



Guías de montaña y barrancos

Senderismo invernal con raquetas

No renuncies a la montaña en invierno. Con las raquetas de nieve y un par de botas impermeables, puedes desplazarte cómodamente sobre la nieve virgen y, con un poco de práctica, adquirirás la destreza necesaria para realizar recorridos más ambiciosos.

Las necesidades cotidianas de los pueblos indígenas de Alaska y Canadá les llevaron a desarrollar este tipo de calzado para desplazarse por la nieve. Los colonos adoptaron este sistema, que en los años 80 se convertiría en una práctica deportiva.

En pocas horas puedes adquirir la técnica y la destreza para desplazarte sin grandes esfuerzos: sincronizar los movimientos, repartir el peso, moverte con ritmo y equilibrio...

El Valle de Echo (Hecho) y el Parque Natural de Los Valles Occidentales ofrecen parajes inmejorables para las salidas con raquetas.

Condiciones físicas/nivel técnico

INICIACIÓN. No se requiere experiencia previa, pero sí estar acostumbrado a caminar por media y baja montaña.

Se precisa cierta preparación física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es sostenido. Jornadas de una duración media de 5 a 6 horas. La actividad se desarrolla por desniveles hasta los 900 ó 1.000 m.

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 horas.- Encuentro con el guía en el Centro de Interpretación del Megalitismo Pirenaico, en la carretera de Echo a Selva de Oza, km 9.

Reparto de material y chequeo de equipamiento.

Transporte interno hasta el punto de inicio de la salida.

Tras unas primeras nociones para familiarizarnos con el manejo de las raquetas y los bastones, comenzará la excursión hacia Aguas Tuertas y el ibón de Estanés.

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: salida de una jornada

Grupo mínimo/máximo: 5 a 12 personas.

PRECIOS POR PERSONA Y DÍA:

Grupo de 5 a 8 pax: 45 €

Grupo de 9 a 12 pax: 40 €

Servicios incluidos:

- Material propio de la actividad: raquetas y bastones.
- Técnico deportivo de media montaña.
- Seguro de asistencia.
- Transporte interno desde el punto de encuentro con el guía hasta el lugar de inicio de la actividad.

Servicios no incluidos:

- Equipamiento personal
- Extras personales
- Comida del mediodía (pic-nic)
- 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

- Botas de montaña impermeables
- Polainas
- Calcetines gruesos
- Pantalones impermeables
- Camiseta manga larga
- Forro Polar
- Anorak
- Chubasquero impermeable
- Gorro y guantes
- Protección solar: gafas de sol y crema de factor alto
- Cantimplora
- Mochila
- Botiquín personal
- Linterna
- Material fotográfico