

## **SAN MIGUEL** Islas Azores (Portugal)

**Grupo 1: 14-21 junio, 2025**

### **La isla verde**

**Grupo 2: 28 junio-5 julio, 2025**

Cuenta la leyenda que las islas Azores son parte de la perdida y mítica Atlántida. Verdad o ficción, poco importa. No es ahí donde cabe buscar pretextos que justifiquen una escapada a estas islas de lava negra y verdes parajes en medio del océano Atlántico, completamente al margen de los circuitos turísticos, sin duda un auténtico paraíso para practicar el senderismo. Son nueve las islas que conforman este archipiélago de origen volcánico, deshabitado hasta que fue descubierto por los portugueses en el siglo XV. Geográficamente se distinguen tres grupos de islas: Flores y Corvo son las más occidentales y distan 3.750 km aproximadamente del continente americano; Terceira, S. Jorge, Pico, Faial y Graciosa forman el grupo central; San Miguel y Santa Maria son las más orientales, a unos 1.400 km de Portugal. Todas ellas comparten un estilo de vida que ha sabido conservar las tradiciones de antaño, y ello se percibe muy especialmente en la tranquilidad propia de las sociedades rurales que aún se respira en cualquier rincón de este archipiélago, y en la amabilidad de sus gentes, aún ajenas al ritmo estresante de occidente.

En este programa te proponemos descubrir San Miguel, la isla de mayor extensión (757 km<sup>2</sup>). Los seis recorridos que vamos a realizar muestran el espectacular paisaje azoreño, extremadamente verde, con una densa y excepcional vegetación (con gran número de especies endémicas) entre la que domina el azul y blanco de las enormes hortensias. Salpican el paisaje diversos testimonios de su origen volcánico (humeantes fumarolas, conos y chimeneas, cráteres con lagunas de agua dulce, caprichosas playas de lava), destacando la espectacular caldera de Sete Cidades de 5 km de diámetro y 30 m de profundidad media (la única que se conserva intacta de todo el archipiélago y en cuyo interior se hallan numerosos pequeños volcanes y las lagunas Azul y Verde), el bellissimo Lagoa do Fogo (lago dentro de un cráter cuya última erupción se produjo en 1653) y el Vale da Furnas (la mayor piscina natural de aguas termales del mundo).

### **Condiciones físicas/Nivel técnico**

- ▲ Con algo de experiencia. Camina por la montaña de vez en cuando. Con algo de preparación física. El esfuerzo que se realiza es moderado. Marchas de una duración media entre 4/6h. Desniveles aproximados entre 500/800m.

*Es importante que tengas en cuenta el nivel requerido para participar en este programa: si no se adapta a tus condiciones físicas y nivel técnico, podrán verse frustradas tus expectativas. Es responsabilidad tuya el evaluar si estás capacitado y el procurarte la preparación y formación adecuada si es necesario. A la firma del contrato de viaje, cada participante confirma que se siente apto para realizar el programa al estar sano física y mentalmente y al poseer la experiencia mínima obligatoria descrita en esta ficha.*

### **Programa**

#### **Día 1**

Encuentro en el aeropuerto de Valencia (consultad otros aeropuertos) a la hora que se indique. Vuelo regular a Ponta Delgada vía Lisboa (ver horarios en apartado *Vuelos*). Traslado al hotel en Ponta Delgada, la capital del archipiélago situada en la costa sudoccidental y donde pernoctaremos todas las noches. HOTEL (MP: cena).

