



HOJA DE ACTIVIDAD INVERNAL EN BABIA

15-16/02/2025

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se proponen para cada uno de los dos días dos tipos de actividades invernales. Una actividad de senderismo invernal para transitar con raquetas y/o a pie, y otra de alpinismo con ascensión a alguna cumbre, para lo que será obligatorio llevar crampones, piolet y casco.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA

POR CONCRETAR EN FUNCIÓN DE LA METEOROLOGÍA Y CONDICIONES

TRACK DE LA RUTA

Observaciones: El domingo se realizarán dos tipos de actividades, una de senderismo invernal con raquetas y otra actividad más exigente de alpinismo, en la que pueda ser necesario el uso de los crampones y el piolet. Ambas actividades están planificadas para hacerlas en terreno nevado, por lo que es indispensable que cada uno de los participantes lleve el material y equipamiento necesario.



HOJA DE ACTIVIDAD INVERNAL EN BABIA

15-16/02/2025

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Saco de dormir para noche en el albergue	OBLIGATORIO
Calzado: BOTAS DE MONTAÑA , a ser posible, BOTAS DE ALTA MONTAÑA. Además, se recomienda el uso de POLAINAS.	OBLIGATORIO
Mochila de 20 a 30 litros . Cubremochilas, y bolsas estancas o de plástico para evitar que la ropa se moje en caso de lluvia. Nota: Se requiere una mochila adaptada a la actividad.	OBLIGATORIO
ROPA según sistema de 4 capas 1ª capa base , ropa interior térmica (mallas y camiseta manga larga); 2ª capa , para aislamiento muy dinámico, forro polar, polartec o similar. Pantalón tipo softshell. 3ª capa externa/interna para aislamiento menos dinámico, prenda tipo primalof o similar. 4ª capa , cortavientos e impermeable (membrana tipo Goretex® o similar), pantalón impermeable. Se aconseja llevar en la mochila una camiseta térmica de manga larga (1ª capa base de repuesto) que pueda ser necesaria en caso de mucho frío o para cambiarse la camiseta durante la actividad.	OBLIGATORIO
Gorra, gorro o pasamontañas, gafas de sol, gafas de ventisca y crema solar	OBLIGATORIO
Guantes, dos pares. Al menos un par de guantes gordos, de nieve.	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (2 litros por jornada). Se recomienda llevar un termo con bebida caliente.	OBLIGATORIO
Para los que realicen la actividad de alpinismo difícil: Crampones, piolet y casco. (Asegurarse de que el crampón está adaptado a la medida de la bota y de que ajusta correctamente.	OBLIGATORIO
Bastones (a poder ser telescópicos)	OBLIGATORIO
Licencia federativa (para la actividad de alpinismo)	OBLIGATORIO
DNI y tarjeta sanitaria	OBLIGATORIO
Calzado y ropa de descanso, toalla y neceser (para después de la actividad)..	RECOMENDADO
Termo te, café o caldo caliente. Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO
Raquetas de nieve (el club alquilará raquetas para el que no disponga de ellas).	RECOMENDADO
Kit de emergencia frente al frío (llevar una bolsa estanca, o de plástico, en la que llevar la ropa de abrigo, principalmente la camiseta térmica de manga larga de repuesto, y unos calcetines de repuesto).	RECOMENDADO



La práctica deportiva en entornos naturales, particularmente en la montaña, no está exenta de riesgos. Aunque la prioridad del Club es garantizar la seguridad y salud en todas las actividades, es importante señalar que no podemos garantizar la seguridad absoluta. Por ello, nos comprometemos a establecer un nivel de seguridad aceptable y a realizar actividades que presenten riesgos asumibles para los participantes. Es por esto que la Junta Directiva y responsables de la organización de la actividad, se reservan el derecho **a modificar o anular** la ruta prevista, por causas de fuerza mayor (meteorología, nivel, de los participantes, etc.) así como como el **derecho de admisión** para los participantes de la actividad que no cumplan con el **equipamiento obligatorio** exigido para el desarrollo de la misma.