

polartraining

ARES 2027



DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Actividad definida como travesía ártica o expedición polar.
- Travesía invernal con raquetas, esquís y pulka en la Laponia ártica.
- Adiestramiento en operativo seguro en zona ártica.

MOTIVACIÓN

Conocer y emplear sobre el terreno, técnicas y estrategias de planificación, equipamiento, orientación, marcha y supervivencia en condiciones árticas, a través de la vivencia directa y la práctica dirigida por expertos.

«Si puedes imaginarlo, puedes lograrlo; si puedes soñarlo, puedes entrenarlo»



OBJETIVOS

Diferentes y variados objetivos confluyen en esta actividad, siendo el principal: aprender a gestionar los riesgos intrínsecos de una actividad invernal en una zona ártica caracterizada por grandes tundras, montañas y lago congelados.

Objetivos deportivos

- Superar los diferentes handicaps que ofrece el Ártico:
 - Los derivados de un medio hostil a 69º Norte: frío extremo (incluso por debajo de -30°C), white out, blizzard, etc.
 - Los técnicos debidos al estado de la superficie: hielo en pendiente, agua congelada en diferentes condiciones, grietas, zonas de agua abierta, crestas de presión, manejo de pulkas, etc.

Objetivos individuales

- Adaptarse a un medio muy hostil.
- Adquirir confianza personal de cara a nuevos retos.
- Ampliar la zona de confort física y psíquica.
- Estimular el nivel de resiliencia.

- Fomentar habilidades de liderazgo en situaciones críticas.
- Implementar la capacidad de asumir riesgos.
- Promover una toma de decisiones consciente.

LOCALIZACIÓN

- A más de 300 km por encima del círculo polar ártico, en un municipio finlandés del extremo noroeste del país escandinavo. En una zona salvaje y remota de la Laponia ártica, dentro de una reserva natural estricta, en el marco de una cordillera perteneciente a los Alpes Escandinavos. Uno de los paisajes más espectaculares de toda Laponia.



CARACTERÍSTICAS

- Región fitogeográfica con influencia de factores árticos y alpinos, de clima subártico, sin estación seca y verano fresco.
- Clasificación de Köppen ET: clima de tundra, caracterizado por ser un clima polar donde la temperatura media del mes más cálido se sitúa entre 0° y 10° C. Se localiza en franjas costeras del Ártico, penínsulas antárticas y en altas montañas, presentando vegetación escasa de musgos, líquenes y hierbas.
- El paisaje está enmarcado entre las montañas más altas de Finlandia y los Alpes Escandinavos, uno de los paisajes más espectaculares de toda Laponia.
- Un marco de montañas nevadas, lagos congelados y abedules enanos.
- Temperatura media habitual de -12,6° C y mínima de -32° C.
- Una zona ideal para avistar auroras boreales.



PARTICIPANTES

Actividad organizada por ARES para socios.

Niveles de exigencia

- Se requiere certificado médico de aptitud.

Física	• Actividad aeróbica ligera-moderada • Esfuerzo aeróbico y muscular intenso en breves momentos • Actividad continua de unas 6 horas por jornada • Transporte de mochila de unos 23 kg
Técnica	• Marcha con raquetas de nieve y bastones * No requiere saber esquiar ni manejar pulka
Mental	• Adaptarse a diversas circunstancias ambientales • Capacidad de convivencia estrecha
Experiencial	• Montañismo, senderismo, trekking... • Montar tiendas de campaña, vivaquear, cocina de campaña... * No requiere experiencia previa en zona ártica

Adaptación previa

- Actividades aeróbicas moderadas como marcha nórdica, carrera continua, montañismo, vivac, etc.
- Aumentar la tolerancia al frío, realizando ejercicio físico con exposición gradual a bajas temperaturas, y tomando duchas de agua templada a fría para activar la circulación.



Equipo y material individual necesario (Más detalles por video-reunión)

- 1 mochila de 70 litros
- 1 silbato preparado para colgar
- 1 par de bastones telescópicos con rosetas de nieve
- 1 par de botas de alta montaña invernal
- 1 par de raquetas de nieve
- 1 pala de nieve desmontable
- 1 mini botiquín personal adaptado
- 1 protector labial de protección extrema
- 1 protector solar de protección extrema
- 1 set de aseo pequeño
- 1 gafas tipo glaciar
- 1 gafas tipo máscara/ventisca
- 1 gorro o pasamontañas de lana o forro polar para 1ª y 2ª capa
- 1 pasamontañas fino para 1ª capa
- 1 bufanda tubular con forro polar
- 1 par de guantes finos para 1ª capa
- 1 par de guantes 2ª capa forro polar antiviento
- 1 par de manoplas 3ª capa
- 1 par de medias frío extremo para 2ª capa
- 1 par de calcetines térmicos para 1ª capa
- 1 par de patucos con relleno térmico y suela ligera
- 1 camiseta interior térmica fina para 1ª capa
- 1 pantalón interior térmico fino para 1ª capa





