

UDALEKU's 2018



euskal mendi **federazioa**

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

Tras la primera experiencia en 2017 la EMF organiza por segundo año unos campamentos para los mendizales más jóvenes. A diferencia del año pasado habrá dos tandas en las que se tendrá en cuenta la edad y las actividades estarán enfocadas a los correspondientes rangos. En primer lugar exponemos los programas de cada una de ellas y a continuación las condiciones específicas.

PROGRAMAS

OPCIÓN 1: Bernedo (Rioja Alavesa)

Actividad pensada para jóvenes nacidos/as entre 01/01/2004 y 31/12/2006 (ambos inclusive).

Fechas: del 25 al 30 de Junio

Incluye autobús el día 25 para recoger a los participantes en Donosti (salida a las 09:00) – Bilbo (10:00) – Gasteiz (11:00) y traslado a Bernedo, así como los traslados que requieran alguna de las actividades. El último día es “jornada de puertas abiertas” y el regreso será por cuenta de los aitas/amas

➤ **Día 1: Orientación, teoría y práctica**

Llegada al albergue, presentación y dejamos las mochilas. Salida en dirección al Santuario de Nuestra Señora de Okon donde tendrá lugar un pequeño curso de orientación. Tras la comida en el área de descanso se efectuará una práctica y un juego de orientación.

Regreso al albergue, cena y dormir.

➤ **Día 2: Salida montañera a Lapoblación, taller de nudos y manejo de cuerda**

Tras el desayuno y la preparación de la mochila se efectuará una salida circular a la peña Lapoblación, con comida en la cima. Posteriormente un taller de nudos y uso de cuerda (pasamanos, cuerda fija, ...), familiarización con el material, prácticas en grupos.

Cena en el albergue y dormir.

➤ **Día 3: Prácticas de rapel, nudos y cuerda**

Después de desayunar y preparar el material nos dirigiremos a Meano para realizar prácticas de rapel. Comida y ascensión a Peña Alta.

Regreso a Bernedo para cenar y dormir.

➤ **Día 4: Ascensión a la Cruz del Castillo**

Una vez de haber desayunado traslado a Lagran donde iniciaremos el ascenso a la Cruz del castillo atravesando la cueva de San Kiliz (será necesario llevar ropa para ensuciar así como frontal). Comida en la zona de la cumbre y regreso a Bernedo por la GR.

Cenar y dormir.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

➤ **Día 5: Escalada en Kanpezu**

Traslado a Kanpezu desde donde, por la red de senderos locales de la zona, nos aproximaremos a la escuela de escalada del convento: prácticas de escalada. Si las condiciones meteorológicas lo permiten a la tarde, durante el regreso, disfrutaremos de la piscina fluvial de Kanpezu.

Traslado a Bernedo para cenar y dormir.

➤ **Día 6: Ascensión a San Tirso, jornada de puertas abiertas con participación de aitas/amas**

Último desayuno del grupo a la espera de la llegada de las amatxus y aitatxus con quienes ascenderemos a la cima de San Tirso. Comida todos juntos y regreso al albergue donde nos despediremos hasta otra ocasión.

OPCIÓN 2: Soldeu (Andorra)

Actividades pensadas para jóvenes nacidos/as entre 01/01/2001 y 31/12/2003 (ambos inclusive).

Fechas: del 16 al 22 de Julio

Incluye autobús el día 16 para recoger a los participantes en Gasteiz (salida a las 09:00) – Bilbo (10:00) – Donosti (11:00) y traslado a Soldeu (Andorra) así como el regreso el día 22 (paradas en orden inverso), y los traslados que requieran las actividades. Un responsable de la federación acompañará al grupo prácticamente en todo momento.

➤ **Día 1: Viaje**

Llegada al hotel, aperitivo de bienvenida y presentación del programa.

Cena y dormir.

➤ **Día 2: Travesía con ascensión al Pico de la Serrera**

Tras el desayuno traslado del grupo hasta el valle de Ransol donde iniciaríamos la travesía, travesía que si las condiciones del grupo así como la climatología lo permiten incluirá el ascenso al Pico de la Serrera (opcional). Comida durante la excursión. Continuación hasta el pueblo de El Serrat donde nos espera el autobús para devolvernos a Soldeu.

Cena en el hotel y dormir.

