



## GARMO NEGRO (3066 m) (Valle de Tena, Pirineo Oscense)

Fecha	Viernes 6 – Domingo 8 de marzo de 2020
Hora y lugar de encuentro	Viernes 6 - 21:00 – Refugio Casa de Piedra (Baños de Panticosa) <a href="https://goo.gl/maps/9PiuT8nusChwPj1ZA">https://goo.gl/maps/9PiuT8nusChwPj1ZA</a>
Dificultad	<p>Nivel físico: <b>MUY</b> Alto (distancia: 15 km aprox.; desnivel acumulado: <b>1600 m</b> aprox.).</p> <p>Nivel técnico: <b>ALTO</b>. Se trata de una actividad de <b>ALPINISMO</b>.</p> <p><b>Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos: IMPRESCINDIBLE TENER EXPERIENCIA EN MONTAÑA INVERNAL Y EN EL USO DE CRAMPONES Y PIOLET.</b> Aunque la ruta no presenta dificultad técnica destacable, se progresa por rampas de nieve y hielo para superar fuertes desniveles.</p> <p><i>Valora tu capacidad física y técnica. Piensa en el grupo. Si tienes alguna duda sobre si estas capacitado para hacer la ruta escríbenos a <a href="mailto:contacto@aristademidi.com">contacto@aristademidi.com</a></i></p>
Descripción	<p>Partiremos del refugio Casa de Piedra (1600 m) temprano, no más tarde de las 6:30 (IMPRESINDIBLE FRONTAL). Iniciaremos la ruta remontando el Torrente de las Argualas hasta alcanzar la zona denominada Majada Alta de las Argualas. Desde aquí giraremos hacia el Oeste dirección Collado de las Argualas (2860 m). Una vez en este tendremos que superar las últimas palas de nieve para ir directos a la cumbre.</p> <p>De regreso, en lugar de volver al refugio Casa de Piedra, tras descender un tramo por la misma ruta del ascenso, nos desviaremos hacia los Ibones de Arnales y desde aquí continuaremos hasta el refugio de Bachimaña (2200 m), donde pasaremos la noche del sábado. A la mañana siguiente tomaremos el camino GR-11 para volver a los Baños de Panticosa.</p>
Material (OBLIGATORIO)	<p>Serán necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Calzado de montaña (caña alta, no se permite el uso de zapatillas bajas tipo deportivas) IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE.</li><li>- Ropa técnica de montaña, incluyendo al menos: camiseta térmica interior, forro polar o equivalente (preferiblemente cortaviento), chaqueta técnica de alpinismo o equivalente IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE. Recomendable disponer de una cuarta capa, un plumífero ligero por ejemplo. Pantalón técnico hidrófugo (repelente al agua, por lo que no se admiten prendas de algodón, como por ejemplo; pana, vaqueros...).</li><li>- <b>2</b> pares de Guantes.</li><li>- Gorro.</li><li>- Gafas de sol (protección nivel UV4).</li><li>- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.</li><li>- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada.</li><li>- Saco-sábana o saco ligero para los refugios</li><li>- ¡ATENCIÓN! Es <b>IMPRESINDIBLE</b> llevar <b>FRONTAL</b> con pilas y juego de pilas de repuesto. El inicio de la ruta se hará de noche. Además se trata de una actividad de largo recorrido y ante cualquier eventualidad puede hacerse de noche antes de haber completado la ruta, lo que nos obligaría a realizar parte de la ruta en oscuridad. Hay que estar preparados para tal eventualidad.</li><li>- <b>CRAMPONES</b> y <b>PIOLET</b> para progresar con seguridad en tramos nevados o helados.</li><li>- <b>RAQUETAS</b>.</li><li>- <b>Polainas</b>.</li></ul> <p><b>IMPORTANTE:</b> Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.</p>
Transporte	Vehículos particulares
Meteo	Meteoexploration: <a href="https://meteoexploration.com/forecasts/Balneario-Panticosa/">https://meteoexploration.com/forecasts/Balneario-Panticosa/</a>
Doodle (OBLIGATORIO)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/784hcrnq4m6ghexi">https://doodle.com/poll/784hcrnq4m6ghexi</a>
WhatsApp (recomendado)	Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc... os recomendamos que os apuntéis a este grupo de WhatsApp: <a href="https://chat.whatsapp.com/GAFrDfc0TcikXOzqZCrhxI">https://chat.whatsapp.com/GAFrDfc0TcikXOzqZCrhxI</a> (haz clic desde tu móvil)



Por favor, antes de apuntarte consulta las normas de la actividad en esta página.

## NORMAS DE LA ACTIVIDAD

- Esta actividad está sujeta a modificación o cancelación si el Club o los organizadores lo consideran necesario por algún motivo.
- La escalada, la marcha en montaña y el montañismo son actividades que presentan un riesgo de lesión o incluso de muerte. Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes y asumir estos riesgos, así como ser responsables de sus propias acciones e implicación. Esta actividad NO estará guiada por profesionales. Los asistentes deben asumir los riesgos inherentes a la misma. Ni los guías ni el Club se harán responsables de cualquier tipo de daño o lesión que pudiera producirse durante la actividad.
- Cada participante deberá prever que su indumentaria, alimentación, calzado, etc., así como sus condiciones físicas, serán las adecuadas para realizar la actividad.
- Es recomendable estar federado o disponer de un seguro de accidentes individual.
- El material se alquila bajo la única responsabilidad del prestatario, quien garantiza que tiene nociones para su uso y se responsabiliza del mismo.
- Los menores de edad y las personas con algún tipo de discapacidad deben consultar con la organización si la actividad se adapta a su condición.
- Los integrantes de esta actividad dan su consentimiento para la publicación en la página web del Club de las fotos y los vídeos en los que aparezcan. Responsable: CLUB DE MONTAÑA ARISTA DE MIDI - NIF: V85072965 Dir. postal: C/ Romero, s/n (Polideportivo El Tejar) - 28220 Majadahonda. Correo electrónico: [contacto@aristademidi.com](mailto:contacto@aristademidi.com)