- 1 camiseta térmica gruesa para 2ª capa
- 1 pantalón térmico grueso para 2ª capa
- 1 chaqueta tipo forro polar antiviento para 2ª y 3ª capa
- 1 chaqueta impermeable-transpirable para 3ª capa
- 1 pantalón impermeable-transpirable para 3ª capa
- 1 chaqueta plumífera o sintética para 3ª y 4ª capa
- 1 sábana saco
- 1 saco de dormir para 3 o 4 estaciones
- 1 funda de vivac impermeable-transpirable
- 1 colchoneta autohinchable
- 1 esterilla de foam tipo zigzag
- 1 linterna frontal
- 1 manta de supervivencia
- 1 toalla sintética
- 1 set de cubiertos de plástico
- 1 navaja tipo rescate
- 1 termo de 1,5 litros
- comida liofilizada para 5 días (desayuno, comida y cena)

ACTIVIDADES

- A realizar en subgrupos de 5 componentes tutelados por un experto.
- La zona de prácticas será limítrofe entre Finlandia, Noruega y Suecia.
- Enseñanza basada en valores sobre la naturaleza, la seguridad y el liderazgo de campo en condiciones extremas.
- Método de enseñanza y aprendizaje centrado en la persona, basado en la resolución de problemas y el trabajo práctico grupal, orientado por expertos en diferentes áreas.



Conceptos de instrucción (A-Z) lista no exhaustiva

- Alarma para osos
- Construcción de refugios con nieve
- Instalación de tienda de campaña en terreno nevado
- Marcha por bosque con raquetas de nieve
- Marcha por lago congelado con raquetas de nieve, esquís y pulka
- Orientación con mapa y brújula
- Orientación por GPS
- Orientación por medios naturales
- Prevención de accidentes
- Primeros auxilios en hipotermia y congelaciones
- Sistema de barrera de vapor
- Sistema de capas 3+1
- Técnica del oso polar
- Vivac
- Etc.

Condiciones y coste de la actividad

El coste de la actividad ha sido estimado para una participación de 10 socios y 3 guías, siendo el importe repartido a partes iguales y no incluye el material personal a aportar por cada participante y que ha sido especificado previamente.

La actividad sólo se realizará **si se alcanza la participación de 10 socios**, dado que cualquier variación en el número de estos repercutiría significativamente en el coste total para el resto.



Con los precios actuales de transporte (aviones, taxis y autobuses) la estimación de coste por participante es de **2.500€**. Este importe se podrá ajustar al alza o a la baja según los costes de los proveedores en el momento de la contratación. Por la experiencia de expediciones previas, estas variaciones son mínimas. En todo caso, se informará a los candidatos antes de la contratación de servicios.

El importe de la actividad no incluye el coste del desplazamiento de las jornadas de entrenamiento necesarias en España, que se desarrollarán en un único fin de semana en entorno de montaña (previsiblemente, en la estación de San Isidro, en la zona norte de la provincia de León).

Los Instructores

Manolo Talbo

Técnico, auditor y formador en Prevención de Riesgos Laborales, especializado en espacios de alto riesgo y seguridad en actividades en el medio natural. Diez años de experiencia como Monitor-Guía de Turismo Activo y Outdoor Training. Autor del libro "Prevención de Riesgos para Colectivos en Montaña".



José Ignacio Amat "Rizos"

Sargento de Bomberos del SPEIS en Alicante, realizó sus estudios de licenciatura en educación física, psicología y de doctorado en la Universidad de Valencia. Técnico Deportivo, Guía de Montaña y rescatador. Autor del libro "Seguridad en Montaña. Los peligros ocultos".



Guillermo

Sanz

Ingeniero informático, máster en Software Libre, en Ingeniería de Sistemas de Decisión, en Prevención de Riesgos Laborales y doctorando en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado. Técnico Deportivo en Montaña y Escalada de nivel 1. Autor del libro "EsQultismo. Con Q de Calidad".



Los tres componentes son miembros del Comité de Seguridad de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Son autores de numerosas publicaciones en medios especializados, asiduos docentes y divulgadores sobre temas de seguridad en el medio natural.