







nomade

MONTAÑA Y RIO EN ESLOVENIA: RIO SOCA Y PARQUE NACIONAL TRIGLAW

Viajamos hacia el noroeste de Eslovenia, a la zona de los **Alpes Julianos**, para visitar uno de los parques naturales más extensos de Europa: el **Parque Nacional del Triglaw**. Rodeados de montañas, ríos y lagos en este paraíso para los aficionados a los deportes de aventura, navegaremos por el **río Soca**, buscaremos la cima de su monte más emblemático (el **Triglaw**, con 2.864 m. de altitud) y en los ratos libres... podremos visitar la comarca. Nuestro campamento base está situado en el camping de **Bovec**, junto al río Soca. Un área con todos los servicios necesarios y perfectamente equipada con tiendas de campaña, almacén y una tienda-comedor, utilizada como espacio multiusos (sala de estar, proyecciones...) .Desde aquí, nos desplazaremos para la práctica de las actividades de aventura y las visitas en la zona.

LOCALIZACIÓN	Eslovenia: Parque Nacional del Triglaw.
FECHAS	6 al 16 de Agosto de 2.009 Opción de solicitar otras fechas con grupo concertado (Julio - Agosto)
DIRIGIDO A...	Aficionados a las aguas bravas y la media montaña. Opción Kayak: Piragüistas nivel III consolidado. Opción Rafting/Canorraft: Participantes que tengan alguna experiencia en Aguas bravas y/o se desenvuelvan bien en el medio acuático
ACTIVIDADES Y NIVELES	   
GUIA/S	Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun
ALOJAMIENTO	Camping/Refugio
Nº PARTICIPANTES	7 / 15
PRECIO	Con viaje hasta Lubljana por cuenta del cliente: 1.105,00 € Con viaje hasta Lubljana en furgoneta UR Nomade: 1.300,00 €
ORGANIZACIÓN TÉCNICA: UR Nomade ha desarrollado el diseño de este programa en colaboración con Viajes Ikea (CIE 2118), de quién depende la organización técnica.	

PROGRAMA COMPLETO DEL VIAJE



Día 1.- Traslado desde el Aeropuerto de Lubljana a la localidad de **Bovec**, en pleno corazón del **Parque Nacional Triglaw**, un pueblo con gran tradición alpina, que durante el verano se convierte en lugar estratégico y punto de partida para la práctica de los deportes de aventura (aguas bravas, montaña, descenso de cañones, BTT, parapente...). Llegamos a media tarde y nos acomodamos en el campamento instalado en el **Camping Kovac**, nuestro campo base en Eslovenia. Cena y a dormir.

Día 2.- Desayuno en el campamento. Comenzamos el descenso de la primera parte del río Soča, desde el mismo pueblo de Soča hasta nuestro campamento en Bovec. Se trata de un tramo de la parte alta del río, de Grado II- III, donde disfrutaremos del paisaje del Parque Nacional del Triglav. Por la tarde visita a Bovec. Cena libre



Día 3.- Desayuno en el campamento. Por la mañana toca preparar el equipo para las siguientes jornadas: Mochila, material, ropa, alimentación..., y le dedicaremos un rato a los trucos y consejos prácticos. Comenzamos una intensa jornada de ascensión, con comida en ruta, que tras unas 5 horas de marcha nos llevará hasta el **refugio Pogacnikov**, situado en un paraje impresionante. Después de una cena caliente, preparamos el material para mañana... y a descansar.

Día 4.- Desayuno en el Refugio. Continuamos la travesía en una jornada intensa, pero muy agradecida, que culmina con una **vía ferrata** para llegar al refugio **Triglavski**. Situado en un lugar privilegiado, es punto de partida para la ascensión al **Triglav**. Cena y alojamiento en el refugio.



