

ACTIVIDAD DE RAQUETAS DE NIEVE

Las raquetas de nieve son unos utensilios que se acoplan a las botas y sirven para desplazarse con más comodidad y rapidez sobre terreno nevado o helado, utilizándose sobre todo en la práctica del senderismo, montañismo o alpinismo en invierno. Distribuyen el peso de la persona sobre una superficie más grande de manera que el pie no se hunda completamente en la nieve, como consecuencia de lo que se llama «flotación».

Esta actividad es una forma nueva de hacer senderismo, ya que se realizará una ruta, sobre una superficie nevada, ayudándonos de este material. Se realizará en Sierra Nevada durante el invierno (falta concretar el lugar exacto, dependiendo de la nivología). La dificultad de la actividad es media-baja y es accesible para ser realizada por todos los participantes.

El material necesario para el desarrollo de la actividad, en concreto, las raquetas serán facilitadas por el técnico para su alquiler. Cada participante deberá llevar material específico como: bastones con roseta ancha, pantalón de montaña invernal, botas de gore-téx, guantes, gorro, chaqueta impermeable, gafas de protección factor 4, crema de protección solar y polainas (opcional).

Los objetivos de la actividad se resumen en:

- Conocer la historia de las raquetas de nieve
- Conocer las partes de una raqueta de nieve
- Aprender técnicas de progresión en ascenso
- Aprender técnicas de progresión en descenso
- Cómo afrontar pendientes con más del 25% de desnivel



NOTAS:

- El guía de montaña, se reserva el derecho de modificar el recorrido in-situ, valorando tanto las condiciones climatológicas como la progresión del grupo.
- En esta actividad podrán participar **niños/as** acompañados de su progenitor.