



## Posets 25 a 27 Abr.25 (opção 28 Abr)

@ Foto Rogério Morais

INSCRIÇÃO ATÉ 27 MAR.25

caal@mail.telepac.pt

COMUNICAÇÃO GDAMO

gdamo.mail@gmail.com

O pico Posets com os seus 3.375m de altitude e uma proeminência de 1.125m, constitui o pico mais elevado do **Parque Natural de Posets-Maladeta**, um conjunto montanhoso localizado no setor mais norte-oriental dos Pirinéus Aragoneses. A par do pico Aneto com 3.404m e do pico Perdigueiro com 3.222m, o Posets é um dos cumes de 3000m desta zona, sendo relativamente acessível a quem domine as técnicas básicas de neve e gelo (utilização de piolet e crampons).

É neste enquadramento que irá decorrer a atividade proposta no calendário do GDAMO com início a 25 de abril, a qual tem por objetivo principal realizar a ascensão do Posets, uma atividade invernal para a qual é necessário que os participantes possuam à vontade em ambiente de alta montanha. O alojamento será em quartos partilhados em Eriste com pernoita em camarata no refúgio de montanha Angel Orús.

A atividade termina no final do dia 27/4 permitindo iniciar a viagem de regresso ainda nesse dia, mas em alternativa, poderá reservar-se jantar e pernoita em Benasque (custos à parte) para regressar a 28/4. A 10 de Abril será realizada reunião preparatória da atividade.

**Organização e enquadramento GDAMO/CAAL:** Rogério Morais + M Rosário Ribeiro

### PROGRAMA DE ATIVIDADE:

- 6feira dia 25/4: viagem (1.150km em 12horas aprox.) de Lisboa para o alojamento (regime B&B) em Eriste (Benasque), com partida em hora e local a combinar entre os participantes.

NOTA: A hora legal em Espanha é mais 1 hora do que Portugal.

- sábado 26/4:, subir de Eriste (1.100m) ao refúgio Angel Orus (2.148m) para pernoitar (regime de meia pensão). Percurso aproximado de 10Km (+1.050m).

- domingo 27/4: alvorada bem cedo para o pequeno almoço e fazer a ascensão do Posets com descida pelo refúgio e por fim Eriste. Percurso aproximado de 18Km (+1.200m e -2.300m).

Fim da atividade e em opção: viagem de regresso em 27/4 ou jantar e pernoitar em Benasque para regressar a 28/4.

### CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

Dadas as características da atividade que se irá desenvolver em ambiente de alta montanha, o número de inscrições é limitado e **os potenciais participantes, no momento da sua inscrição, devem referir atividades já realizadas que permitam atestar experiência prévia de domínio de piolet e crampons bem como, à vontade em desníveis superiores a 1.000 metros positivos e 2.000 metros negativos num mesmo dia.**

É igualmente importante que os participantes possuam boa condição física e resiliência para suportar longas horas em atividade. A frequência anterior de algum curso de alpinismo bem como, autonomia em termos de encordamentos serão valorizados.

### MATERIAL:

- Para os dias de atividade levar roupa adequada à previsão meteorológica e adaptada ao sistema de vestir por camadas (primeira camada, aquecimento e impermeável), luvas, gorro, buf, etc;
- Levar materiais individuais: botas de neve/altitude adaptadas aos crampons a levar, piolet, capacete, arnês, cordeletas e mosquetões, descensor, reverso, etc;
- Para o refúgio levar saco-cama, crocs, toalha/do-dots, artigos higiene, muda de roupa, agasalhos extra, etc;
- Levar mochila de 30/40L, comida para o dia, água (refill no refúgio), bastões, óculos de sol/máscara ski, polainas, frontal, manta térmica, primeiros socorros e medicação individual, etc;
- O CAAL pode emprestar cordas duplas (data da reunião), mas as mais adequadas serão cordas de "Rando" de 20/30m, em 8mm.

### INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem inscrever-se sócios do CAAL e não sócios como convidados (**max 1 convidado por sócio**) desde que acompanhados por sócio (anfitrião) também inscrito. A atividade tem o custo **125,00€ (sócios)\*** e **145,00€ (convidados)\***, incluindo 1 x noite em Eriste (B&B em 25 Abr.), 1 x noite no refúgio Angel Orús (meia-pensão em 26 Abr.)\*\*, possibilidade do clube emprestar material, organização, gestão e enquadramento;
- O seguro é obrigatório. Se precisar **contratar seguro** por via do CAAL deve acrescentar 4 x dias = 4 x 8,00 € = 32,00 €;
- Pagamento na totalidade e por transferência bancária para a conta do clube: **CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032** (PF. Anexar comprovativo ao email a enviar ao CAAL)
- A inscrição deve ser feita através de email enviado para a secretaria do CAAL (**caal@mail.telepac.pt**) até **27 Mar.25**, onde se deve indicar: nome e nº de sócio (convidados serão inscritos por sócio anfitrião); informar se tem seguro e neste caso indicar apólice, entidade e validade; informar se precisa contratar seguro via CAAL e neste caso indicar nome, data de nascimento, CC e data de validade do CC; indicar a pessoa de contacto em caso de alguma eventualidade (nome e telefone); identificar locais e atividades já realizadas que permitam atestar experiência prévia de domínio de piolet e crampons necessária à realização desta ascensão ("**CV**" **montanheiro**);
- No caso de cancelamento\*\*\*, o reembolso irá ocorrer após a atividade, sendo diminuído da taxa de gestão e despesas não reembolsáveis já efetuadas pelo CAAL;

(\*) O valor não inclui deslocações no decurso da atividade. O valor não inclui dormida para a noite de 27/4 (estimativa 30,00€).

(\*\*) No caso do participante inscrito apresentar algum cartão federado aceite pelo refúgio Angel Orús, será devolvida a diferença entre não federado e federado.

(\*\*\*) Eventuais condições meteorológicas desfavoráveis em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar a alterar e até cancelar a atividade por não se encontrarem reunidas condições de segurança.

### DESLOCAÇÃO PARA O LOCAL DA ATIVIDADE:

Benasque fica a 1150km de Lisboa e incentiva-se a deslocação partilhada (boleia) com gestão autónoma de custos.