Datos técnicos de la actividad: desnivel positivo 1100m incluido el pico, negativo 1300, distancia máxima 11.5 km

➤ **Día 3: Rafting y descenso de barrancos**

Desplazamiento hasta la localidad de Rialp: la Noguera Pallaresa es uno de los mejores ríos para hacer rafting. Después de comer iremos a hacer uno de los barrancos emblemáticos de la zona, el barranco de Collegats.

Regreso al hotel: cenar y dormir.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

➤ **Día 4: Recorrido circular al Pic de FontBlanca**

Después de desayunar nos dirigiremos hasta la entrada de P.N. de Sorteny donde disfrutaremos de una reserva botánica de alto valor (75 flores emblemáticas de esta zona). Remontaremos todo el valle de Rialp hasta la collada de Besalí, para seguir ascendiendo desde el collado por la arista del Fontblanca hasta su cima (opcional). La vuelta por el valle de la Cabana de Castellà donde por un precioso bosque de pino negro retornaremos al inicio.

Vuelta al hotel: cenar y dormir.

Datos técnicos de la actividad: desnivel positivo/negativo 1200m incluido el pico, distancia máxima 12.5 km

➤ **Día 5: Ferrata y visita cultural**

Salida del hotel hasta el punto donde iniciaremos la vía ferrata, entretenida y con vistas sobre el Valle del Madriu, y las Parroquias de Escaldes y Andorra la Vella. Después de comer en el Coll Jovell (final de la ferrata) retorno por el Valle del Madriu, 1h 30' (Patrimonio Histórico de la Humanidad y protegido por la UNESCO) hasta el autobús que nos llevará a la capital para visitar la Casa de la Vall (antiguo Parlamento de Andorra)

Regreso al hotel donde se impartirán unas nociones del uso de GPS (en principio se aprovecharán todas las tardes que lleguemos “pronto” para familiarizarnos con su uso).

Cenar y dormir.

➤ **Día 6: Travesía con pernocta en refugio de alta montaña**

Tras preparar la bolsa del equipaje para dejarla a punto para recogerla al día siguiente y desayunar saldremos andando del hotel en dirección al Valle de Inclés: hoy la mochila será más grande, peso, ropa, ... Empezaremos por los Lagos de Querol, e intentaremos acceder a la cumbre del Pico Querol, nos dirigiremos hacia el Lago de Cabana Sorda donde daremos buena cuenta del merecido bocata y por la GRP accederemos al Refugio de Juclar donde nos alojaremos (cenar, dormir y desayunar).

Datos técnicos de la actividad: desnivel positivo 1000m incluido el pico, distancia máxima 14 km

➤ **Día 7: Viaje de regreso**

A primera hora bajaremos desde el refugio hacia la entrada del Valle de Incles donde nos espera el autobús: asearnos en el río, cambio de ropa y viaje de regreso a casa, con parada en el camino para comer. Las paradas del viaje serán en orden inverso a la recogida.

Datos técnicos de la actividad: desnivel negativo 600m



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

MATERIAL NECESARIO

OPCIÓN 1:

- Bolsa/petate para transporte de ropa y material personal para toda la semana.
- Mochila pequeña para las actividades de día.
- Saco de dormir fino, recomendable saco-sabana (en el refugio hay mantas).
- Crema solar y gafas de sol, gorra.
- Cantimplora (válido botella de plástico).
- Útiles personales de ducha y aseo (toalla, jabón, pasta de dientes, ...).
- Bastones (recomendable)
- Ropa:
 - ✓ Botas de monte y zapatillas de trekking.
 - ✓ Ropa de recambio (al menos un pantalón largo y un par de camisetas de manga larga)
 - ✓ Polar o “corta-vientos” (para poder disfrutar en las cimas).
 - ✓ Chubasquero.
 - ✓ Pijama (opcional).
 - ✓ Traje de baño y chancletas.
 - ✓ Para hacer espeleología ropa para ensuciar, buzo (recomendable), chandal, chubasquero viejo, ... y frontal (indispensable).

