



Estágio de Montanha na Serra de Gredos

2 dias de actividades, 1 noite em refúgio. Acompanhamento do alpinista João Garcia e de um guia UIAGM para a ascensão ao Almançor.



Testemunho

João C

- 08/04/2019 16:10:10

Este Estágio suplantou bastante as minhas expectativas tanto foram os pontos, os desafios, as oportunidades que abriu de forma bem estrutural.

Basicamente:

- Permitiu-me ter finalmente um conhecimento concreto e detalhado dos requisitos, técnicas, cuidados a ter neste tipo de Aventuras.
- Fez-me tomar consciência efetiva dos riscos que corri em anteriores Aventuras, seja pelo equipamento, técnicas de utilização, outros.

Por toda esta informação bem valiosa, e a um custo aceitável, este Estágio devia claramente, fazer parte integrante da preparação ou requisitos base a serem aconselhados para estas Aventuras e Ascensões.



Descrição

Venha iniciar-se no alpinismo com o acompanhamento do alpinista João Garcia e um guia espanhol UIAGM.

A Serra de Gredos está situada no centro da Meseta Ibérica, cujo ponto mais elevado é o Pico

DESTINO

Espanha.

TIPO

Trekking, Montanha, Tour Leader, .

DURAÇÃO

Almanzor. Este estágio caracteriza-se por excecionais paisagens de alta montanha, formando um sistema de blocos de granitos, fraturados e esculpidos pelos glaciares quaternários. Este é o local da Península Ibérica de maior proximidade da nossa fronteira com o carácter alpino mais acentuado. Com este estágio pretende-se que os caminhantes tenham contacto com as técnicas básicas de progressão em gelo e neve, bem como técnicas de autodetecção e segurança com corda.

Esta aventura na montanha é acessível a todos que estejam de boa forma física.

2 dias

DIFICULDADE

Nível 6

CONFORTO

Nível 1



Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

| Dia | Itinerário | Alojamento | Refeições |
|-----|--|------------|-----------|
| 1 | Hoyos Del Espino - Plataforma de Gredos - Refúgio Laguna Grande (1950m) | Refúgio | J |
| 2 | Ascensão ao Almançor 2592m. Trekking até à Plataforma de Gredos. Regresso à cidade de origem | - | P |



Dia-a-Dia

1: Hoyos Del Espino - Plataforma de Gredos - Refúgio Laguna Grande (1950m)

Encontro com o monitor em Hoyos del Espino no café "La Bodeguilha" às **8h30 (hora espanhola)**, já prontos para seguirem de carro para a plataforma de Gredos (café tomado e piquenique pronto).

Marcha da plataforma de Gredos para o refúgio Laguna Grande (3h), e à tarde treino de técnicas de progressão e segurança em neve e gelo.

Estas técnicas englobam noções básicas de cordadas, auto detenção e avaliação de trilhos.

Regresso ao refúgio, resumo do treino e briefing para o dia seguinte antes do jantar.

O alojamento de sábado é num refúgio de montanha.

A dormida é num dormitório de beliches e a casa de banho é mista no exterior do refúgio.

Não é possível tomar banho (poderá usar toalhetes húmidos para a sua higiene).

NOTA:

O viajante terá de levar os picnic para sábado e domingo: sanduiches, fruta e água.

2: Ascensão ao Almançor 2592m. Trekking até à Plataforma de Gredos. Regresso à cidade de origem

Pequeno-almoço pelas 7h e saída para o exterior do refúgio para nos equiparmos com arnês e crampons. Subida lenta e na fase final, ascensão ao Almançor com recurso a corda de segurança. Descida e regresso ao refúgio onde poderemos recuperar pertences do cacifo.

Trekking de regresso à Plataforma de Gredos onde chegaremos a meio da tarde.

Regresso à cidade de origem.



Datas de partida & Preços do programa de terra



Extensões

Não tem.



Suplementos

Não tem.



Inclui

- 1 Noite no Refúgio Laguna Grande de Gredos (camaratas);
- 1 Jantar e pequeno-almoço no refúgio;
- Enquadramento técnico por um monitor de montanha e guia UIAGM;
- Seguro de atividade no sábado;
- Seguro de montanha só no dia da ascensão (domingo);

- Equipamento coletivo.



