



Guías de montaña y barrancos

Excursión nórdica: rando nivel I

Disfrutar de la montaña en invierno combinando el esquí con el senderismo es una opción posible progresando en la nieve con **esquí de backcountry o raquetas**. Nuestros guías os enseñarán las técnicas básicas para desplazarnos cómodamente. Se pueden realizar travesías por montañas no muy escarpadas, pasando por collados, sin ascender cimas ni palas complicadas, y así llegar a parajes de otra forma inaccesibles en invierno en el Parque Natural de los Valles Occidentales (**Guarrinza, Aguas Tuertas, ibón de Estanés...**). Esta excursión cuenta además con una persona de apoyo que se desplazaría en una moto de nieve con trineo, lo que nos aporta seguridad y comodidad al poder marcar una traza y cargar el equipamiento personal.

Condiciones físicas/nivel técnico:

Es necesario tener una buena condición física y estar acostumbrado a caminar. El esfuerzo que se realiza es sostenido. Las jornadas de una duración media de 6 horas. La actividad se desarrolla entre las cotas 1.000 y 1.600 m. En el caso de salidas con esquís de backcountry, conviene tener conocimientos básicos de esquí de fondo, Telemark o travesía.

Es importante que tengas en cuenta el nivel requerido para participar en cualquier programa: si no se adapta a tus condiciones físicas y nivel técnico, podrían verse frustradas tus expectativas.

Programa:

9:30 h.- Encuentro en el Centro de Interpretación del Megalitismo (Ctra. de Hecho a Selva de Oza, km 9) y salida hacia la Selva de Oza/Guarrinza en nuestro vehículo oruga. Repartiremos el material y recibiremos las primeras instrucciones básicas para progresar. Inicio de la excursión, durante la cual podremos conocer a fondo el material y las posibilidades que nos ofrece. También aprenderemos sobre el entorno, el medio... Contamos con el apoyo de una moto de nieve con trineo, conducida por un guía adicional.

Elegiremos un buen sitio para comer (te ofrecemos un tentempié caliente) y continuaremos el paseo iniciando el camino de regreso.

Este programa podría sufrir alguna variación a criterio del guía en función de las condiciones meteorológicas, de las condiciones físicas y técnicas de los participantes o por cualquier imprevisto que pueda ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa.

Condiciones particulares

Fechas: a convenir

PRECIOS POR PERSONA:

Grupo de 6 a 9 pax: 65 €

Grupo de 10 a 15 pax: 60 €

Incluye:

- Equipo completo de esquí backcountry o raquetas.
- Guía de montaña.
- Seguro de asistencia.
- Tentempié caliente.
- Transporte hasta el punto de inicio/llegada en vehículo oruga.
- Moto de nieve con trineo y persona de apoyo.
- IVA

No incluido:

- Equipamiento personal.
- Extras personales.
- Comida del mediodía.
- Traslado hasta el punto de encuentro con el guía.
- Cualquier servicio no especificado como incluido.

Seguros:

En el seguro incluido en este programa queda excluido el rescate en montaña y los accidentes derivados de la práctica de: escalada, alpinismo, descenso de barrancos, vías ferratas y esquí de montaña. En estos casos, recomendamos obtener la tarjeta de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Equipamiento recomendado:

- Bota de montaña impermeable (en caso de elegir raquetas)
- Polainas
- Calcetines gruesos
- Pantalones impermeables
- Camiseta térmica
- Forro polar
- Gore-tex
- Gorro y guantes
- Protección solar: gafas de sol y crema de factor alto
- Cantimplora/pequeña mochila
- Material fotográfico