OPCIÓN 2:

- Mochila grande o bolsa/petate para transporte de ropa y material para toda la semana.
- Mochila grande para las actividades de día (sobre todo para los dos últimos)
- Saco de dormir fino, recomendable saco-sábana (en el refugio hay mantas); opcional el frontal.
- Crema solar y gafas de sol, gorra, guantes.
- Cantimplora (válido botella de plástico).
- Útiles personales de ducha y aseo (toalla, jabón, pasta de dientes, ...).
- Bastones
- Ropa:
 - ✓ Botas de monte, zapatillas de trekking y zapatillas viejas (para el descenso del barranco)
 - ✓ Ropa de recambio (varias camisetas de algodón, sobre todo para ponerse debajo del neopreno en el rafting y en el descenso del barranco).
 - ✓ Polar o “corta-vientos” (nos situaremos en muchos momentos por encima de la cota 2000, y si todo va bien cerca de 3000).
 - ✓ Goretex (mejor que chubasquero o capa).
 - ✓ Pijama (opcional).
 - ✓ Traje de baño y chancletas



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

OTRAS CONSIDERACIONES: precios, servicios, menús especiales

Las actividades así como la estancia, manutención y material necesario en cada actividad será gratuito para los participantes en la Opción 1 y tendrá un coste de 180 € por persona para la Opción 2.

Para participar será requisito **imprescindible** estar federado/a en el año en curso, exigiéndose en el caso de la Opción 2 disponer de la cobertura “Pirineos”.

En cualquiera de las dos opciones se contempla un máximo de 20 participantes. En el supuesto de que la demanda supere el número máximo de plazas disponible se tendrá en cuenta la antigüedad en la EMF-FVM, así como el orden de recepción de las solicitudes.

Los responsables de los comedores del albergue y el hotel nos solicitan información previa si algún participante requiere un menú especial, bien por motivos de alergias, celíacos o enfermedad. Al respecto, los centros exigen un certificado médico debidamente firmado por el especialista correspondiente (alergólogo, endocrino, ...) y nos avisan que no pondrán ningún menú especial si no está debidamente documentado: solicitud del padre/madre/tutor, certificado médico correspondiente y protocolo de actuación en caso de ingesta por error. La no presentación de la documentación será motivo de rechazo de la solicitud.

En el supuesto de la Opción 2 tened en cuenta que los desplazamientos al extranjero realizados por los menores de edad cuando viajan solos o acompañados de algún adulto que no ejerza la patria potestad, deben estar avalados por la autorización de aquellas personas que ejerzan legítimamente la patria potestad. Una vez aceptados aquellos tutores/as que estéis interesados se os proporcionará la información, documentación y formularios necesarios a presentar en la Ertzaintza para cumplir los trámites.

Debéis prever la comida del primer día (no está incluida).

L@s responsables de las actividades podrán variar el orden de realización de las mismas así como el destino en función de las condiciones climatológicas y del medio.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

INSCRIPCIONES y AMPLIACIÓN DE INFORMACIÓN:

1. El plazo para la recepción de solicitudes será:
 - Opción 1: desde el lunes día 04 de Junio de 2018 hasta las 14.30 del lunes día 18 de Junio de 2018.
 - Opción 2: desde el lunes día 04 de Junio de 2018 hasta las 14.30 del lunes día 2 de Julio de 2018.

2. Udaleku – Inscripción: las solicitudes (ver modelo de solicitud) se enviarán por correo electrónico a la dirección gasteiz-emf@emf-fvm.com.

3. Para ampliar la información enviad un email a la dirección anterior.

4. Para la Opción 1 el martes día 19 de Junio se comunicará mediante email aquellas solicitudes que reuniendo los requisitos hayan sido aceptadas. En el caso de la Opción 2 la comunicación se efectuará el martes día 3 de Julio.

5. Una vez aceptada la solicitud y notificada, para participar en las actividades los progenitores o tutores de cada joven deberán enviar los documentos de autorización (el modelo a rellenar se les hará llegar en el momento de comunicarles la aceptación en la participación de este programa); en el caso de la Opción 2 la autorización para salir al extranjero así como las condiciones para efectuar el pago.

6. Tras la realización de la actividad se completará una memoria, a la cual se adjuntará material fotográfico. Asimismo algunas de esas fotos podrán ser publicadas en medios digitales de la EMF-FVM (página web, Facebook, ...) y/o en medios impresos (revista Pyrenaica). Para ello en el mismo documento comentado en el apartado anterior se ha introducido una cláusula para su autorización.