Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011
Montañeros Sin Barreras

Montañeros sin Barreras

Equipo de Alta Montaña

Colaboran:

AXA de Todo Corazón

Andalucía

Club de Montaña Monval Valdemoro

CSD Consejo Superior de Deportes Fundación Deporte Joven

Actividad preparatoria Mayo/2011.

· **Actividad**: Maniobras de progresión y aseguramiento en rampas de nieve de más de 45º de inclinación. Ascensión con una deportista al Pico Almanzor (2592 m), techo del Sistema Central.

· **Objetivo:** Desarrollo de las habilidades psicomotrices del deportista en el entorno de la Alta Montaña.
· Fomento del trabajo del equipo.

· **Lugar y fecha de desarrollo:** Días 21 y 22 de Mayo en el Parque Regional Sierra de Gredos (Avila)

· **Participantes:** 2 deportistas con distintas capacidades físicas y psíquicas.
· 3 Guías del Equipo de Alta Montaña de MSB
· 1 Voluntario del Club Monval de Valdemoro

La actividad:

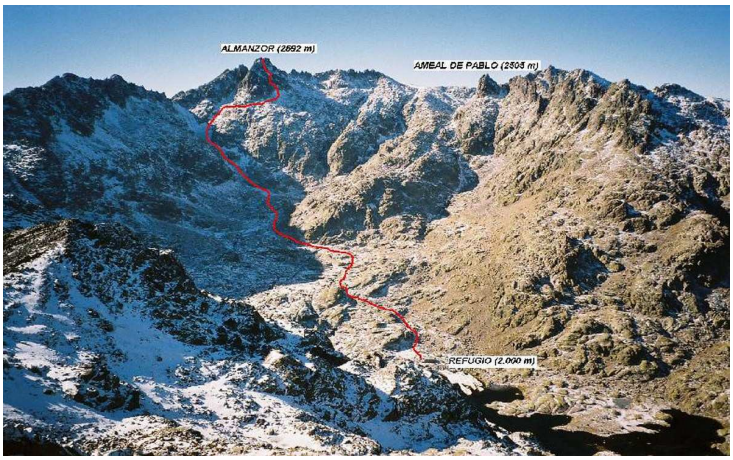
Los pasados días 21 y 22 de Mayo el Equipo de Alta Montaña del proyecto Montañeros Sin Barreras ha desarrollado en la Sierra de Gredos unas prácticas enmarcadas en el programa de preparación de nuestra deportista Joanna Carreras para su intento de ascensión a la cumbre del Mont Blanc (Alpes franceses, 4808 m) este próximo verano.

Prácticas realizadas:

21/05/2011: Canal de la Pluma (Sierra de Gredos). 260 mtrs de recorrido en cinco largos. Tiempos: 3 h. desde la Plataforma de Gredos hasta la Laguna Grande y 6 h. de ascensión por la canal y regreso al refugio.

22/05/2011: Refugio Elola-Almanzor (2.592m) por la Portilla del Crampón. Trepada de grado I+ (UIAA) en toda la cumbre del Almanzor hasta el paso clave final de antecumbre con grado II+ (UIAA). Ambiente realmente alpino de Alta Montaña durante todo el tramo Refugio Elola - Almanzor. Tiempos: 6,5 h. Refugio-Almanzor-Refugio, 3 h. Refugio-Plataforma

Evolución deldeportista: mejora significativa de la progresión en terreno de montaña invernal, con pendiente máxima de 45º en la canal y trepadas de grado I+ y II+, mejora de su resistencia a actividades de larga duración.



Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011 Montañeros Sin Barreras

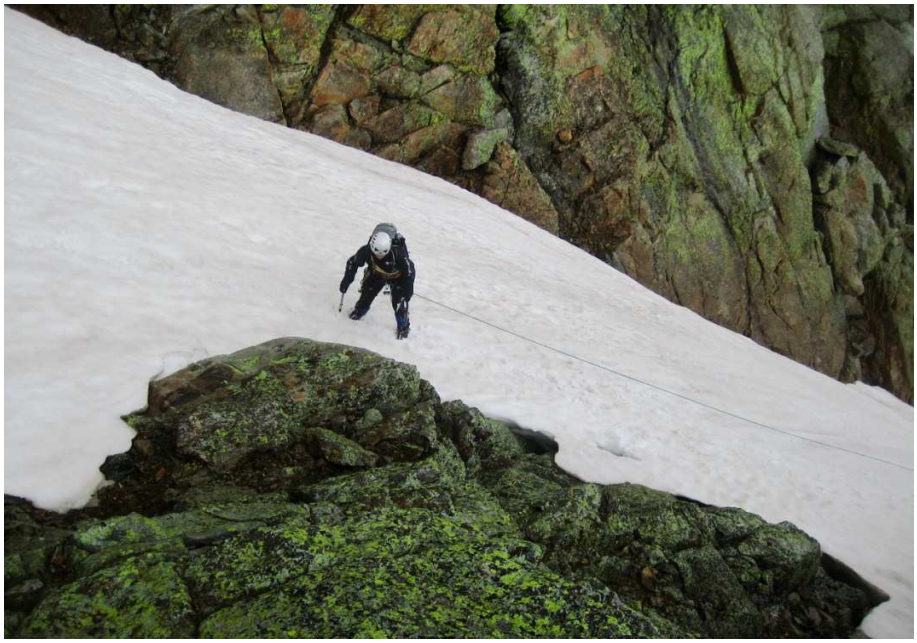
El incomparable marco de desarrollo de las prácticas, el Circo de Gredos.

Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011
Montañeros Sin Barreras

Las guías equipando a la deportista antes de ascender la Canal de la Pluma (260 m., 45º max)

Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011 Montañeros Sin Barreras

Distintos momentos de la progresión por la canal.

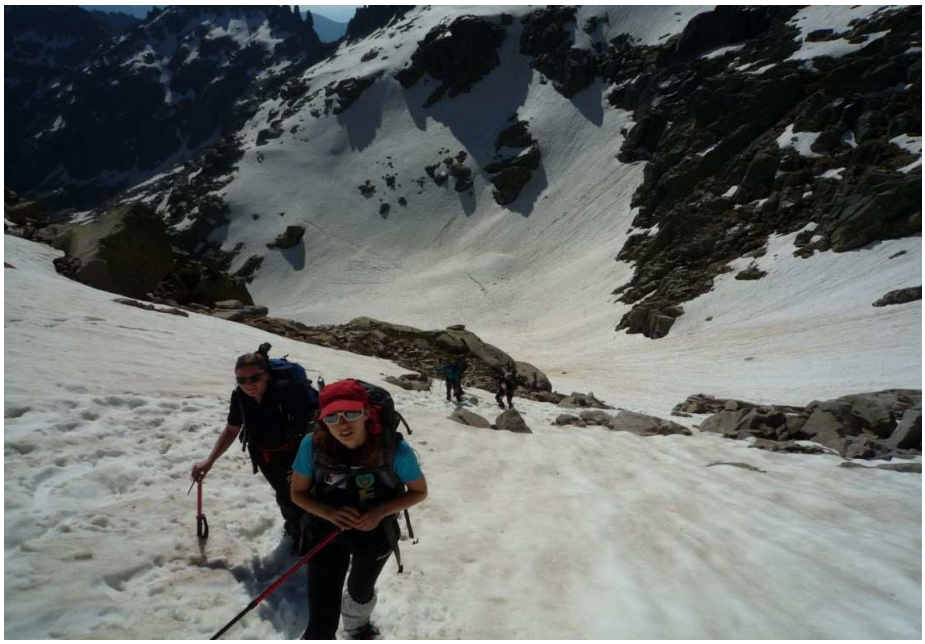


Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011
Montañeros Sin Barreras

La satisfacción de las guías por el pleno éxito de la actividad.