#### **Día 2**

La primera excursión (4 h) discurre en la parte central de la isla y da a conocer una de las zonas volcánicas más espectaculares de San Miguel: la **Lagoa do Fogo**. Se trata de una enorme caldera originada en 1653 tras una erupción volcánica en cuyo interior se halla esta bella laguna de 6 km de diámetro, que es la situada a mayor altitud de la isla, a 600 metros. Llegaremos a este paraje envuelto de leyenda remontando el curso de Ribeira da Praia, atravesando primero una zona de pastos para luego adentrarnos en una extraordinaria y frondosa vegetación donde abundan los formidables helechos arbrescentes y varias plantas endémicas como el Cedro do Mato, el Laurel de Azores y el Brezo de Azores. En varios puntos del camino obtendremos magníficas panorámicas de la costa meridional de San Miguel. Después de la excursión el autobús nos llevará hasta **Pico da Barrosa** para admirar una de las mejores vistas sobre Lagoa do Fogo, y luego hasta **Sao Bras**, una zona en el norte de la isla salpicada de plantaciones de té. Como apunte histórico, mencionar que a comienzos del siglo XIX se impulsó el cultivo del té debido a una plaga que diezmó las plantaciones de naranjos, llegando a haber hasta 48 plantaciones. Se llegaron a contratar a dos técnicos chinos para que asesoraran en el cultivo y elaboración del té, y curiosamente en lengua portuguesa al té se le denomina "chá", al igual que en China. Posteriormente, como consecuencia, entre otras causas, de las dos guerras mundiales y de la emigración de parte de la población de la isla al continente, la producción de té cayó drásticamente y en la actualidad sólo quedan dos plantaciones, y una de ellas es "Chá



Gorreana" que es la que vamos a visitar. Creada en 1883 no ha dejado de funcionar en ningún momento y siempre ha estado regentada por la misma familia. HOTEL (MP: desayuno y cena).

### Día 3

Hoy conoceremos la parte más oriental de la isla que es donde se alza el macizo de **Planalto Dos Graminhais**, un área protegida por ser aquí donde se preserva el mejor reducto de laurisilva de toda la isla y con ella los últimos ejemplares que quedan en todo el mundo del priolo (se han contabilizado 120 parejas), un curioso pájaro que vive asociado únicamente a la laurisilva. La laurisilva es un tipo de formación vegetal que en la Era Terciaria cubrió gran parte de la cuenca mediterránea. Con las glaciaciones del Cuaternario, el enfriamiento de la región fue empujando este tipo de vegetación hacia el sur. La apertura de la fosa mediterránea y la formación del Sáhara la eliminaron del área, quedando reducida a los archipiélagos de Canarias, Madeira, Azores y Cabo Verde. Realizaremos una travesía por este macizo montañoso, atravesando los densos bosques de sus laderas (formados por laurisilva y criptomeria japónica) y recorriendo su cordal de cumbres que rozan los mil metros de altitud, pasando por el **Pico da Vara (1.103 m)**, la máxima cota de San Miguel y desde donde la panorámica de ambas vertientes de la isla es realmente magnífica (4/5 h). Al principio del recorrido se pasa por un parque eólico que desmerece algo ese inicio, pero la espectacularidad del resto del itinerario compensa sobremanera! En las cotas más altas domina una vegetación baja formada en su mayoría por gramíneas, que dan su nombre al altiplano (Graminhais). HOTEL (MP: desayuno y cena).

**Este recorrido puede verse afectado por el cierre de algún tramo que impida hacer la excursión en sentido de travesía, en cuyo caso hay que ascender al Pico da Vara y descender por el mismo camino, lo cual no desmerece en absoluto la espectacularidad de la excursión.**

### Día 4

La tercera excursión descubre otra de las zonas volcánicas de visita obligada en San Miguel: el **Vale da Furnas**, donde se hallan numerosas pequeñas caldeiras y la mayor piscina natural de aguas termales del mundo (quien lo desee podrá tomar el baño al finalizar la excursión; entrada no incluida). El inicio es **Lagoa das Furnas** (281 m), desde donde ascenderemos entre frondosa vegetación hasta el Miradouro do Ferro (570 m), excelente balcón sobre la gran caldeira donde se halla esta bellísima laguna que es la segunda de la isla en extensión con 1,9 km<sup>2</sup>. Seguiremos caminando hasta la población de Furnas bordeando el lago y atravesando el área donde se hallan las fuentes termales con temperaturas de 60/62°C. Aquí la gente del lugar entierra unas ollas para cocer un típico cocido azoreño de carnes y hortalizas (tardan 6 horas aproximadamente en cocerse) que vamos a probar en un restaurante de Furnas pasado mañana. HOTEL (MP: desayuno y cena).

