>	<b>Etapa 7. Ref. Restanca - Val de Conangles Ascension: Tuc de Conangles(2784m) (15km / 1100m+ / 1500m- / 10h)</b>

**CARROS DE FOC 80KM / 5800M+ / 5800M-**



# MATERIAL OBLIGATORIO

A continuación se describe una lista de material y sus especificaciones. DICHO MATERIAL ES OBLIGATORIO para todas las personas participantes. La falta del mismo para acometer la actividad es motivo suficiente para la privación de realizar la actividad por motivos de seguridad.

## -CALZADO DE MONTAÑA (bota de Montaña)

Es obligatorio el uso de calzado de montaña para la realización de las rutas. Serán botas de caña alta para una mayor protección del pie y el tobillo frente a posibles torceduras e impactos.

IMPORTANTE: No se permitirá el uso de otro tipo de calzado que no sea específico de montaña y, en NINGÚN CASO, calzado abierto por muy baja que sea la dificultad de la jornada.

## -VESTIMENTA

Las rutas transitan por un entorno de alta montaña. Nos moveremos por un territorio donde el clima puede cambiar bruscamente.

Por lo tanto SERÁ OBLIGATORIO PARA TODOS LOS PARTICIPANTES portar en su mochila la vestimenta necesaria para cualquier contingencia climática que se presente, y poder usarla en caso de que ese día lo requiriera.

## -Pantalón largo.

Es recomendable usar pantalón largo para mayor protección frente a rozaduras, golpes, insectos, plantas y quemaduras solares, además de que será obligatorio en días de mal tiempo o lluvia. También será obligatorio portar una mallas térmica. Recomendable un cubrepantalón impermeable en caso de lluvia o mal tiempo

## -Primera capa cuerpo (camiseta técnica)

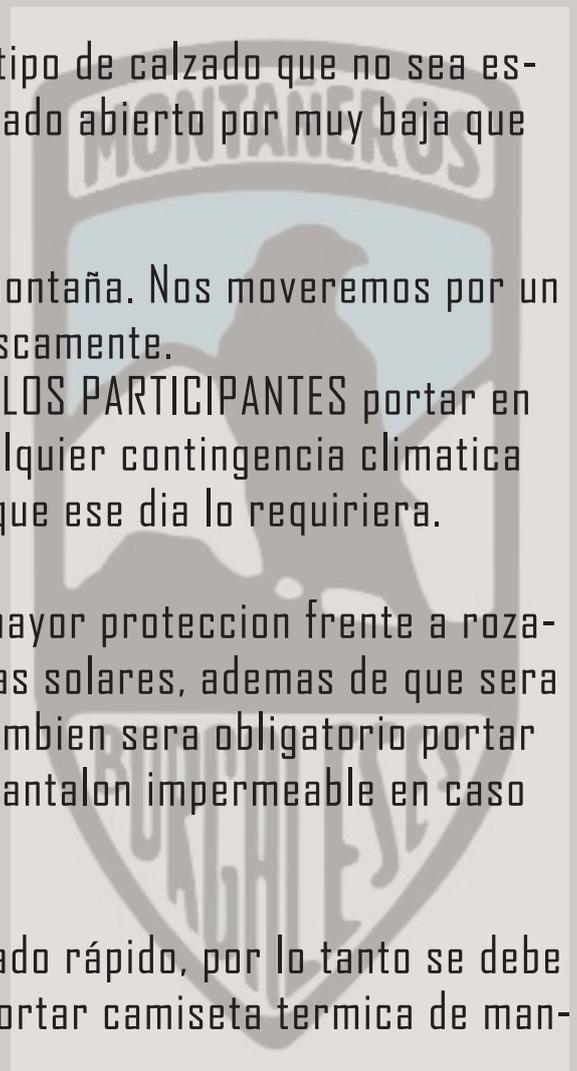
Indispensable que sea transpirable y de secado rápido, por lo tanto se debe evitar el algodón. Además será obligatorio portar camiseta térmica de manga larga.

## -Segunda capa cuerpo (capa térmica y/o aislante)

Consistente en un forro fino/medio o chaqueta tipo fibra-pluma de espesor medio

## -Tercera capa cuerpo (capa impermeable-cortavientos)

Chubasquero impermeable con capucha, con membrana transpirable tipo goretex o similar.