Día 5.- Desayunamos muy temprano, antes de amanecer, para después iniciar el ascenso hacia la cumbre del Triglav. Nuestro objetivo es realizar la ascensión desde primera hora de la mañana, para estar de vuelta hacia el mediodía en el **refugio Dolic**. El refugio se sitúa en un punto estratégico donde se unen las diferentes rutas que llevan al Triglav, al valle de los lagos, y las que continúan hacia el **lago Bohinj** (el mayor lago glaciar de Eslovenia) y el **valle de Trenta**. En este paraje impresionante, podremos disfrutar del paisaje y de la amable acogida de la gente de montaña eslovena. Cena y alojamiento en el refugio.

NOTA.- En caso de mal tiempo, nos quedaremos en el refugio Dolic, para hacer otro intento a la cumbre al día siguiente.



Día 6.- Desayuno en el refugio. Después de un merecido descanso y de reponer fuerzas, iniciaremos el descenso hacia el valle que completará nuestra travesía al Triglav. El descenso lo realizaremos con tranquilidad, parando a comer y disfrutando del impresionante paisaje. Llegada al campamento base en el camping Kovac. Paseo, visita y cena libre en Bovec.

Días 7 y 8.- Desayuno en el campamento. Manteniendo la estancia en nuestro campo base, iniciamos hoy dos jornadas de actividades de aguas bravas en el río Soca, uno de los mejores de Europa en esta especialidad, y que cuenta con la infraestructura necesaria para disfrutar de las aguas bravas a todos los niveles. Navegaremos, de forma progresiva por todas sus secciones, desde clase II-III, hasta clase IV+ (tramo de **Trnovo y Kobarid**), adaptando el material y las embarcaciones al nivel de los participantes. Como no todo va a ser agua, aprovecharemos las tardes para visitar y conocer los distintos pueblos del valle.



Día 9.- Desayuno en el campamento. Después de recoger nuestras cosas, traslado hasta la capital, Ljubljana, donde dispondremos de la tarde libre para recorrer sus calles y monumentos. Situada en el centro del país, la ciudad es relativamente pequeña (unos 300.000 habitantes), y su herencia romana la convierte en una de las más antiguas ciudades eslovenas. El centro es muy interesante con edificios medievales y de la época de los Habsburgo, bien acompañados con muchos bares y restaurantes pequeños junto al río. Alojamiento en camping y cena libre.



Día 10.- Nueva jornada libre en Ljubljana, que podremos recorrer y disfrutar por libre. Existe también la opción de hacer una visita a **Bled**, hermosa localidad situada a unos 50 Km. de Ljubljana. Bled tiene un lago glaciar rodeado de montañas, árboles, preciosas casas, iglesias... El lago, rodeado por los **Alpes Julianos** tiene como protagonista el **castillo medieval de Blejski**, construido en un acantilado, y desde el que se divisa todo el lago y la pequeña isla ubicada en el centro del mismo. A esa isla se llega en barca: o la alquilas y vas a remando o vas a en una de las barcas de madera llamadas "**pletna**" que llevan a los turistas cada poco tiempo. En la isla situada justo en medio del lago, está la **Iglesia de Santa María de la Asunción**. Una vez allí, hay que subir una escalinata de **99 peldaños** que nos lleva hasta este conjunto barroco donde además de la Iglesia, destaca la **casa del Preboste y la casa del Capellán**.

Día 11.- Traslado hasta el aeropuerto y fin del viaje (horarios a concretar).

PRECIOS Y FORMA DE PAGO

PRECIO VIAJE:

Con viaje hasta Ljubljana por cuenta del cliente: **1.105,00 €**

Con viaje hasta Ljubljana en furgoneta UR Nomade: **1.300,00 €**

El precio incluye:

