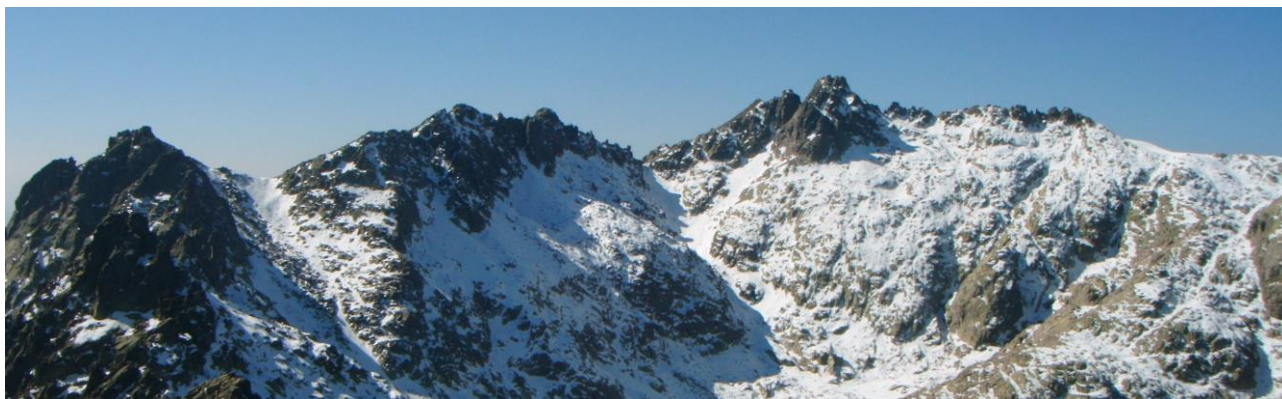




## Integral del Circo de Gredos (Sierra de Gredos)

### ¿Pretendes recorrer las cumbres del majestuoso Circo de Gredos?

En ésta actividad recorreremos todo el cresterío que forma el incomparable escenario alpino del Circo de Gredos, para ello necesitaremos uno o dos días, en función de la planificación que hagamos de la actividad (teniendo en cuenta la época del año, condiciones de la montaña, etc). Al finalizarla, tendremos en nuestra memoria todos los encantos que ofrece el Circo de Gredos, desde las distintas perspectivas posibles.



### ¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año). No olvides ropa de abrigo, gorro y guantes térmicos e impermeables
- Mochila de 40 litros de capacidad (aproximadamente)
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal
- Agua y comida
- Piolet y crampones (en función de la época del año)
- Bastones de travesía extensibles
- Eventualmente: saco de dormir, esterilla y hornillo de montaña

(\*) En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podré prestártelo durante los días que dure el programa; así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees

- Arnés de escalada
- Casco de escalada
- Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad tipo D
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS
- 3 mosquetones de seguro extra, tipo HMS
- 1 aro de cinta cosida de 240cm

### ¿Cuánto tiempo necesito?

Entre uno y dos días, en función de la planificación que realicemos de la actividad. Sin embargo, en caso de personas no experimentadas, es conveniente realizar alguna jornada previa para conocer y familiarizarse con las técnicas necesarias.

### ¿Cuál es la exigencia de esta actividad?

Poseer un nivel físico aceptable, no se requiere alta experiencia en alpinismo-escalada, pero sí cierta soltura en recorridos no-técnicos de montaña.

### ¿Cuántos participantes admite esta actividad?

Por lo general, el ratio máximo guía:participante será de 1:2 (en algunos casos puede ser conveniente 1:1)

**¿En qué fechas puedo realizarlo?**

Durante todo el año. Sin embargo, es imprescindible consultar previamente con el guía las condiciones de la montaña.

**¿Cuál es el coste de esta actividad?**

Para calcular la tarifa de ésta actividad, por favor contacta con nosotros; de ésta forma podremos: 1) Diseñar la actividad a tu gusto, 2) Definir la tarifa

**¿Qué incluye?**

- Los servicios exclusivos de un guía de montaña
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc)
- Reportaje fotográfico
- Material técnico individual y colectivo necesario
- Seguro obligatorio de RC
- Seguro de accidentes

**¿Qué no incluye?**

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"