



Escalada en el Pico de La Miel (Sierra de La Cabrera - Guadarrama)

¿Estás pensando en recorrer alguna de sus míticas fisuras?

La Sierra de La Cabrera es un conjunto granítico de caprichosas formas, en el que destacan las fisuras; las cuales constituyen uno de los destinos de todo escalador para practicar este estilo de escalada, en uno de los variados recorridos que ofrece. De entre todos los riscos que encontraremos, en su casi cuatro kilómetros de longitud, siempre destaca por su envergadura el Pico de La Miel.

¿Qué opciones tengo?

Hay varias vías recomendables para acceder a su cumbre, de entre todas podemos destacar:

- La conocida vía "Julito"
- El mítico "Espolón Manolín"
- La estética fisura llamada "Dieciocho los ojos que te ven"

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año)
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente)
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal
- Agua y comida
- Pies de gato

(*) 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

- Casco de escalada y arnés 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?

Mínimo 1 día de actividad, en el que realizaremos la aproximación hasta la pared, para después escalar y descender de nuevo hasta el punto de partida. 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, es recomendable tener experiencia en recorridos no-técnicos de montaña y en escalada en roca.

¿Cuántos participantes admite esta actividad?

Por lo general, el ratio 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?”