- Alojamiento en campamento instalado en camping Bovec y camping Ljubljana (incluyendo tiendas de campaña tipo igloo para 2 personas, tienda cocina/comedor amplia, esterillas, mesas, sillas, menaje y útiles de cocina, iluminación, etc.) en régimen de alojamiento y desayuno. Refugios para la travesía al Triglaw en régimen de pensión completa.
- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Equipamiento individual para cada modalidad deportiva (Kayak, traje neopreno, casco, chaleco, arneses, disipadores, friends, etc.).
- Logística de la expedición: Aprovechamientos, cocina, transporte del material y apoyos por carretera.
- Guías profesionales de la organización (aguas bravas y montaña)
- Seguro de asistencia en viaje. Póliza contratada con **MAPFRE Asistencia** (consultar condiciones y coberturas).
- I.V.A. incluido.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro en el aeropuerto de destino. Ofrecemos a los participantes la oportunidad de realizar la reserva de vuelos con nuestro colaborador habitual **Viajes Ikea** (consultar posibilidades).
- Comidas y cenas durante el programa (exceptuando en los refugios para la ascensión al Triglaw).
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente en el apartado INCLUYE.

FORMA DE PAGO:

25 % del total a la confirmación de la reserva, y **75 %** restante con al menos 15 días de antelación a la fecha de salida del viaje.

PARA INSCRIBIRSE

Podéis solicitar más información o hacer la inscripción vía mail, rellenando el formulario que aparece en la página, enviando un mensaje a info@urnomade.com , o llamando al teléfono **944-79 06 56:**

- Datos personales tal y como aparecen escritos en el pasaporte, tanto en el caso de uno como de varios participantes: Nombre, apellidos, nº de pasaporte y fecha de caducidad del pasaporte.
- Indicar la modalidad de inscripción : Rafting/Canorraft o Kayak
- Formalizar la inscripción ingresando el 25 % de la cantidad total.
- Los pagos se realizarán mediante transferencia bancaria al nº de cuenta que os facilitaremos una vez realizada la inscripción.

CONDICIONES PARTICULARES

- **Número de participantes:** El número mínimo para la salida del viaje es de 7 personas, y el máximo de 15 personas. En caso de no alcanzar el grupo mínimo señalado para la confirmación final, se podrá ofrecer a los participantes mantener el viaje añadiendo al precio pactado previamente un suplemento a determinar en función del nº final de participantes.
- **Nivel:** La participación en Kayak requiere un nivel mínimo de conocimientos y experiencia (piragüistas de nivel III consolidado y conocimientos de navegación y seguridad). La opción de rafting/canorraft está dirigida a participantes que tengan alguna experiencia y/o se desenvuelvan bien en el medio acuático.
- La organización podrá solicitar a los kayakistas participantes que se presten a una prueba con objeto de comprobar el nivel requerido.
- Es necesario saber nadar, estar en buena forma física y contar con un buen estado de salud. En caso de algún tipo de enfermedad, dolencia, lesión o problemas con la alimentación, consultar.
- La edad mínima para participar en el programa es de 18 años. Consultar opción de menores acompañados. (mínimo 16 años).
- En caso de suspensión definitiva del viaje se devolverá a cada persona inscrita el total del dinero pagado hasta ese momento.

FECHA Y LUGAR DE ENCUENTRO

12,00 h. hora local del jueves 6 de agosto en la terminal de llegadas del aeropuerto de Ljubljana.

QUE HAY QUE LLEVAR

GENERAL: Gorro, guantes, gafas de sol, cremas protectoras, forro polar, pantalón y chaqueta de monte, zapatillas y botas de montaña, cantimplora. Saco de dormir, linterna frontal, mochila de 60 litros. En caso de duda consultar.

KAYAKISTAS con equipo propio: Kayak, cubre, casco, chubasquero, neopreno, lifa, chaleco, cuerda seguridad, mosquetón (2), remo, calzado, escaupines, bolsa estanca, petate.

PARTICIPANTES EN RAFTING/CANORRAFT: Calzado de agua, prendas térmicas.

DOCUMENTACION: Aunque por su pertenencia a la CE sería suficiente con el **DNI**, se recomienda llevar pasaporte en regla **que no caduque durante los 3 meses posteriores a la fecha de entrada**, ya que esto facilita mucho los trámites, aunque las formalidades en la frontera eslovena entran dentro de los estándares europeos y son mínimas para los ciudadanos comunitarios.