## CONTENIDO MÍNIMO DE LA MOCHILA

La mochila es un material de importancia, pues se pega al cuerpo durante todo el día y ha de ser ergonómica y cómoda de portar para hacernos la actividad más llevadera. Es altamente indispensable que posea cinturón tensor.

### **Mochila de senderismo/montaña de 35-45 litros de capacidad (con cubremochila)**

- Ropa (sistema de capas mencionado anteriormente)
- Agua (botella/cantimplora mínimo de 1,5 litros)
- Comida: Será necesario portear la comida necesaria para la actividad de todos los días, las cenas y desayunos serán suministrados en los refugios de montaña. Alimentos con alto aporte calórico y de hidratos de carbono.
- Protección contra el sol: Gorra y gafas de sol.
- Protección contra el frío/humedad: Gorro, guantes, cinta de cuello, calcetines/ropa interior de repuesto
- Botiquín personal: con varios útiles sanitarios
  - Vendas/gasas/desinfectante
  - manta térmica
  - medicamentos especiales si se requieren.
  - crema solar
  - navaja
- Documentación y teléfono cargado. Recomendable batería portátil
- Linterna frontal cargada y pilas de repuesto
- Bastones de trekking
- Saco de dormir de verano o saco-sabana
- Neceser higiene personal
- Dinero en efectivo

## SOBRE ALOJAMIENTO Y TARIFAS

Los refugios disponibles para la pernocta deberán de ser reservados con antelación suficiente, dado que dichas fechas son de bastante afluencia en los mismos.

Por ello existirá una **primera fecha límite de inscripción del 1 de mayo**, después de la cual, la organización no puede garantizar la disponibilidad de plaza para la pernocta en refugio, aunque sí que se podrá cenar y desayunar en los mismos.

A partir de esta fecha, se podrá realizar la inscripción, pero si no hubiese disponibilidad en los refugios, sería necesario realizar la pernocta en modo vivac en los alrededores de los mismos.

Dichos refugios, además de disponer de literas en diferentes habitaciones compartidas, poseen servicios complementarios que deberán ser abonados por los participantes en caso de ser disfrutados:

-Mantas, duchas, servicio de bar, pic-nics, wifi...

**El precio de la actividad completa**, con guía, alojamiento, cenas y desayunos, transfer en taxi para el último día, además de asesoramiento técnico durante los meses previos a la actividad (tanto sobre material como sobre preparación/entrenamiento físico-técnico) será de

**520€ por persona**

## INFORMACION ADICIONAL Y DE INTERES

Introducido en la semana pirenaica como novedad el año pasado, este año la planificación y gestión de la actividad y la seguridad de la misma también será llevada a cabo por un guía profesional de montaña.

La actividad está ideada como un trekking con cimas opcionales para que sea asequible a cualquier persona con preparación física media y experiencia en alguna travesía de varios días.

Aun así, las actividades e itinerarios principales podrán ser modificadas para todo el conjunto de participantes si los mismos así lo acuerdan con el guía, o si, por razones ajenas a la organización fuera necesario.

En última instancia, el guía se reserva el derecho de modificar dichas rutas para garantizar la seguridad de los participantes, ya sea por razones meteorológicas, del terreno o de condición de los participantes.

Los participantes inscritos declaran que son conocedores de la dificultad de las actividades, con una morfología montañosa y muy abrupta, y con senderos irregulares que presentan grandes desniveles y pendientes a salvar, así como el clima cambiante en dichos terrenos montañosos.

Además declaran estar en plena forma física y estado de salud para acometer la actividad, que están federados en montaña con la modalidad "b", y que son portadores del material obligatorio indicado en el apartado "Material", siendo responsable total de su parte acometer las acciones necesarias en caso de no cumplir con los requisitos.

Para formalizar la inscripción será necesario presentar el formulario debidamente cumplimentado, además de una foto de la licencia federativa y el resguardo del ingreso bancario del importe de la actividad.

Encuanto al material obligatorio, hay que tener en cuenta que durante el trekking se transitara por parajes de alta montaña con altitudes a casia 3000 metros.

