

RAQUETAS DE NIEVE (LUNADA)



Las raquetas nos permiten descubrir el atractivo de la montaña invernal.

Quedaremos en Espinosa de los Monteros donde tomaremos algo caliente y subiremos a la zona de la actividad.

Antes de comenzar revisaremos el equipo a llevar e instruiremos en el correcto uso de raquetas y bastones.

La actividad será en la zona del valle de Lunada donde existen varias rutas y cumbres aptas para raquetas. Elegiremos el mejor recorrido en función de las condiciones meteorológicas y nivológicas.

Tras disfrutar de la actividad realizaremos una breve valoración del día y posteriormente para los interesados/as, propondremos terminar la jornada compartiendo una merecida comida en la zona.

CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes deberán leer la Declaración Responsable, el Decálogo de Auto Protección y el Plan de Emergencias.

CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD

La actividad se puede suspender si no hay un número mínimo de personas apuntadas y cualquier cantidad que se hubiera abonado se reintegraría al participante.

SEGURO

Todas las actividades desarrolladas en montaña incluyen seguros de Accidentes y Responsabilidad Civil para los participantes.

EL PRECIO INCLUYE:

Guías de montaña, seguros de RC y accidentes y logística.

NO INCLUYE:

Material, transporte (crearemos un grupo de whatsapp para que los participante puedan compartir vehículos) ni comida.

En caso de necesitar se alquilan raquetas y casco por 10 euros.

RESPONSABILIDAD EN LA ACTIVIDAD

La responsabilidad de la seguridad del grupo recae en el organizador de la actividad, quien decidirá sobre las decisiones a tomar, incluyendo cambios o incluso cancelación del plan en función de las características meteorológicas, de la montaña y del propio grupo.

Punto de encuentro: Espinosa de los Monteros (Burgos)

Horario: 8:30h am. a 14:30h. aprox. **Desnivel positivo:** En función de la meteo

Distancia: 10km aprox **Dificultad Técnica:** media **Dificultad física:** media

Precio: 50 euros día (alquiler de casco y raquetas, 10 euros)

- Laboral Kutxa: ES18 3035 0091 01 0910044549 (**LUNADA + nombre y apellido**)
- Bizum: 669 014 699 (concepto: **LUNADA + nombre y apellido**).
- Reserva actividad : **30 euros**



Incluye:

- Guías titulados.
- Seguro de RC y Accidentes.

No incluye:

- Transporte (Combinación de coches particulares con los participantes y gastos compartidos)
- Hamaiketako, comida y pernocta.

Opciones fin de semana :

- Opción 1: Sábado** 19 de diciembre (**1 día**) Raquetas de nieve.
- Opción 2: Domingo** 20 de diciembre (**1 día**) Raquetas de nieve.
- Opción 3: Pack fin de semana (2 días)** Raquetas de nieve **90 euros** raquetas incluidas.

Opciones de pernocta y comida en refugio de montaña :

REFUGIO CASTRO VALNERA [MAPS enlace](#)

- * Tenéis la opción de media pensión y comida para después de la salida.

Equipo imprescindible:

- **Mascarilla.**
- **Gel hidroalcohólico.**
- Ropa para el desarrollo de la actividad en montaña acorde con la meteorología.
- Botas de montaña.
- Linterna / frontal y pilas de recambio.
- Agua y comida para picar.
- Manta de supervivencia.
- Teléfono móvil.
- Calcetines gruesos y otros de recambio.
- Guantes (otros de recambio).
- Gorro.
- Buff.
- Primera capa interior (camiseta térmica de manga larga y mallas opcionales).
- Segunda capa de abrigo (forro polar cortaviento).
- Tercera capa impermeable (chaqueta y pantalón).
- Gafas de sol.
- Bastones.
- Raquetas.



Equipo recomendable:

- Botiquín personal.
- Termo con bebida caliente.
- Mapa y brújula.
- Gafas de ventisca.

Requisitos:

- Experiencia en senderismo.
- Estar en condiciones físico-psíquicas adecuadas.

Contacto (también WhatsApp): **669 014 699 (Andoni) - 626 719 923 (Mikel)**

AVISOS:

- El grupo para la salida quedará cerrado una semana antes.
- El guía de la salida podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones meteorológicas o del propio grupo.