INFORMACION GENERAL ESLOVENIA

DATOS PRACTICOS

HORARIO LOCAL

GTM + 1. Igual que en la mayor parte de los países Europeos

IDIOMA

La lengua oficial es el **esloveno**. En la zona del Triglaw se habla italiano, y en otras zonas del país, el inglés y alemán son los idiomas más habituales.

CLIMA

Entre continental y mediterráneo. Al oeste y al suroeste de Ljubljana, a lo largo de los rápidos del río Soca (Isonzo, en el lado italiano), el clima del país es menos continental y más mediterráneo. Las temperaturas medias en verano en el interior son de 20-22º, mientras que en la montaña se quedan en 15-19º.

SANIDAD

No es necesaria ninguna vacuna y el agua es potable en todo el país. El nivel de cuidados médicos en Eslovenia es el mismo que el de los estándares Europeos. Las farmacias están normalmente abiertas desde las 7:00 hasta las 20:00 h., y para las urgencias, existen algunas farmacias que están abiertas toda la noche. Como país miembro de la CE, en Eslovenia es válida la **Tarjeta Sanitaria Europea**. Para su obtención deberá personarse en cualquiera de los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social del Instituto Nacional de la Seguridad Social, donde le será emitida en el acto, previa identificación personal. Si se trata de familiares a cargo del titular deberá presentar además el modelo P-1, donde constan dichos familiares. La tarjeta tiene una duración de 1 año y se emite en el momento de la solicitud.

DINERO

Eslovenia ha introducido el euro desde el 01/01/2.007

GASTRONOMIA

Debido a la situación geográfica de Eslovenia, entre los Alpes y el Mediterráneo, Eslovenia hereda una cultura culinaria con muchos platos elaborados con la influencia de lo mejor de ambas culturas. La base de estas creaciones culinarias, varía dependiendo de la zona del país en donde te encuentres. En el noreste la harina y el pan son protagonistas. La elaboración de distintas tortas, pasteles, queques como gibanica, kvasenica y polsonke, cuyo nombre original significa "sabroso". Todas estas especialidades se acompañan de vinos blancos de muy buena calidad. Diversos platos de carnes son servidos en todo el país, en particular se sirven dos especialidades: Salchichas y salamis y jamón serrano, de muy buena calidad, de la región de Karst, servido con un vino tinto denominado "teran ". La parte oeste de Eslovenia, es conocida por sus variedades de vino tinto y vino blanco, al igual que por sus olivos y sus especialidades de mariscos. El pan esloveno es excelente, y la gente del país lo come igual de a menudo que los españoles, como acompañante de casi todas las comidas. Hay tres tipos: de alforfón, trigo y maíz. Siempre aparece en los menús el "ŠTRUKLJI": Bolas de masa hervidas hechas con requesón, a menudo con cebolletas o estragón. Por otro lado, encontrarás una abundante selección de ensaladas y productos lácteos. La cocina eslovena se está volviendo cada vez más vegetariana y debido a la influencia italiana, es muy habitual incluir platos de pasta en todos los menús.

MOVILES

La mejor manera de llamar a casa es desde la oficina de correos o usando las cabinas (solo con tarjetas). Las tarjetas las puedes comprar en la oficina local de correos o en cualquier quiosco. Si vas a llamar a España los prefijos para las llamadas son:

- Para cualquier destino, primero marcar los números 00 (prefijo internacional).
- A continuación marca el prefijo nacional. Para España el 34.
- Luego marcas el mismo número que marcarías en España.

Para las llamadas a Eslovenia, marcar el prefijo internacional 00 y a continuación el prefijo nacional de Eslovenia 386 + el número del destinatario de la llamada.

Los móviles GSM funcionan en gran parte de Eslovenia (pedir el **ROOMING** a la compañía de teléfono).

