

VALLE DE RONCAL

TECNICAS INVERNALES

3 DIAS

Valle de Roncal/Valle de Tena

Fechas: 19-21/Dic y 6-8/Feb

Lugar: Belagua/Tena

@Mendietantrek

MENDIETAN

aktiba

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA GUÍAS DE MONTAÑA AEGM

UNION OF INTERNATIONAL MOUNTAIN LEADER ASSOCIATIONS UIMLA

SOBRE EL GUIA

Desde joven he estado profundamente vinculado a la montaña y a todo lo que representa: aventura, aprendizaje, superación y respeto por el entorno natural.

A lo largo de los años he explorado disciplinas como la escalada, el trekking o el esquí de montaña, experiencias que han marcado mi forma de entenderla no solo como un espacio de disfrute, sino también como un entorno que exige conocimiento, preparación y responsabilidad.

Soy Guía de Media Montaña (TD2), formación que realicé entre 2022 y 2024, y además ingeniero en Telecomunicaciones. Esta doble formación me ha permitido desarrollar una visión técnica aplicada a la planificación, la seguridad, la gestión de riesgos y la optimización de cada actividad, sin perder el componente humano que hace única cada salida.

Desde 2023 he trabajado en diferentes empresas del sector, guiando a personas con distintos niveles y objetivos, acompañándolas en la consecución de retos personales y compartiendo experiencias en entornos de montaña de manera segura y cercana.

En 2025 decidí poner en marcha mi propio proyecto, Mendietan, con el objetivo de ofrecer una forma de guiar basada en la cercanía, la confianza y el cuidado de cada detalle, gestionando de manera íntegra todos los aspectos de las salidas.

Disfruto especialmente compartiendo conocimientos con quienes buscan descubrir o profundizar en el mundo de la montaña, ayudándolas a cumplir metas, ganar autonomía y vivir experiencias auténticas en la naturaleza, para que cada aventura sea un recuerdo significativo construido con seguridad, respeto y pasión por la montaña.



UNAI LLAMAS AHEDO
BILBAO (BIZKAIA)

TD2 GUÍA DE MEDIA MONTAÑA
AEGM Nº: 2133
UIMLA Nº: 2133

*AEGM: Asociación Española de Guías de Montaña
*UIMLA: Union of International Mountain Leader Associations

POR QUE 3 DIAS DE MONTAÑA INVERNAL?

Con el invierno y con la llegada de las nevadas, buscamos ampliar nuestras salidas en la montaña para incluir **actividades que transiten por terrenos nevados**. A medida que el entorno cambia, también cambian las herramientas y los conocimientos necesarios para movernos y disfrutar de la **montaña con seguridad** en esta época.





Estas propuestas invernales están pensadas tanto para quienes quieren dar sus **primeros pasos en la montaña invernal con raquetas**, como para quienes ya cuentan con algo de experiencia y buscan **actividades de dificultad media** en un formato de guiado más tradicional.

Durante las salidas combinaremos el **disfrute del recorrido con un enfoque formativo práctico**, trabajando aspectos como la **planificación de una jornada invernal, la interpretación del terreno, la orientación o las técnicas de progresión con raquetas**. Una oportunidad para disfrutar del invierno mientras ganas confianza y conexión con la montaña en su versión más auténtica.



Planificación para los días de actividad:

Durante las actividades de los 3 dias se tratarán los siguientes bloques formativos de forma dinamica. Las salidas tendrán un enfoque híbrido entre una actividad guiada tradicional y una formación en montaña.

BLOQUES DE CONTENIDO		
PROGRESIÓN POR TERRENO NEVADO: INTRODUCCIÓN A LA MONTAÑA INVERNAL, ORIENTACIÓN Y MATERIAL	**NAVEGACIÓN INVERNAL:** PLANIFICACIÓN, LECTURA DEL TERRENO Y CONDICIONES Y TRAZADO SEGURO	**AUTONOMÍA EN LA MONTAÑA INVERNAL:** LO TRABAJADO PREVIAMENTE + EVALUACIÓN DE CONDICIONES Y TESTS

*El contenido es orientativo y puede ser modificado por motivos de logistica, condiciones, horarios, etc.

