

Programa Valle de Benasque



Posets-Maladeta



Fechas: 20-21-22 de Febrero



Lugar: Benasque



@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 esquiando.

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 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 20-22:

Durante las actividades de los 3 días se tratarán los siguientes bloques formativos de forma dinámica. 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 logística, condiciones, horarios, etc.

Día 1:	Día 2:	Día 3:
• Material invernal • Orientación • Raquetas de nieve: Uso, técnicas, límites	• Planificación • Trazado seguro • Interpretación del terreno	• Autonomía • Evaluación del manto • Trazado seguro • Evaluación de la actividad

El programa está dividido en 3 salidas de día, 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 20: Viernes	Día 21: Sábado	Día 22: Domingo
Mañana	Salida de Raquetas - Técnicas de progresión invernal	Salida de Raquetas - Lectura y progresión por terreno nevado	Salida de Raquetas - Autonomía
Tarde	- Llanos del hospital	- Valle de Remuñe	- Forau d'Aigualluts
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.



Programación

Día 1 | 20 de Febrero · Viernes

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: • Bases de orientación • 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

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



Programación

Día 2 | 21 de Febrero · Sábado

07:30 AM	Desayuno
08:30 AM	Briefing de la 2. Salida
9:00 AM	Actividad en montaña - Navegación invernal: • Planificación • Lectura del terreno • Trazado de itinerario seguro
17:00 PM	Debriefing segundo día
17:30 PM	Tiempo libre / Descanso
19:00 PM	Cena
20:30 PM	Salida nocturna: Orientación 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.



Programación

Día 3 | 22 de Febrero • Domingo

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 Física 
 Tiempo: 5-8h	 Desnivel: 1000m-	Exigencia Técnica 

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)
- 1-2 Pantalones de montaña largos de invierno
- 3-4 Camisetas técnicas*
- Polar o capa intermedia
- Plumífero
- Chubasquero / Gore-tex
- Botas de monte (Impermeables)
- Polainas
- Guantes impermeables
- Buff y gorro

Accesorios:

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

Comida y bebida:

- Comida del primer día
- Snacks para los 3 días
- Cantimplora/CamelBak (2L)

Para el refugio:

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

Documentación:

- DNI

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 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
- 2 noches de alojamiento con media pensión en el Albergue El Pájaro Loco (noches del viernes y sábado)

La actividad NO incluye:

- Desplazamiento hasta el inicio de la ruta
- Comidas o bebidas no incluidas en la media pensión del refugio
- Raquetas de nieve
- Material de seguridad invernal (DVA, pala y sonda)*
- Cualquier concepto no incluido en “La actividad incluye”

Tarifas:

Opción	Tarifa/persona
Tarifa Early Bird(Reservas antes del 1 Feb)	400€/persona
Tarifa estandar	440€/persona
Máximo 6 plazas! Grupo minimo: 3 personas	



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.



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.

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 inscripción:

1. **Inscripción:** El/la participante deberá enviar la hoja de inscripción debidamente cumplimentada mediante **WhatsApp o email**.
2. **Confirmación:** El/la participante deberá realizar el pago del importe completo mediante transferencia bancaria y enviar el justificante por WhatsApp o email. 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: Técnicas invernales Benasque "Nombre apellido1 apellido2"

Importe: Según opción

Plazos:

La inscripción estará abierta hasta el día 9 de Febrero, la tarifa Early Bird solo podrá aplicarse en aquellas reservas realizadas antes del 1 de Febrero.

El pago debe realizarse al menos **11 días antes de la actividad** (9 Feb), en caso de no enviar justificante en el plazo indicado, la reserva será cancelada.



WhatsApp: 688628266



Email: info@mendietan.eus

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



Hoja de inscripción

Datos de la actividad

Programa

Valle de Benasque

Fecha

20 - 22/02/2026

Nombre de la actividad

Técnicas Invernales Benasque

Tipo de actividad

Programa híbrido de 3 días

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

☐

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