A TENER EN CUENTA: SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE

Se trata de una zona natural bastante visitada en verano. Deberíamos entre todos evitar cualquier tipo de degradación medioambiental o ruidos que pueda afectar o debilitar el ecosistema de esta bella área de naturaleza salvaje. No dejes ningún rastro de tu paso por ella, respeta la fauna y flora, las huellas, las señalizaciones, las propiedades privadas y los caminos locales. Evita arrancar ramos de flores y plantas o fósiles ya que estaremos en una reserva geológica.

ENTORNO

PARQUE NACIONAL TRIGLAW



En el corazón del imponente **Parque Nacional de Triglaw**, de 850 kilómetros cuadrados, creado en 1981, se encuentra la "montaña mágica" de los eslovenos, con una altura de 2.864 metros. Quién no haya escalado el Triglaw, no puede presumir de ser un auténtico esloveno. La mayor parte de la zona está ubicada en los **Alpes Julianos**, montañas de piedra caliza con numerosas y singulares formaciones rocosas y cuevas, algunas parcialmente inexploradas. En los límites orientales del parque se halla la ciudad de **Bled**, de mil

años de antigüedad, con un lago que recibe el mismo nombre. Al oeste, el parque limita con la pequeña ciudad de **Bovec**, un paraíso para los deportes en aguas bravas. Gracias a los senderos de montaña señalizados en rojo y blanco, el parque nacional de Triglaw es muy conocido entre los escaladores como una atractiva zona de senderismo. Cabras montesas, gamuzas, ciervos y urogallos, pero también animales raros como linceos y osos pardos, son propios de esta zona. Los entusiastas de la vegetación pueden pasear entre campanulas, edelweiss y quinquefolios. El Parque Nacional forma parte del Programa de la UNESCO "Hombre y Biosfera" y recibió el Diploma Europeo a las zonas protegidas de la Comisión del Consejo de Europa por la conservación de la naturaleza y del medio ambiente

BOVEC

La belleza de las montañas, el aire fresco y el agua limpia del río Soča, son sólo una de las pocas razones para visitar Bovec. Situado en el corazón de los Alpes, es un perfecto punto de partida para la práctica del montañismo, la escalada y el mountain bike. En verano con una excelente temperatura, no podríamos encontrar un escenario mejor para realizar deportes como el rafting (en las salvajes aguas del Soča). En las proximidades se encuentra un museo de patrimonio europeo, en el que se puede estudiar los turbulentos acontecimientos de la



Primera Guerra Mundial. Una gran parte de la municipalidad cae dentro del Parque Nacional de Triglaw, con un moderno y bien equipado centro de información en el legendario Valle de Trenta. Bovec cuenta con toda la infraestructura y servicios necesarios: Oficina de Información Turística, supermercados, restaurantes, hoteles, campings, etc., y con una situación privilegiada, a orillas del río Soca, para acceder a algunos de los lugares más bonitos de Eslovenia.



MONTE TRIGLAW

Con 2.864 m. de altura y un desnivel de 1.850 metros, la ascensión del Triglav es un sueño para cualquier montanero. Triglav, cuyo significado es "Tres Picos", es el símbolo nacional de Eslovenia y también forma parte de su bandera. Se dice que todo esloveno tiene que ir por lo menos, una vez en su vida a Triglav y recibir la ceremonia como todo aquel que llega a su cima. Aunque al final se complica un poco la ascensión, por lo que hay cuerdas y agarres de hierro que sirven como ayuda (vía ferrata), el resto del camino hasta llegar al pico no es complicado, sino que al contrario se trata de una travesía

muy agradable por sus impresionantes vistas.