Dia 1:	Dia 2:	Dia 3:
• **Material invernal** • **Orientación** • **Raquetas de nieve: Uso, técnicas, limites**	• **Planificación** • **Trazado seguro** • **Interpretacion del terreno**	• **Autonomía** • **Evaluación del manto** • **Trazado seguro** • **Evaluación de la actividad**

El programa está dividido en 3 salidas de dia, cada una de ellas enfocada en profundizar en un bloque formativo. En función de las condiciones tendremos 1 salida nocturna en la que se trabajará la orientación y trazado nocturno.

	Día 1	Día 2	Día 3
Mañana	Salida de Raquetas - Técnicas de progresión invernal -	Salida de Raquetas - Lectura y progresión por terreno nevado -	Salida de Raquetas - Autonomía -
Tarde			
Noche	Salida nocturna con Raquetas (Según condiciones)		

*El horario y zona exacta es orientativo y puede ser modificado por motivos de logística, condiciones, horarios, etc.

PROGRAMACION

DIA 1	**08:00 AM**	**Encuentro del grupo y presentaciones**
	08:20 AM	**Briefing de la 1. Salida**
	9:30 AM	**Actividad en montaña - Progresión por terreno nevado:** • Material invernal • Uso de raquetas
	17:00 PM	**Debriefing primer día**
	17:30 PM	**Tiempo libre / Descanso**
	19:00 PM	**Cena**
	20:30 PM	**Sesión teórica: Herramientas y planificación**
	22:00 PM	**Descanso**

DIA 2	**07:30 AM**	**Desayuno**
	08:30 AM	**Briefing de la 2. Salida**
	9:00 AM	**Actividad en montaña - Navegación invernal:** • Planificación • Lectura del terreno
	17:00 PM	**Debriefing segundo día**
	17:30 PM	**Tiempo libre / Descanso**
	19:00 PM	**Cena**
	20:30 PM	**Salida nocturna: Orientacion y progresión nocturna (*Según condiciones)**
	22:00 PM	**Descanso**

*Los horarios son orientativos y pueden sufrir modificaciones por motivos de logística, duración de actividades, horarios, etc.

DIA 3	07:30 AM	**Desayuno**
	08:30 AM	**Briefing de la 3. Salida**
	9:00 AM	**Actividad en montaña - Repaso:** • Autonomía en montaña • Evaluación de las condiciones del manto • Tests (*según condiciones) • Evaluación de riesgos
	14:00 PM	**Debriefing ultimo día**

*Los horarios son orientativos y pueden sufrir modificaciones por motivos de logística, duración de actividades, horarios, etc.

DETALLES DE LAS RUTAS

Distancia: 14km | Desnivel +: 1000m | Exigencia Técnica

Duración: 5-8h | Desnivel -: 1000m | Exigencia Física

La distancia y el desnivel indicados (14 km y 1000 m+) son valores máximos estimados. En caso de haber nieve en cotas altas, es posible que debamos realizar recorridos algo más largos para acceder a la zona. Si, por el contrario, hubiera nieve abundante en el valle, la ruta podría ser más corta y con menor desnivel.

MATERIAL NECESARIO

Ropa para las actividades:
- Mochila de montaña de 1 día (30L)
- 2 Pantalones de montaña invernal
- 3-4 Camisetas técnicas*
- Polar o capa intermedia
- Plumífero
- Chubasquero / Gore-tex
- Botas de monte (Impermeables)
- Polainas
- Guantes impermeables y abrigados
- Buff y gorro

Accesorios:
- Gafas de sol
- Protección solar
- Bastones
- Frontal
- Gorra

Para el refugio:
- Saco de dormir / Saco sábana
- Pantalón de cambio
- Camiseta de cambio
- Calzado de cambio (Chancletas/Sandalias)
- Toalla
- Neceser personal

Documentación:
- DNI

Comida y bebida:
- Comida del primer dia
- Snacks para los 3 días
- Cantimplora/CamelBak (2L)

Material específico(En caso de tener):
- **Raquetas de nieve*** (En caso de no tener consultar)
- **DVA, pala, sonda*** (En caso de no tener consultar)

LA ACTIVIDAD INCLUYE:

- Guía profesional titulado de Media Montaña
- Seguro de responsabilidad civil
- Seguro de accidentes
- Material colectivo de seguridad y talleres (Botiquín de primeros auxilios) y GPS
- Alojamiento con media pensión (desayuno+cena) en REFUGIO de montaña (2 noches)

LA ACTIVIDAD NO INCLUYE:

- Desplazamiento hasta el inicio de cada ruta
- Comidas, bebidas o extras no incluidas en la media pensión del refugio
- Cualquier concepto no incluido en “La actividad incluye”

TARIFAS

Opciones	Tarifa/persona (GRUPO MIN: 3 MAX: 8 PERSONAS)
Tarifa estandar	440€/persona
Grupo privado (Minimo 3 personas)	400€/persona
Reservas antes del 20 de Noviembre	400€/persona

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Por parte del cliente:

- En caso de anulación de la actividad hasta 15 días antes de la actividad, se devolverá el 100% del ingreso realizado excepto la fianza.
- En caso de anulación de la actividad hasta 10 días antes de la actividad, se devolverá el 75% del ingreso realizado menos la fianza.
- En caso de anulación de la actividad hasta 5 días antes de la actividad, se devolverá el 50% del ingreso realizado menos la fianza..
- En caso de anulación en los 5 dias previos a la actividad o no presentarse en el punto establecido a la hora acordada, no se devolverá el importe abonado.

Por parte de la empresa:

- En caso de que el guía decida anular con antelación la actividad programada por razones de seguridad, meteorológicas o por no llegar al grupo mínimo se devolverá el 100% del importe abonado.
- Una vez comience la actividad, si el guía decide anular la actividad por causas meteorológicas u otros motivos justificados de seguridad que el guía considere, no se devolverá el importe abonado.
- Si un cliente/a o alumno/a no presenta el nivel requerido o acordado, tanto técnico como físico, el guía podría variar, si fuese posible, el itinerario o programa para adaptarse al nivel del participante. Así mismo, el guía podrá variar el programa en función de las condiciones meteorológicas o de las condiciones de la montaña, con el objeto de garantizar la seguridad. En estos casos no se devolverá el importe abonado.

PROTECCIÓN DE DATOS

De acuerdo con el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se informa al participante de lo siguiente:

- Los datos personales recogidos en el proceso de inscripción serán tratados por Mendietan – Unai Llamas Ahedo, como responsable del tratamiento, con la finalidad de gestionar la participación en las actividades organizadas, así como para garantizar la seguridad y cobertura aseguradora durante su desarrollo.
- La base legal para este tratamiento es el consentimiento del interesado y la ejecución del servicio contratado.
- Los datos no se cederán a terceros, salvo obligación legal o requerimiento de la compañía aseguradora vinculada a la actividad.
- El participante tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir sus datos, así como otros derechos recogidos en la normativa, mediante solicitud escrita a: info@mendietan.eus
- Los datos serán conservados mientras se mantenga la relación con el cliente y durante los plazos legalmente exigidos para atender posibles responsabilidades.

PROCESO DE CANCELACIÓN

La cancelación debe informarse por escrito via WhatsApp o Email. No se aceptaran cancelaciones recibidas por otro medio.

En el mensaje de cancelación deben incluirse los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del cliente
- Nombre de la actividad que desea cancelar
- Fecha de la actividad que desea cancelar

DERECHOS DE IMAGEN

Mendietan podrá utilizar fotos y vídeos tomados durante la actividad con fines promocionales o de comunicación.
Si el participante no autoriza su uso, deberá comunicarlo antes del inicio de la actividad.