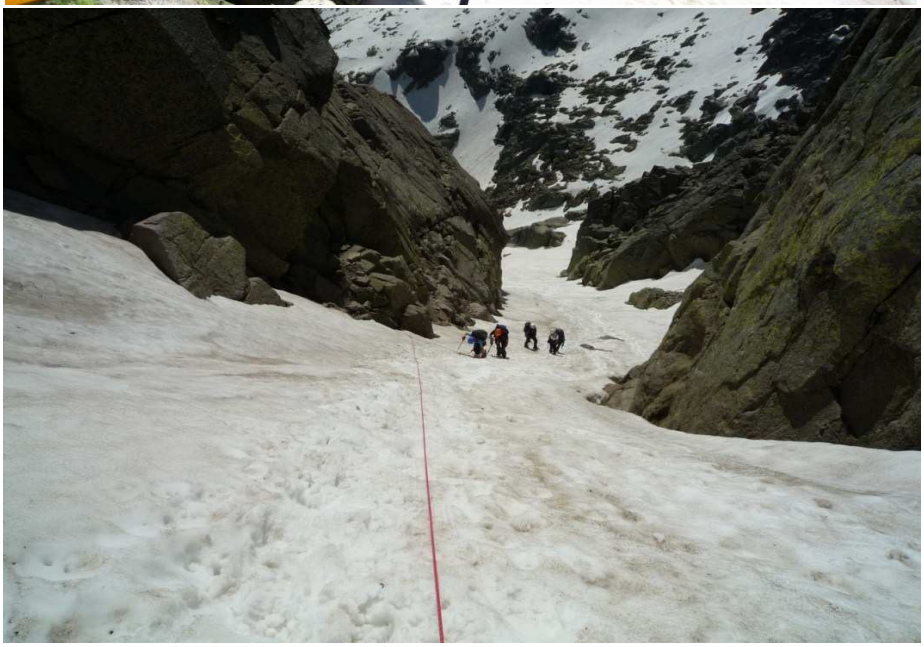
Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011 Montañeros Sin Barreras

La deportista Joanna Carreras ante su objetivo del domingo, el techo del Sistema Central: el Pico Almanzor. Abajo, distintos momentos de la ascensión.

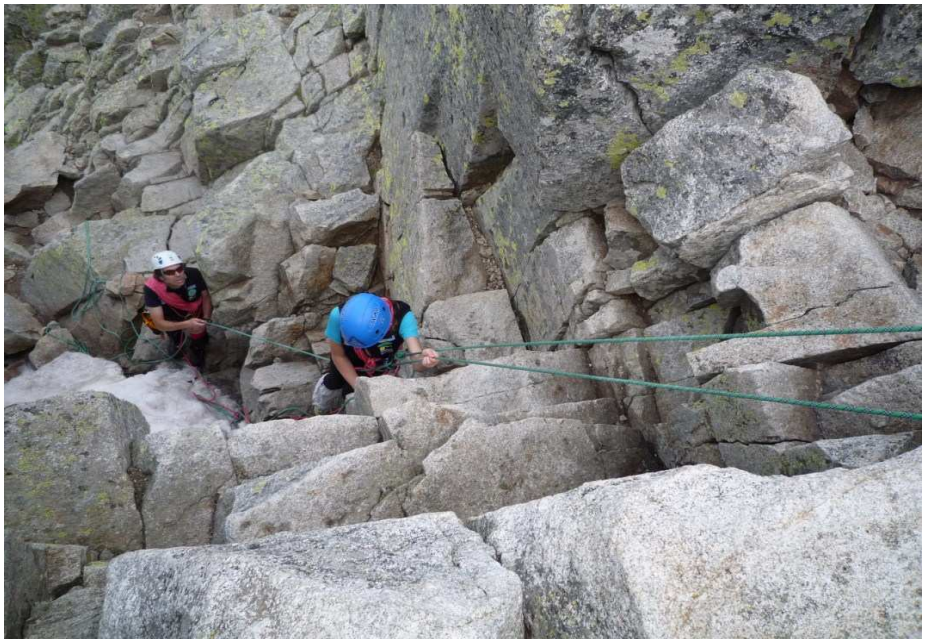


Programa de actividades del Equipo de Alta Montaña del proyecto 2011
Montañeros Sin Barreras

Las cordadas formadas por deportista, guías y voluntarios ascienden las rampas más duras del Almanzor.



La última pendiente de la Portilla del Crampón, un descanso y encaramos la parte más difícil de la ascensión

La parte final incluye un paso de II+, en la que la deportista es asegurada por los guias del EAM. Abajo, el premio para todos de la cumbre y la satisfacción del equipo al completo.

Pero la cumbre solo es la mitad de la ascensión, y ahora queda bajar a la deportista con total seguridad. Abajo, la deportista rapelando.