RIO SOCA

El río Soča, de 140 kilómetros de largo y de color azul turquesa, atraviesa el parque nacional de Triglav de norte a sur. Este río que en temporada es visitado por piragüistas de todo el mundo, cuenta con la infraestructura necesaria (accesos, campo slalom...) para disfrutar de las aguas bravas a todos los niveles, desde la iniciación hasta el nivel V (expertos). Consta de diferentes secciones:



- El Soca Superior, clase III – IV, es un recorrido abierto con algún estrechamiento hacia la mitad y varios lugares para jugar.
- El campo de Slalom está situado en Trnovo. Exigente recorrido de slalom donde se han realizado pruebas del campeonato del mundo.
- El barranco del cementerio de Soca (V – VI) es un recorrido peligroso con muchas rocas y sifones. Solo para expertos.
- El Soca Bajo (III - IV), es un bonito tramo que acaba con una impresionante garganta de grado III.
- El Kornica (II - III), el Tomlinka y el cañón de Raccolanna (III – IV) son otros ríos cercanos navegables.

LJUBLJANA



La característica que hace tan particular a la ciudad más grande en Eslovenia, es su castillo medieval, que situado en la cima de la colina del centro de la ciudad, ofrece una entrañable panorámica de la capital de Eslovenia, así como de su casco antiguo justo a sus pies y de su río Ljubjanica que lo atraviesa. Es un lugar con un rico patrimonio, y sus calles respiran el arte, la cultura y las ganas de vivir de sus habitantes, siempre dispuestos a sentarse en alguna de sus incontables terrazas. Muchos encuentran a Ljubljana una ciudad hermosa, con los encantos de un

pequeño pueblo y las maravillas de una gran metrópolis, por lo que casi todos sus secretos resultan al alcance de los turistas. Su mercado rodeado de edificios de arquitectura barroca, sus museos, galerías de arte, sus comercios antiguos y un calendario repleto de acontecimientos culturales hacen de Ljubljana una ciudad especial y muy interesante. Al igual que para el recreo, el descanso está garantizado por las grandes explanadas verdes del Parque Tivoli y sus numerosos y excelentes restaurantes. Este es solo un pequeño resumen de la inmensa variedad de maravillas que Ljubljana te ofrece. Sería un pecado pasar por esta bonita ciudad sin hacer una parada. Una vez se visita, es difícil borrarla de nuestros recuerdos.

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE

Las propuestas que encontrarás aquí no incluyen grandes hoteles, ni restaurantes de lujo. Serán sencillas y dignas en lo que se refiere a comodidades, y tremendamente satisfactorias si lo que buscas es descubrir y disfrutar de tus aficiones en los mejores escenarios y en buena compañía. Debes estar preparado frente a los pequeños inconvenientes y falta de comodidades de este tipo de vida, tomar con calma las situaciones, y aceptar los imprevistos que la aventura depara. También debes de informar sobre posibles estados de gestación, paraplejías o enfermedades cardiovasculares, y comprometerte a no estar bajo los efectos del alcohol, drogas y/o estupefacientes, así como cualquier otra medicación que pueda incidir en tu capacidad de reacción. También debes entender que las actividades están sujetas a las condiciones del medio en que se desarrollan y pueden darse cambios antes o incluso durante la actividad (meteorología, caudales... etc.).

ORGANIZACIÓN

Dependiendo del lugar, el medio y los niveles elegidos, se establecen las etapas y el plan de actividad. El ritmo irá en progresión, y en función de las características del programa y del grupo. Después de unas jornadas intensas, buscaremos un lugar para reposar y hacer visitas con el asesoramiento y colaboración de los guías.

EL GUIA

Es el coordinador y responsable del programa. Cuenta con la preparación, experiencia e información adecuadas para dirigir el programa y tomar las decisiones oportunas. De seguir sus consejos, directrices y enseñanzas depende, en gran medida, la seguridad y disfrute del grupo. Todos los programas están dirigidos **de forma directa** por un Guía de la organización. En ocasiones, se contará con guías locales de apoyo.

NIVELES

La ficha técnica de cada programa tiene indicados los niveles de dificultad. También está a disposición un apartado con los criterios utilizados en su adjudicación, donde los participantes pueden consultar las referencias y elegir los niveles adecuados a su condición. Ante cualquier duda conviene consultar con la organización. En todo caso, y especialmente para las actividades de nivel avanzado, la organización podrá optar por realizar una prueba previa, quedando reservado el derecho de admisión.