CONDICIONES GENERALES

1. Declaro haber leído y aceptado las condiciones generales de Mendietan, y haber sido debidamente informado sobre la actividad contratada.
2. Soy consciente de que se trata de una actividad de Turismo Activo desarrollada en un entorno natural, lo que implica riesgos inherentes que no pueden ser completamente controlados por el guía, aunque actúe con la debida diligencia profesional.
3. Reconozco que el entorno en el que se desarrollará la actividad es un medio natural no controlado por personas, que requiere de un comportamiento respetuoso con el medioambiente y una actitud responsable por parte de los participantes.
4. Se me ha informado de que la actividad será dirigida por un guía titulado, que actúa dentro de sus competencias profesionales. Acepto que el guía es la persona responsable de la actividad y que sus decisiones deben ser respetadas en todo momento por razones de seguridad.
5. Declaro que conozco el tipo de actividad contratada, el lugar de realización, el medio de transporte requerido para llegar, el nivel técnico y físico necesario y los riesgos asociados.
6. Declaro que dispongo del material obligatorio requerido para la actividad, y que el material técnico entregado por Mendietan se encuentra en buen estado y dentro de su vida útil. Me comprometo a devolver dicho material en las mismas condiciones o a asumir su coste en caso de pérdida o deterioro por mal uso o negligencia.
7. He sido informado del precio total de la actividad, y conozco con claridad qué está incluido y qué no está incluido en el servicio contratado.
8. Mendietan ha comunicado que dispone de los seguros obligatorios de Responsabilidad Civil y de Accidentes conforme a la normativa vigente para actividades de turismo activo.
9. El participante se compromete a informar previamente a Mendietan sobre cualquier problema de salud, alergia o condición médica relevante, y a no participar en la actividad bajo los efectos de alcohol, drogas o medicamentos que afecten su capacidad de reacción.
10. Entiendo que, como participante, me comprometo a seguir las normas de seguridad, las instrucciones del guía y a colaborar en el desarrollo responsable y seguro de la actividad.
11. Mendietan se reserva el derecho de cancelar o modificar las actividades por razones meteorológicas o por cualquier circunstancia que pueda afectar a la seguridad del grupo. Asimismo, se reserva el derecho de exclusión de cualquier participante en caso de observar un comportamiento que ponga en riesgo la seguridad propia o la del grupo, o suponga una falta de respeto al entorno natural o a los/as compañeros/as, sin que ello implique derecho a reembolso.
12. Declaro haber sido informado con antelación y de forma clara y comprensible sobre todos los aspectos mencionados, y acepto participar en la actividad de forma voluntaria, consciente de los riesgos que implica y bajo mi propia responsabilidad.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

El proceso de inscripción consta de 3 pasos para poder garantizar la correcta gestión de las plazas disponibles.

1. PASO: ACEPTACIÓN DEL PROGRAMA Y CONDICIONES GENERALES.

1. Es necesario leer el dossier informativo/propuesta y aceptar las condiciones de la actividad y contratación.

2. INSCRIPCIÓN Y PRE-RESERVA:

1. El/la participante deberá enviar la hoja de inscripción debidamente cumplimentada mediante **WhatsApp o email**. Aceptación de condiciones y datos del participante. (Ver final de este documento)
2. Realizar el pago de una fianza de 50€ para formalizar la pre-reserva.

Una vez completados estos dos pasos, la pre-reserva queda completada. Las plazas se asignan por orden de llegada de la fianza, hasta cubrir las plazas máximas de la actividad.

IMPORTANTE:

- La fianza (50€) no es reembolsable en ningún caso si el cliente decide cancelar su asistencia.
- La fianza se descuenta del importe total de la actividad. Es decir, el importe de la fianza forma parte del pago total.

3. CONFIRMACIÓN:

1. El/la participante deberá realizar el pago del importe restante mediante transferencia bancaria y enviar el justificante por WhatsApp o email antes de la FECHA LÍMITE.
    - **FECHA LÍMITE DE PAGO: 7 de DICIEMBRE**
2. **En caso de no realizar el pago final antes del plazo indicado, la pre-reserva se cancelará automáticamente, se perderá la plaza y no se devolverá la fianza.**

Una vez recibido el justificante, la plaza quedará reservada de forma definitiva y se enviará confirmación de la reserva.

Datos de la transferencia:
Nombre beneficiario: Unai Llamas Ahedo
IBAN: ES9801821214300201623596
Concepto: Tecnicas Invernales (Dic o Feb) "Nombre *apellido1 apellido2"*
Importe: Según opción

Hoja de inscripción

Datos de la actividad

Nombre de la actividad

Fecha

Datos del cliente

Nombre y Apellidos

Localidad

Fecha de nacimiento

Correo electrónico

Teléfono

DNI

Provincia

Código Postal

Dirección

Federado/a en montaña? ☐ **Si** ☐ **No**

Experiencia previa:

Alergias o problemas de salud significativos:

Contacto de emergencia

Nombre y Apellidos

Correo electrónico

Teléfono

Aceptación de condiciones

1.- He leído y acepto las condiciones generales y concretas de la actividad propuesta ☐ Si ☐ No

2.- Autorizo a Mendietan a utilizar imágenes (fotografías y vídeos) tomadas durante la actividad con fines promocionales. ☐ Si ☐ No

3.- Fecha

4.- Firma del cliente

WhatsApp: 688628266 Email: info@mendietan.eus

