

TERRAS ALTAS DE TREVINCA

ECO-EXPERIENCIA

PENA TREVINCA: CIMA DE GALICIA

Ubicación

Montañas de Trevinca

Disponibilidad

Todo el año

Duración

10-11 horas

Grupos

Mínimo 8 personas,
máximo 15 personas

Tipo de recorrido

Circular (travesía lineal
en caso de nieve), camino
de carro y sendero de
montaña

Distancia

24 km (21 km en caso
de nieve) con 2.400 m
de desnivel acumulado
(1.200 m positivos /
1.200 m negativos, entre
ida y vuelta)

Incluye

- > Guía local de montaña con titulación oficial (Técnico Deportivo en Media Montaña, TD2 MM).
- > Visita al Centro de Interpretación de las Montañas de Trevinca.
- > Guiado e interpretación del entorno de Trevinca a lo largo del recorrido.
- > Seguro de accidente y responsabilidad civil.
- > Botiquín comunitario.

No incluye

- > Transporte de participantes hasta el lugar de comienzo de la actividad.
- > Comida ni bebida, que será por cuenta de cada participante.

Restricciones

- > Actividad dirigida a personas en un estado físico apto, habituadas a caminar por montaña y/o que realicen cualquier otra actividad física de manera regular.
- > No se permite la participación de perros u otros animales de compañía.
- > No se permite el consumo de bebidas alcohólicas durante la actividad.
- > Al momento de la inscripción es obligatorio informar sobre las posibles dolencias y/o alergias que puedan afectar durante el recorrido.
- > Menores de 18 años deben ir en compañía de una persona adulta responsable.
- > Actividad no recomendada para menores de 15 años.

Equipamiento sugerido

- > Botas de montaña o trekking, que cubra el tobillo y con membrana impermeable.
- > Ropa acorde para actividad de montaña y según previsión meteorológica.
- > Mochila de 25-30 L, con al menos 1,5 L de agua (recomendado 2 L por persona).
- > Bastones de trekking telescópicos.

Descripción de la experiencia

Partimos desde A Ponte (1.100 msnm) por el sendero PR-G 199 hasta el valle de Valmeladas, cruzando el río Meladas. Comenzaremos un ascenso continuo de 3 km hasta Sextil Alto (1.993 m) y seguiremos hacia el Alto de la Valigota (2.009 msnm). Desde allí, tomaremos el camino hacia el collado de Trevinca para alcanzar la cima de Pena Trevinca (2.127 msnm). En la cumbre, haremos una parada para comer y admirar las vistas del macizo y el valle glaciar del río Tera. Descenderemos por parte del mismo camino hasta la bifurcación del PR-G 199 y PR-G 198. Continuaremos por el PR-G 198 hasta el collado de Morteira de Campos. Luego, tomaremos su variante con un descenso pronunciado hacia Valmeladas. Finalmente, conectaremos nuevamente con el PR-G 199 para regresar al punto de partida.

Prácticas ecoamigables

- > Aplicamos el principio de "No Dejar Rastro".
- > Respetamos la flora y fauna: Nos mantenemos en los senderos marcados para minimizar el impacto en la vegetación y el suelo.

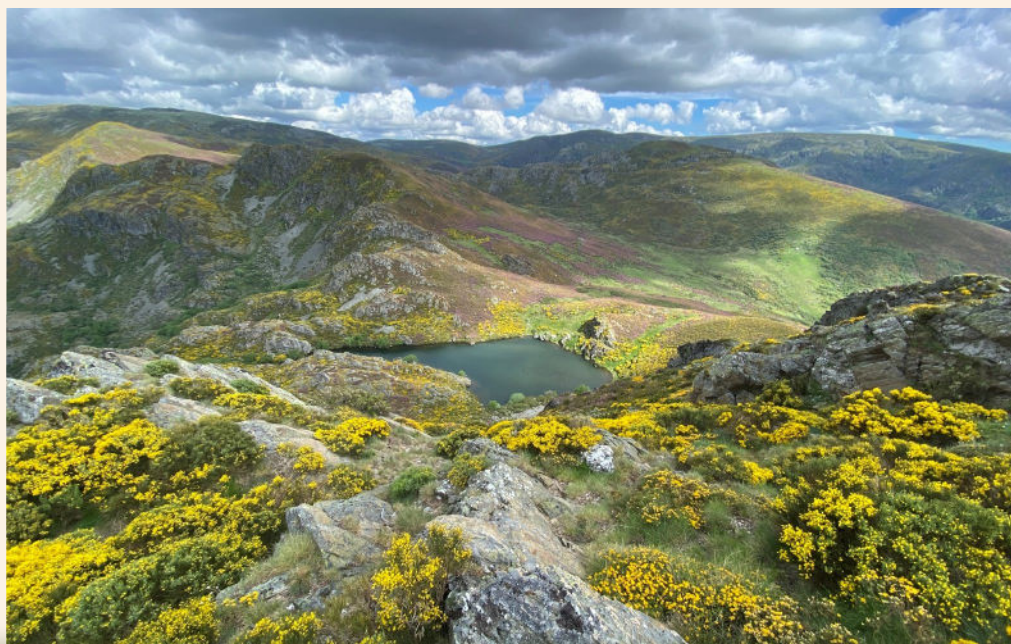
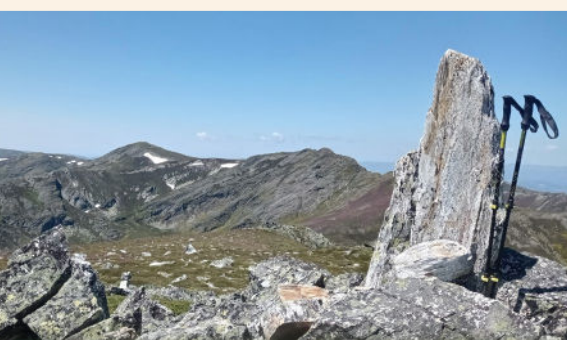
TERRAS ALTAS DE TREVINCA

ECO-EXPERIENCIA

PENA TREVINCA: CIMA DE GALICIA



Terras Altas de Trevinca
Guías de Montaña e Natureza



+34 722 336 822

guías@terrasaltasdetrevinca.es

www.terrasaltasdetrevinca.es

facebook.com/terrasaltasdetrevinca

instagram.com/terras_trevinca