ALOJAMIENTOS

La mayor parte de las propuestas están diseñadas en torno al campamento como lugar de referencia. También se utilizarán habitualmente refugios, albergues, pequeños hoteles, casas particulares..., y en ocasiones el vivac como mejor alternativa para la ruta prevista.

ALIMENTACION

Será una función de todos encargarse de las comidas los días de campamento. Los guías coordinan las labores, se encargan de la logística y participan en las tareas del campamento como uno más. En ocasiones se utilizarán los restaurantes locales, refugios y casas particulares, adaptándonos a las condiciones del lugar.

TRANSPORTE

El transporte hasta el lugar de comienzo de cada programa será por cuenta de los participantes. A partir de ese momento, la organización se encarga de los traslados necesarios.

En los programas que necesiten de largos desplazamientos, (avión, tren, etc.) o hoteles, la gestión y reservas se realizarán mediante la Agencia de Viajes indicada en la ficha técnica. Cuando, por alguna razón especial, el desplazamiento hasta el punto de inicio se realice en vehículos de la organización, el precio del desplazamiento estará incluido en el programa y las condiciones se especificarán en la ficha técnica.

EQUIPAMIENTO

La organización dispone de todo el equipamiento común para los campamentos y actividades. Los participantes sólo tendrán que llevar el equipo personal que se concreta en la ficha técnica de cada programa. En ocasiones, se tendrá en cuenta la posibilidad de que los participantes acudan con su material técnico, siempre que cumpla con las condiciones requeridas.

LA SEGURIDAD

El compromiso con la seguridad de los participantes es prioritario. En este sentido, somos conscientes de que la actividad planteada conlleva algunos riesgos potenciales, y debemos poner los medios y tomar las medidas adecuadas para minimizarlos:

- **Seguridad en el diseño y ejecución de la actividad.** Programas diseñados y testados por guías profesionales conocedores del medio.
- **Seguridad en el desarrollo de la actividad.** Información general y específica. Características, condiciones del lugar etc.
- **Cualificación del Personal.** Profesionales con experiencia y formación en las diferentes disciplinas, rescate y primeros auxilios.
- **Seguridad a través del equipamiento.** Equipos homologados, apropiados para la actividad prevista y en buenas condiciones de uso. Material de seguridad, rescate y primeros auxilios incluido en el equipo común. Equipo de comunicación adecuado.
- **Plan de seguridad.** Se analizan los posibles riesgos y las medidas para evitarlos. También se contempla el plan de evacuación y emergencia para cada programa.
- **Información.** Todos los participantes recibirán instrucciones precisas sobre las medidas de seguridad de forma previa al desarrollo de la actividad.
- **Seguro de Asistencia y Accidentes.** Con coberturas adecuadas para la actividad y programas propuestos. Póliza contratada con **Mapfre Asistencia** (consultar condiciones y coberturas).

Los participantes deben ser conscientes de que en zonas alejadas y de difícil acceso a los servicios, y también en el caso de viajes y expediciones a países con organizaciones diferentes, en ocasiones, la asistencia, evacuación y atención se pueden complicar.

A tener en cuenta:

El disfrute y la emoción de las actividades en el medio natural y los viajes de aventura, derivan en parte de la dificultad y riesgo inherentes a su desarrollo. Nuestra organización, y los guías en su caso, lo minimizan y tratan de gestionarlo con prudencia, pero siempre existe un margen de riesgo no controlable.

Para que la mayoría de los participantes puedan disfrutar de las actividades y los viajes es imprescindible evitar actitudes que puedan ofender al resto de los miembros del grupo, y respetar las normas, horarios e indicaciones de la organización. También es fundamental respetar las formas y costumbres de los lugares visitados.

La decisión de participar en uno de estos programas debe estar basada en la comprensión de éstas realidades.