

SALIDAS GUIADAS DE ESCALADA DEPORTIVA



Socio nº 1101

Fechas: todo el año

Duración: 1/2 jornada - 1 día

Lugar: Galiñeiro (Gondomar), Budiño (Porriño) o bien Donón (Hío)

Nº participantes: 1 a 4 personas/guía

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS

Una vez reunidos con el guía en el sitio indicado nos aproximaremos a la zona de escalada donde buscaremos un doble objetivo: por un lado el mejorar tu rendimiento sobre la roca y poder así alcanzar nuevos objetivos, y por el otro, disfrutar y aprender aspectos importantes relacionados con la táctica a la hora de afrontar tus objetivos.

PRECIO 1/2 JORNADA

1 participante: 65€

2 participantes: 40€/persona

3-4 participantes: 30€/persona

OPCIÓN DE JORNADA COMPLETA (ratio máxima 1 profesor/6 alumnos).

1 participante: 110€.

2 participantes: 70€/persona

3-4 participantes: 55€/persona

5-6 participantes: 40€/persona

MATERIAL NECESARIO

Vestimenta acorde para la actividad física y adecuada a la estación del año (ropa térmica, impermeable, cortavientos, guantes, etc.), calzado de aproximación o zapatillas, protección solar (gafas de sol, crema solar, cacao para los labios, gorra o gorro), mochila (30 L aprox.), agua (mínimo 2 litros), comida para el día (bocadillo, frutos secos, barritas, fruta, etc.) y frontal y pilas. Equipo personal (arnés, casco y pies de gato).

Un cortavientos o forro ligero siempre es conveniente, incluso en verano.

INCLUYE

- Guía de Escalada en roca AEGM con amplia experiencia.
- Material y equipo de seguridad colectivo necesario.
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil.
- Material técnico individual en caso de no disponer de algo.
- **No incluye:** cualquier cosa no descrita en el apartado "incluye".

Dificultad técnica: BAJA

Exigencia física: MEDIA



José Juan – Guía de Escalada

Guía de Escalada en Roca - Técnico Deportivo en Escalada

jibudinho@hotmail.com 626792035

Registro de Empresas y Actividades Turísticas de la C. Autónoma de Galicia:

TD- PO- 000715