Servicios que incluye el viaje:

- Alojamiento a media pensión en refugios de alta montaña
- Seguros de accidentes y R.C.
- Guia de Montaña Titulado
- Asesoramiento técnico en material y preparación física

Servicios que NO incluye el viaje:

- Transporte en vehículo, ya sea para la realización de la actividad o para el abandono de esta (taxi de montaña)
- Guia de montaña para las opciones "b" u otros itinerarios no previstos
- Alojamiento fuera de los días de actividad

La información complementaria se remitirá tras haber realizado la inscripción

Para más información:

[info@valleyandskyguides.com](mailto:info@valleyandskyguides.com) o [info@smburgaleses.com](mailto:info@smburgaleses.com)



# SEMANAPIRENAICASOCIEDADDEMONTAÑEROSBURGALESES

## FICHA DE INSCRIPCION

Nombre: \_\_\_\_\_ 1º Apellido: \_\_\_\_\_ 2º Apellido: \_\_\_\_\_

N.I.F.: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

El/La solicitante:

Burgos: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

### CLÁUSULA INFORMATIVA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES O FORMACIONES

En cumplimiento del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos, y la normativa española que lo desarrolla, le informamos que los datos personales que nos facilite serán tratados por: Club Deportivo Montañeros Burgaleses CIF: G09013244 Dirección: Calle del Pintor Manero 7, 09006 Burgos Teléfono: 947 21 69 71 Correo electrónico: oficina@smburgaleses.com

Los datos personales facilitados serán tratados con la finalidad de gestionar y llevar a término la formación o actividad organizada por nuestro Club solicitada por usted, a lo que usted autoriza expresamente.

La negativa a facilitar los datos personales solicitados por nuestra entidad conllevará la imposibilidad de gestionar su participación en la actividad o formación.

La base legal para el tratamiento de sus datos es consecuencia de su voluntaria inscripción como participante en la actividad o formación organizada por Club Deportivo Montañeros Burgaleses y el interés legítimo del Club previsto en sus estatutos, de organizar estas actividades y formaciones para promocionar los deportes de montaña entre sus socios u otros terceros no pertenecientes a la asociación.

Los datos personales proporcionados se conservarán mientras se gestione y realice la actividad o formación y, en todo caso, durante el plazo fijado por las disposiciones legales vigentes y a efectos de las posibles responsabilidades aplicables. Los datos personales no se cederán a terceros excepto en los supuestos en que la actividad o formación este cubierta por un seguro en cuyo caso sus datos se cederán a las entidades aseguradoras, dejando a salvo las cesiones legales necesarias.

Puede usted ejercitar en cualquier momento los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento y portabilidad de los datos dirigiéndose a la dirección postal o de correo electrónico antedichas. Recibida su solicitud, le enviaremos un formulario para el ejercicio del derecho concreto solicitado, que deberá cumplimentar y enviarnos junto con una fotocopia de su D.N.I. o Pasaporte. Una vez recibida dicha documentación, atenderemos el ejercicio de sus derechos en los plazos establecidos legalmente y en caso de no haber obtenido satisfacción en el ejercicio de sus derechos podrá presentar una reclamación a la Autoridad de control Agencia Española de Protección de Datos: [www.agpd.es](http://www.agpd.es)

Club Deportivo Montañeros Burgaleses solicita su autorización para que las imágenes referidas a su persona tomadas con motivo de la realización de alguna formación o actividad organizada por el club, puedan ser utilizadas en su página web, en sus redes sociales o en la publicidad de Club Deportivo Montañeros Burgaleses para difundir sus actividades. Si autoriza dicho uso, marque la siguiente casilla

El consentimiento otorgado puede ser revocado en cualquier momento.

Y a los efectos oportunos firmo el presente en \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
(Firma y rúbrica)

Fdo.: \_\_\_\_\_ (participante, padre/madre/tutor menor de edad)  
NIF: \_\_\_\_\_

**PRESENTARESTA FICHA DEBIDAMENTE CUMPLIMENTADA, JUNTO CON LA FOTOCOPIA DE LA TARJETA FEDERATIVA Y EL JUSTIFICANTE DE INGRESO BANCARIO:**

**Nº DE CUENTA: ES13 0182 1758 9902 0172 8696**

**IMPORTE: 520€**

**CONCEPTO: INSCRIPCION SMB PIERNAICA 2023**



Ref. JM Blanc

Val de Monestero



Ref. de Amitges



Agujas de Dellui

Coll de Contraix

