



AVENTURAS CON BOTAS

Speed Hiking

El Speed Hiking (Senderismo Rápido), es una modalidad de recorrer las montañas que se enmarca a medio camino entre el senderismo y el trail running. El en Speed Hiking el ritmo es mayor que el del senderismo pero sin llegar a ser tan rápido como las carreras de Trail Running el punto justo antes de ponerse a trotar. Lo que permite disfrutar de la montaña con un punto de exigencia para dar un toque mas deportivo a las rutas por montaña. Con lo que conseguiremos mejorar nuestra condición física y nuestra mental.

La montaña es el terreno preferido de esta modalidad, que atraviesan los relieves todo el año. Por tu parte, si quieres entrenar o retomar el deporte después del invierno, ya puedes ir acelerando el ritmo de tus rutas preferidas.

Para practicar esta modalidad necesitamos sobre todo ligereza!!!. El material para el speed hiking se necesita material ligero.



La Ruta

Para la practica de esta modalidad podemos realizar en cualquiera de la rutas que tenemos disponibles en Aventuras con Botas, con la velocidad nuestra experiencia en la montaña cambia. También se buscaran rutas mas especificas para poner a prueba tu cuerpo y tu mente. Aguanta el ritmo un la subidas y déjate llevar rápido en las bajadas toda una experiencia que no puedes dejar pasar !!!

Datos Técnicos

Desnivel		Longitud	Tipo Camino	Tiempo Aproximado
Ascenso	900 metros	10-20 Km	Senda/ campo a través	4-5H Aproximadas
Descenso	900 metros			

Material

- Mochila cómoda y ligera de 20 litros aprox.
- Pantalones largos/cortos o mallas
- Zapatillas de Trail Running, Speed Hiking o Fast Hiking
- Comida para la ruta y agua, 1,5L mínimo
- Chaqueta ligera de abrigo
- Chaqueta Impermeable ligera
- Gorra o Headband
- Protector solar
- Gafas de sol
- Bastones
- Cámara de fotos
- Mini botiquín con medicación personal

Requisitos

- Material adecuado de montañismo según estación la estación del año o condiciones meteorológicas previstas para la actividad.
- Material en perfecto estado de uso.
- Es necesaria una condición física buena y estar habituado a caminar por montaña jornadas de 7-8 horas.

Incluye

- Guía de Montaña AEGM/UIMLA
- Asesoramiento técnico previo a la actividad
- Botiquín colectivo
- Material técnico necesario
- Seguros de RC y Asistencia

No Incluye

- Transporte hasta el lugar de la actividad (Se facilita combinación de Vehículos o transporte con el guía)
- Comida
- Cualquier elemento no especificado en el apartado

Dificultad



Normas y Clausulas del Guía

Puesto que estamos en una Parque Natural, debemos ser respetuosos con el medio donde nos encontramos:

- NO molestar a la fauna, ni causar daños a la flora
- NO dejar basura (restos de comida y envoltorios)
- NO dar voces, gritos o poner música muy alta.
- Guía tiene potestad para modificar o cancelar la actividad según las condiciones de la meteorológicas o fuerza mayor.
- Guía tiene potestad para modificar o cancelar la actividad según las condiciones del Grupo.
- El Grupo deberá ir detrás del guía, salvo en las condiciones que el recorrido lo permita el grupo podrá sobrepasarlo.
- El material aportado por la empresa debe cuidarse y el cliente se hace responsable de su uso, estado y mantenimiento.
- Por el mero hecho de inscribirse en una actividad de montaña, asume que, por las características propias inherentes a este tipo de actividades, y por ser realizadas en un entorno en ocasiones no del todo controlable, no pueden estar exentas de cierto riesgo potencial y objetivo.
- El cliente declara hallarse en las condiciones psicofísicas adecuadas para la práctica de las actividades en las que se inscribe, así como no estar bajo los efectos de sustancias relajantes, excitantes o alucinógenas, en la fecha de la actividad.

Con el objeto de asegurar el buen funcionamiento de la actividad, Aventuras con botas podrá adaptar la actividad en función del plan de previsión meteorológico de la AEMET (Agencia

Grupo Mínimo/Máximo

5-15 personas

Precio

30€ por persona

Fechas

Todo el Año