Exclui

- Transportes;
- Almoço de sábado e domingo;
- Equipamento individual de ascensão (possibilidade de alugar com a Papa-Léguas, mediante disponibilidade);
- Seguro e assistência em viagem;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



Equipamento

EQUIPAMENTO

É obrigatório capacete, piolet, crampons, arnês e polainas (homologados para alpinismo).

Cabeça:

- Chapéu-de-sol
- Gorro de lã ou gorro polar
- Óculos de sol para montanha, categoria 4 ou semelhante (não confundir c/ máscara de neve)
- Frontal ou outro tipo de lanterna
- Capacete

Tronco:

- Primeira camada térmica
- Forro polar 100 e 200
- Casaco ou colete térmico
- Impermeável tipo ☐ Gore-Tex ☐

Mãos:

- Luvas finas de primeira camada e luvas externas tipo de ☐ ski ☐
- Bastões de marcha (opcional)
- Piolet (50 cm aprox.) com fita dragoneira

Pernas:

- Calças primeira camada tipo ☐ ceroulas ☐
- Calças de trekking
- Calças impermeáveis
- Polainas
- Arnês

Pés:

- Botas de montanha tipo semi rígidas com capacidade térmica
- Meias que tenham pelo menos 20% de lã
- Crampons compatíveis as botas

Mochila de trekking 40 litros;

Cantil com capacidade de 1lt -1,5lt;

Kit básico de primeiros-socorros e estojo de higiene ligeiro;

Máquina fotográfica pequena;

Tampões para os ouvidos para utilizar no refúgio;

Saco lençol e utiliza-se os cobertores do refúgio; (tirei o saco cama ☐)

Protetor solar e labial;

Papel higiênico e toalhetes;

Barras energéticas;

Nota1: Possibilidade de alugar arnês, capacete, piolet, crampons e polainas na Papa-Léguas: 10 euros por peça (dependendo da disponibilidade).

Cauções aplicáveis a cada um dos equipamentos: Crampons - 110 \square ; Piolet - 80 \square ; Arnês - 90 \square ; Capacete - 50 \square ; Polainas - 30 \square .

Nota2: o capacete de ski/snowboard/skate ou BTT não é permitido nesta actividade e o restante equipamento tem de ser homologado para a prática de alpinismo.



Documentação

- Bilhete de identidade ou cartão do cidadão.
- Para viagens dentro da comunidade europeia aconselhamos a que possua o cartão europeu de seguro de doença. Mais informação:
<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/saude+em+viagem/cartaoeuropeudesegurodoenca.htm>



Condições Particulares

Requisitos necessários: Boa forma física!

TREINO: É esperado que os participantes estejam em boa forma física. Esta atividade é um pouco exigente a nível de preparação física. De maneira que é aconselhado que os participantes se preparem com alguma antecedência. O treino de endurance deve ser o objectivo principal, adquirido tanto a correr 2 vezes semanalmente (50min x 2/semana) como numa marcha ao fim de semana de mais de 6h com 8Kg min. de peso na mochila. Pedalar ou nadar na mesma proporção, também são excelentes substitutos para quem não possa correr devido a lesão.

Nota: Quando um viajante tem uma situação clinica como por exemplo: diabetes, sofrido uma operação ao joelho, tensão alta ou problemas cardíacos, entre outros, terá de trazer um atestado médico a confirmar de que pode realizar o trekking a mais de 5000m e/ou subir a uma montanha de 6000m com uma descida/subida de 1200m de desnível.

Condições meteorológicas

Todas as atividades na montanha estão dependentes da meteorologia quer de forma direta, quer indireta. Se o guia considerar que os fatores meteorológicos observados na altura da realização da atividade podem colocar a integridade física dos participantes e do próprio guia em risco, este, de forma soberana poderá cancelar a atividade. O cancelamento da atividade por motivos meteorológicos não confere o direito ao reembolso de qualquer quantia paga.

Consideram-se como condições meteorológicas a observar as seguintes: ventos fortes; nevoeiro intenso; queda excessiva de neve (contribuindo para o risco de avalanches); trovoadas e outros.

Vertigens

Se pretende fazer esta actividade não poderá sofrer de vertigens.

Cancelamento de participação

Caso o viajante desista quando a viagem já estiver fechada, a devolução do valor pago está dependente da inscrição de outro participante para a vaga deixada em aberto.