

TERRAS ALTAS DE TREVINCA

ECO-EXPERIENCIA

PENA TREVINCA: CIMA DA GALIZA

Localización

Montañas de Trevinca

Dispoñibilidade

Todo o ano

Duración

10-11 horas

Grupos

Mínimo 8 persoas,
máximo 15 persoas

Tipo de percorrido

Circular (travesía lineal en caso de neve), camiño de carro e sendeiro de montaña

Distancia

24 km (21 km en caso de neve) con desnivel acumulado de 2.400 m (1.200 m positivos, 1.200 m negativos, entre ida e volta)

Inclúe

- > Guía local de montaña con titulación oficial (Técnico Deportivo en Media Montaña, TD2 MM).
- > Visita ó Centro de Interpretación das Montañas de Trevinca.
- > Guiado e interpretación da contorna de Trevinca ó longo do percorrido.
- > Seguro de accidente e de responsabilidade civil.
- > Caixa de primeiros auxilios comunitaria.

Non inclúe

- > Transporte dos participantes até o lugar de comezo da actividade.
- > Xantar nin bebida, que será por conta de cada participante.

Restricións

- > Actividade apta para persoas nun estado físico habitúadas a camiñar por montaña e/ou que realicen calquer outra actividade física de xeito regular.
- > Non permítese a participación de cans ou calquer outro animal de compañía.
- > Non permítese o consumo de bebidas alcohólicas ó longo da actividade.
- > No momento da inscrición da actividade é obrigatorio informar das posíbeis doenzas e/ou alerxias do participante que poidan afectar ó mesmo ó longo do percorrido.
- > Menores de 18 anos terán que ir en compañía dunha persoa adulta responsable.
- > Actividade non recomendada para menores de 15 anos.

Equipamento suxerido

- > Botas de montaña ou trekking, que cubra o nocelo e con membrana impermeábel.
- > Roupas acorde a unha actividade de montaña e a meteoroloxía prevista.
- > Mochila de 25-30L, con polo menos 1,5L de auga (recomendado 2L por persoa).
- > Bastóns telescópicos de trekking.

Descrición da experiencia

Partiremos dende A Ponte (1.100 msnm) polo sendeiro PR-G 199 até o val de Valmeladas, cruzando o río Meladas. Iniciaremos unha subida continua de 3 km até o Sextil Alto (1.993 msnm) e seguiremos cara ó Alto da Valigota (2.009 msnm). Dende aló, encararemos o camiño ó collado de Trevinca para alcanzar o cúmio de Pena Trevinca (2.127 msnm). Na cima, faremos unha parada para xantar e gozar das vistas do macizo e do val glaciario do río Tera. Descenderemos por parte do mesmo camiño até a bifurcación do PR-G 199 e PR-G 198. Seguiremos o PR-G 198 ata o collado da Morteira de Campos. Logo, tomaremos a súa variante cun descenso pronunciado cara a Valmeladas. Finalmente, conectaremos de novo co PR-G 199 para regresar ó punto de partida.

Prácticas ecoamigábeis

- > Aplicamos o principio de "Non Deixar Rastro".
- > Respectamos a flora e fauna: Mantémonos nos carreiros marcados para minimizar o impacto na vexetación e o chan.

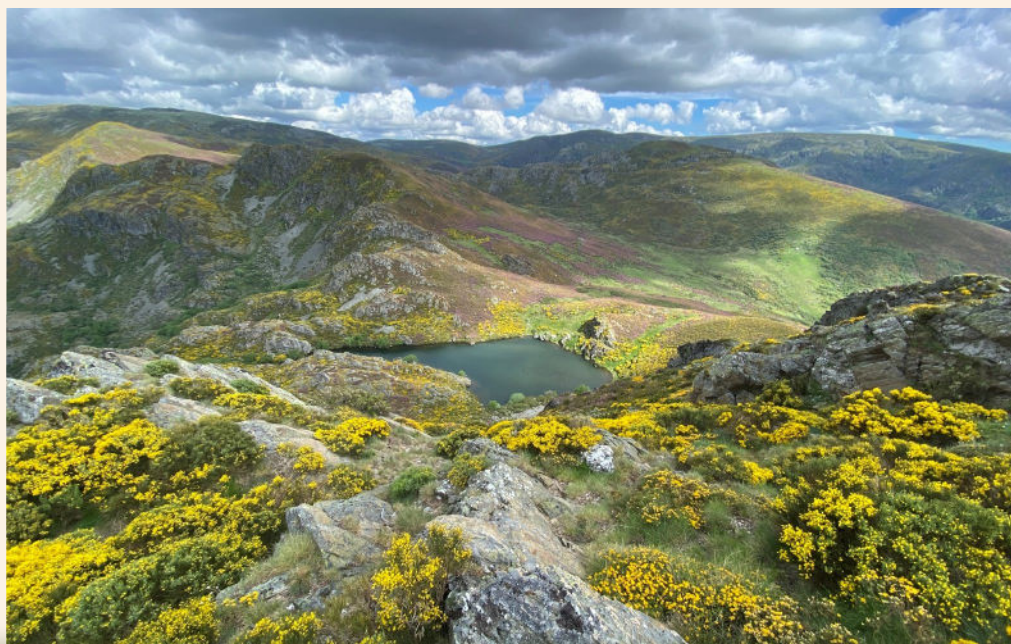
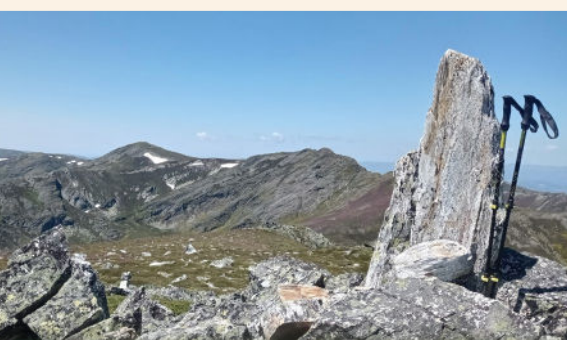
TERRAS ALTAS DE TREVINCA

ECO-EXPERIENCIA

PENA TREVINCA: CIMA DA GALIZA



Terras Altas de Trevinca
Guías de Montaña e Natureza



+34 722 336 822

✉ guias@terrasaltasdetrevinca.es

🌐 www.terrasaltasdetrevinca.es

📘 facebook.com/terrasaltasdetrevinca

📷 instagram.com/terras_trevinca