

SENDERO RIO MIÑO



DESTINO: Sierra de Meira (Nacimiento del rio Miño)

ACTIVIDAD: Senderismo

DURACIÓN: Un día

DIFICULTAD: ★★

La ruta nos llevará a recorrer la sierra de Meira, desde el nacimiento del rio Miño. Podremos disfrutar desde el Pico "Do Forno de Martín" de 892 m, de las vistas de Ancares, Fonsagrada, Lugo e incluso con días despejados la costa de Lugo.

Podremos apreciar la cascada de Mexadoira, de 15 metros. Pasaremos por la aldea de Louseira donde pararemos a comer, para después finalizar la ruta por un tramo cómodo para realizar la digestión.



kapitrek.com



info@kapitrek.com



607810652



@kapitrek

CRONOGRAMA:

- Fechas en las que se realizará la ruta; por determinar
- Salida a las 08:00, llegada a Meira a las 09:30. Inicio ruta 09:45. Ahora prevista fin de ruta (llegada a el coche) 17:00.

DISTANCIA:

- Distancia 16 km Desnivel + 900m Desnivel – 900m

TRANSPORTE AL INICIO DE RUTA:

Se facilitara el traslado con el guía, también se podrá desplazar cada uno por sus propios medios.

MATERIAL NECESARIO:

- Mochila cómoda de 20-25 litros aprox.
- Cantimplora o camel back o similar de 1 litro mínimo (aconsejable 1,5 litros)
- Algo para picar durante la ruta
- Pantalones largos para caminar
- Calzado de montaña cómodo (recomendable botas)
- Camiseta de manga larga
- Forro polar 200 o 300
- Chaqueta de abrigo, tipo primaloft, plumas ligero o similar
- Impermeable tipo Gore Tex o similar
- Sombrero o gorra
- Gorro y guantes
- Protector solar
- Gafas de sol
- Bastones para caminar
- Aconsejable llevar ropa para cambiarse, que se podrá dejar en los coches

Incluye:

- Guía acompañante de Montaña Titulado (Gerardo Garcia Pedreira)
- Asesoramiento técnico previo a la actividad
- Comida en Louseira
- Seguro de asistencia
- Botiquín colectivo

No incluye:

- Bebidas en la comida

Precio:

Para grupo de **35 euros** por persona con IVA incluido.

Grupo mínimo 4, grupo máximo 8.

Para inscribirse mandar correo o por teléfono (al final de cada hoja). Una vez confirmada la plaza hay tres días para ingresar, después de los tres días se perderá la plaza sino se ha realizado el pago.

Forma de pago, por transferencia bancaria a ES2220800233153040012686 (ABANCA)

Indicando nombre y actividad en este caso "Sendero rio Miño"

ANULACIONES Y CANCELACIÓN DE VIAJE

- Si la anulación se realiza 7 días antes de la actividad, se devolverán las cantidades satisfechas excepto los gastos de anulación, los de gestión y la indemnización que corresponda abonar al restaurante.
- Si la anulación se realiza entre 6 y 4 días antes de la actividad se devolverá el 50 % del precio de la actividad.
- Si la anulación se realiza 3 días antes de la actividad no se devolverá cantidad alguna.
- Las anulaciones podrán realizarse por correo ordinario, correo electrónico o comunicación personal con Gerardo Garcia Pedreira, entregando, tomándose la fecha en que se reciba por Gerardo Garcia Pedreira. (Si la anulación es en sábado, domingo o festivo, al no poder realizarse ninguna gestión, se contará como jornada de aviso el laborable posterior).
- **Gerardo Garcia Pedreira se reserva el derecho de cancelar el presente viaje si el número de participantes es menor de 4 plazas, en cuyo caso se avisará con al menos 3 días de antelación o que las condiciones meteorológicas no son las adecuadas en este último caso se avisará con 2 días de antelación, reembolsando únicamente los importes pagados.**



NIVELES DE TREKKING:

Fácil: ★

Accesible para todas las personas en buen estado de salud

Moderado: ★★

Accesible para todos aquellos en buen estado de salud, que hagan un poco de deporte con regularidad, y que están acostumbrados a caminar por todo tipo de terrenos. 4-6 horas de caminata por día, sin mucho peso que llevar.

Desafiante: ★★★

Para aquellos físicamente activos y que tienen algo de experiencia en andar por terrenos montañosos con mochila. 6-7 horas caminatas por día.

Exigente: ★★★★★

Requiere un poco de esfuerzo y cierta resistencia. Es necesaria una buena salud y un poco de experiencia en senderismo. 6-8 horas de caminata por día. A menudo implica llevar su propio equipo.

Extenuante: ★★★★★★

Sólo apto para personas física y psicológicamente preparadas para experiencias de gran esfuerzo. Nivel de Expedición. A menudo implica llevar su propio equipo.

