

# Travesías Valle de Tena



Valle de Tena



Fechas: 14-15 Mar



Lugar: Valle de Tena



@Mendietantrek





# Qué es Mendietan?

**Mendietan** nace de la pasión por la montaña y el deseo de compartir su riqueza con quienes buscan **aventura**, **aprendizaje** y conexión con la **naturaleza**. Es un proyecto fundado por Unai Llamas Ahedo, guía de media montaña, a través del que ofrecemos rutas guiadas, formación especializada y experiencias únicas en el medio natural.



## Unai Llamas Ahedo

Desde joven he sido un apasionado por la montaña y todas las oportunidades que ofrece, siempre en busca de nuevas aventuras escalando, haciendo trekking o esquí de montaña.

Además de Guía de Media Montaña (TD2), soy ingeniero en Telecomunicaciones, formación que ha permitido tener una perspectiva técnica en el mundo de la tecnología aplicada a la montaña.

Disfruto compartiendo mis conocimientos y experiencias con quienes buscan explorar la montaña. Mi objetivo es ayudar a las personas a descubrir la magia de este entorno, transformando cada aventura en un recuerdo inolvidable rodeado de naturaleza.



# Por qué una travesía en invierno?

Una travesía invernal de dos días en el valle de Tena es mucho más que una salida con raquetas: es una manera de **vivir la montaña desde dentro**, sin prisas y con la profundidad que sólo ofrece el invierno. Cuando atraviesas valles nevados, cuando el silencio se hace más denso y la luz cambia a cada momento, empiezas a sentir que formas parte del paisaje y no simplemente un visitante de paso.



A lo largo del recorrido aprenderemos a **movernos con seguridad sobre nieve**, a leer el terreno y a comprender los factores que influyen en la estabilidad del manto nivoso.

Practicaremos técnicas de progresión con raquetas, el uso adecuado del material invernal y cómo preparar bien la mochila para afrontar una salida de varios días. Pero el verdadero valor de esta travesía está en otro lugar: en adquirir las **herramientas necesarias para gestionar una pernocta invernal en refugios libres**.

Aprenderemos a organizarnos, a mantenernos cómodos y seguros con los recursos disponibles, y a entender qué hace falta para que una noche en la montaña invernal sea una experiencia enriquecedora.



**Esta travesía es una oportunidad para ganar autonomía, para disfrutar, para aprender... y para abrir la puerta a muchas otras aventuras invernales.** Porque cuando experimentas la montaña durante dos días y una noche, entiendes mejor tus capacidades y descubres que el invierno no es un límite, sino **un mundo entero por explorar**.





# Planificación para los días:

Durante la días se tratarán los siguientes bloques formativos de forma dinámica. Las salida tendrán un enfoque híbrido entre una actividad guiada tradicional y una formación en montaña.

BLOQUES DE CONTENIDO		
BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3
<b>PROGRESIÓN POR TERRENO NEVADO:</b> INTRODUCCIÓN A LA MONTAÑA INVERNAL, ORIENTACIÓN Y MATERIAL	<b>NAVEGACIÓN INVERNAL:</b> PLANIFICACIÓN, LECTURA DEL TERRENO Y CONDICIONES Y TRAZADO SEGURO	<b>AUTONOMÍA EN LA MONTAÑA INVERNAL:</b> TECNICAS DE PERNOCTA INVERNAL.

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

El programa está dividido en 2 **días**, durante la actividad continua iremos profundizando en los diferentes bloques.

	Día 1: Sábado	Día 2: Domingo
Mañana	Etapas 1: Bloque 1-2	Etapas 2: Bloque 1-2
Tarde	Bloque 3	
Noche	Bloque 2-3	

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





# Programación

## Día 1 · Sábado

08:00 AM	Encuentro del grupo y presentaciones
08:20 AM	Briefing de la salida y revisión de material
9:00 AM	<b>Actividad en montaña - Progresión por terreno nevado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bases de orientación</li><li>• Material invernal</li><li>• Uso de raquetas</li></ul>
15:00 PM	Llegada al refugio libre/vivac
15:30 PM	Tiempo libre / Descanso
16:00/30 PM	Taller de pernocta invernal
19:00 PM	Sesión teórica: Herramientas y planificación
20:00 PM	Cena
22:00 PM	Descanso

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









# Programación

## Día 2 · Domingo:

07:30 AM	Desayuno y recogida
08:30 AM	Briefing de la 2. Etapa
9:00 AM	<b>Actividad en montaña - Navegación invernal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación</li> <li>• Lectura del terreno</li> <li>• Trazado de itinerario seguro</li> </ul>
15/16:00 PM	Debriefing final del segundo día

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

## Detalles de las etapas:

 Distancia: 14km	 Desnivel: 1000m+	Exigencia Física 
 Tiempo: 5-8h	 Desnivel: 1000m-	Exigencia Técnica 

La distancia y el desnivel indicados (14 km y 800 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.

