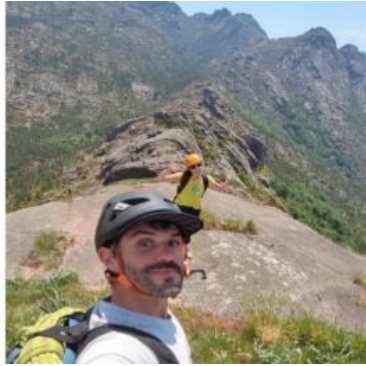


## ESCALADA EN MONTE PINDO. ÉZARO (A CORUÑA)



Una actividad para iniciarse en la escalada en roca de una forma diferente, realizando una vía de varios largos de baja/media dificultad y con unos 80m de recorrido. Podremos escoger la dificultad de la vía según nuestro nivel.

Adentrarse en el Monte Pindo es toda una aventura, de camino a nuestra pared veremos enormes rocas de caprichosas formas, algunas de ellas antropomorfas modeladas por la erosión, de ahí las leyendas y el nombre "El Olimpo Celta".

Sobre la cumbre, a 627m de altitud, la recompensa está a nuestros pies: por un lado, el fin del mundo, Fisterra y por el otro la playa más larga de Galicia, Carnota. Sin duda, la mejor vista de la Costa da Morte.

### EL CONCEPTO DE GUIAJE DE ESCALADA

El objetivo es disfrutar de una jornada al aire libre de la mano de un guía titulado y experimentado. Combinamos un pequeño trekking de una hora por caminos antiguos de piedra con dos horas más de escalada. Aprende a interpretar el medio ambiente, la historia del lugar y la flora endémica de este espacio protegido.

Las vías de escalada son siempre abiertas y equipadas por el guía, el único cometido es seguir sus indicaciones y divertirse.

### CONTENIDOS

- ✓ Material de seguridad en la escalada. Conocer y manejar.
- ✓ Nudos y técnica gestual básica.
- ✓ Técnicas de aseguramiento y progresión.
- ✓ Interpretación del medio natural y cultural.

### 1.- LUGAR

#### ZONA

Monte Pindo.

O Fieiro, Mazaricos.

#### DISTANCIA (EN KM)

70 km Santiago de Compostela - 98 Km Pontevedra - 100 km A Coruña 46 Km Pontevedra - 163 Km Ourense - 165 km Lugo

### 2.- HORARIOS

#### DURACIÓN

5-6 H

#### HORARIOS

Variable en función de la disponibilidad del grupo.

### 3.- REQUISITOS

La **edad mínima** son **14 años** siempre que se venga acompañado de padres o tutores legales que asistan.

El **mínimo es de 1 persona** y el **máximo de 2 personas**.

Las paredes son muy asequibles y están al alcance de cualquier participante que tenga unas **condiciones físicas mínimas**

#### **4.- EQUIPAMIENTO**

##### **MATERIAL INCLUIDO**

Arnés, pies de gato, casco, cuerda de escalada, asegurador, cintas express y mosquetones.

##### **NO TE OLVIDES DE TRAER**

Ropa cómoda para la actividad física y un calzado adecuado para caminar por el monte.

Mochila pequeña con agua (0'5L mínimo) y merienda.

#### **5.- TARIFA**

**160 €** en base a 1 persona.

**112,50 €** en base a 2 personas.

##### **EL PRECIO INCLUYE**

Material técnico + guía de escalada titulado TD2 + seguros de accidentes y responsabilidad civil + reportaje fotográfico

Tarifa IVA incluido.