En condiciones de nieve aceptables la travesía se realiza en el entorno de los ibones de Tramacastilla, Escarrilla y Piedrafita. La pernocta se hará en un refugio libre o en vivac según las condiciones climáticas y nivológicas.





# Material Personal:

## Ropa para las actividades:

- Mochila de montaña de 2 días (40-60L) y cubremochila
- 1-2 Pantalones de montaña largos de invierno/Pantalón Gore-tex
- 2-3 Camisetas técnicas (ALGODÓN NO!)
- Polar o capa intermedia
- Plumífero
- Chubasquero / Gore-tex
- Botas de monte de caña media/alta (Impermeables)
- Polainas
- Guantes 2 pares (impermeables / cambio)
- Buff y gorro (Recomendable 2)

## Accesorios:

- Gafas de sol
- Protección solar
- Bastones \*
- Frontal
- Gorra

## Comida y bebida:

- **Día 1:** Snacks, comida y cena
- **Día 2:** Desayuno, snacks y comida\*
- Cantimplora/CamelBak (2L)

## Cocina:

- Jetboil/Infiernillo
- Bombona de gas (Recomendable propano)
- Cazo/vaso/plato
- Cubiertos y cuchillo

## Para el refugio/vivac:

- Saco de dormir -6° confort \*
- Esterilla de dormir invernal \*
- Pantalón de cambio
- Camiseta de cambio
- Calzado de cambio (Pantuflas/Crocs)
- Neceser personal
- Plumífero gordo

## Documentación:

- DNI
- Dinero en efectivo 40€

## Material específico (En caso de tener):

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

El material marcado mediante \* no esta incluido y es OBLIGATORIO, debe alquilarse de forma independiente.

Existe la opción de alquilar con nosotros el material de seguridad invernal (DVA, pala y sonda), +15€/día por persona. Consultar disponibilidad.



## La actividad incluye:

- Guía titulado de Media Montaña
- Seguro de responsabilidad civil
- Seguro de accidentes
- Material colectivo de seguridad (Botiquín de primeros auxilios, GPS)
- Asesoramiento previo a la actividad

## La actividad NO incluye:

- Desplazamiento hasta el inicio de la ruta
- Alojamiento
- Comidas o bebidas
- Material de seguridad invernal\*
- Raquetas de nieve
- Material de pernocta
- Cualquier concepto no incluido en “La actividad incluye”

## Tarifas:

Opción	Tarifa/persona
Tarifa Early Bird (Reservas antes del 27 Feb)	295€/persona
Tarifa estandar	340€/persona
Máximo 5 plazas!	





# 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.
- En caso de anulación de la actividad hasta 10 días antes de la actividad, se devolverá el 75% del ingreso realizado.
- En caso de anulación de la actividad hasta 5 días antes de la actividad, se devolverá el 50% del ingreso realizado.
- En caso de anulación en los 5 días 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.



# 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.
13. Declaro estar en un estado físico y técnico adecuado a la actividad.





# 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](mailto: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.

# 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.

# Proceso de cancelación:

La cancelación debe informarse por escrito via WhatsApp o Email. No se aceptarán 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



# 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: 5 DE MARZO**

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:** Travesía Tena 14-15 Mar DVA\*(En caso de alquilar) "Nombre apellido1 apellido2"

**Importe:** Según opción





# Hoja de inscripción

## Datos de la actividad

Programa

Travesía invernal

Fecha

14-15/03/2026

Nombre de la actividad

Travesía Valle de Tena

Tipo de actividad

Travesía con pernocta libre

## Datos del cliente

Nombre y Apellidos

Localidad

Fecha de nacimiento

Correo electrónico

Teléfono

DNI

Provincia

Código Postal

Federado/a en montaña?

☐

Si

☐

No

Experiencia previa:



# Hoja de inscripción

## Datos médicos

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