### Día 5

El recorrido a pie de hoy comienza en Povoação y nos llevará hasta Agua Retorta en unas 6/7 horas de marcha. Es la excursión más larga del programa pero el esfuerzo se verá ampliamente recompensado: descubriremos el solitario y hermoso valle de **Ribeira do Faial da Terra**, cubierto por una exuberante vegetación (destacan las acacias, helechos arbórescentes y el sanguino o *Frangula azorica*, ésta endémica de las Azores) y decorado con bellas cascadas como el Salto do Prego y el Salto do Cagarrao. El camino serpentea y sortea a menudo el arroyo por puentes de madera. HOTEL (MP: desayuno y cena).

### Día 6

Seguiremos un bonito sendero que discurre paralelo al mar desde Povoação hasta Ribeira Quente (3/4 h). Se trata de un antiguo camino que unía diferentes poblaciones de la costa y en los tramos que discurre en balcón ofrece extraordinarias panorámicas de los acantilados del sur. Atravesaremos zonas con densa vegetación de laurisilva que alterna con zonas dedicadas al cultivo del plátano y las piñas. En **Ribeira Quente** podremos tomar un agradable baño en las cálidas aguas del Atlántico azoreño que, además, en esta playa es particularmente caliente al haber una salida de aguas termales, y de ahí su nombre de "ribera caliente". Después nos trasladaremos a Furnas para tomar el almuerzo en un restaurante: vamos a probar el delicioso cocido azoreño (incluido). HOTEL (PC: desayuno + almuerzo + cena).

### Día 7

La última excursión a pie del programa descubre el rincón que más ha popularizado a esta isla: la caldera de **Sete Cidades** donde se hallan las Laguna Azul y Laguna Verde (4/5 h). Dice la leyenda que las aguas de estas lagunas son el resultado de los amores contrariados de una princesa y de un pastor que, al encontrarse por última vez, lloraron tanto que sus lágrimas formaron las dos lagunas: la azul formada por las lágrimas de los bellos ojos azules de la princesa, y la verde por las lágrimas de los ojos verdes del apasionado pastor. Aparte de este origen "poético", la realidad es que el cráter donde hoy se encuentran las dos lagunas nació hace cerca de 20.000 años, cuando tuvieron lugar importantes fenómenos volcánicos que provocaron la creación de una caldera por hundimiento de cerca de 12 km de perímetro, que se llenó posteriormente por la lluvia y el agua de los muchos ríos que en ella desaguan. Situadas a 259 metros de altitud, estas lagunas ocupan un área de 4,35 km<sup>2</sup> y la máxima profundidad se ha registrado en la Laguna Azul con 33 metros. Desde Lagoa do Canario (754 m), excelente mirador para disfrutar de la mejor panorámica sobre la caldera y sus dos lagos, seguiremos en dirección norte bordeando la caldera hasta la población de Sete Cidades (260 m), a orillas de la Laguna Azul. Aquí nos espera el autobús para trasladarnos hasta **Mosteiros**, agradable población marinera situada en una hermosa bahía en el extremo NW de la isla donde podremos tomar el baño. HOTEL (AD).



## Día 8

Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso a Valencia vía Lisboa (ver horarios en apartado *Vuelos*).

**Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía en función de las condiciones meteorológicas, de las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por cualquier imprevisto que pueda ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa. Hay que aceptar las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad. Cualquier gasto extra de alojamiento, manutención, transportes y otros como consecuencia de esta variación, correrá a cargo de los participantes.**

## Condiciones particulares con guía MdM

### FECHAS:

- Grupo 1: 14 al 21 junio 2025.
- Grupo 2: 28 junio al 5 julio 2025.

**DURACIÓN:** 8 días/6 de senderismo.

**GRUPO MÍNIMO/MÁXIMO:** 18/20.

**LUGAR DE SALIDA Y REGRESO:** Aeropuerto de Valencia (ver horarios en apartado *Vuelos*).

**PRECIO:** 1.495€ por persona + Tasas aéreas (80€ por persona aproximadamente) (\*).

*(\*) Las tasas aéreas son impuestos generados por las compañías aéreas (relativos al uso de las infraestructuras, la seguridad, el combustible...) que se aplican de forma separada a la tarifa del billete y fluctúan diariamente hasta la fecha de emisión. Por ello, hasta el momento de la emisión del billete de avión no es posible determinar el importe exacto (que se pagará a Montañas del Mundo junto con el último pago del programa).*

### SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelo regular en clase turista Valencia-Ponta Delgada-Valencia vía Lisboa con TAP AIRWAYS.
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto en San Miguel.
- Todos los traslados por carretera mencionados en el programa en autobús privado.
- Alojamiento en hotel categoría turista en habitaciones dobles con baño en régimen de media pensión (MP: desayunos y cenas) (7 noches) en Ponta Delgada.
- Almuerzo (cocido azoreño) en restaurante de Furnas.
- Seguro de asistencia en viaje, accidentes y responsabilidad civil (ver apartado *Seguros en Información adicional*).
- Guía de montaña de MONTAÑAS DEL MUNDO.

### SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Equipo personal.
- Extras personales.
- Tasas aéreas (a pagar a Montañas del Mundo antes de la fecha de salida).
- Seguro de cancelación (ver apartado *Seguros en Información adicional*): 38€
- Entradas a museos, monumentos y lugares a visitar no mencionados como incluidos.
- Comidas del mediodía (los almuerzos se hacen en la montaña y se pueden comprar alimentos en cualquier establecimiento de Ponta Delgada).
- Gastos de alojamiento, manutención, transportes y otros originados por:
  - overbooking, cancelaciones o retrasos en salidas o regresos de medios de transporte por causas meteorológicas, técnicas, huelgas y otras de fuerza mayor.
  - pérdida o retraso del equipaje en el transporte aéreo.

**MONTAÑAS DEL MUNDO pondrá todos los medios a su alcance para asistirte en casos de overbooking, cancelaciones y retrasos de vuelos, y en casos de retraso/pérdida de equipaje, pero no asumirá ningún gasto extra originado por cualquiera de estas circunstancias.**

- Gastos de alojamiento, manutención, transportes y otros originados por variaciones en el programa por causas meteorológicas, por las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por otras causas de fuerza mayor que puedan ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa.

**MONTAÑAS DEL MUNDO pondrá todos los medios a su alcance para asistirte en gestionar cualquier variación en el programa por causas meteorológicas, por las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por otras causas de fuerza mayor, pero no asumirá ningún gasto extra originado por cualquiera de estas circunstancias.**

- Cualquier servicio no especificado como incluido.

## Información adicional

**Para conocer la situación actual del país o países que se visitan en este programa, recomendamos consultar la información que proporciona el Ministerio de Asuntos Exteriores a través de su página web [www.exteriores.gob.es](http://www.exteriores.gob.es).**

### DOCUMENTACIÓN

D.N.I. o pasaporte en vigor (recomendamos llevar los dos documentos).

### SEGUROS

**-Seguro de viaje INNOPLUS21 suscrito con AXA (incluido):** En el seguro de asistencia en viaje, accidentes y responsabilidad civil incluido en este programa incluye "montañismo hasta 4.000m" + Supuestos Covid-19 (ver información adjunta).



**Es importante advertir que están excluidas las dolencias o enfermedades crónicas preexistentes, así como sus consecuencias, padecidas por el asegurado con anterioridad al inicio del viaje. En este sentido ACONSEJAMOS obtener, además, la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE).**

**Puedes obtener más información sobre la TSE en los siguientes enlaces:**

- [http://www.seg-social.es/Internet\\_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Asistenciasanitaria/DesplazamientosporE11566/TSE2/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Asistenciasanitaria/DesplazamientosporE11566/TSE2/index.htm)
- <http://ec.europa.eu/social>

**·Seguro de cancelación (opcional):** Puede contratarse un seguro de anulación por un suplemento de +38€ (información de coberturas en hoja adjunta). Este seguro hay que contratarlo en el mismo momento de confirmar la reserva.

## ELECTRICIDAD Y ENCHUFES

Igual que en España.

## DIVISAS

Euro.

## DIFERENCIA HORARIA

-2h. Podéis consultar [www.timeanddate.com](http://www.timeanddate.com) y [www.worldtimeserver.com](http://www.worldtimeserver.com).

## EQUIPAJE EN EL VUELO INTERNACIONAL

Consulta la información que facilita el Ministerio de Fomento ([www.fomento.es/aviacioncivil](http://www.fomento.es/aviacioncivil)) en relación a los productos prohibidos y a las nuevas medidas de seguridad en los aeropuertos europeos (independientemente del destino) y a las restricciones en el equipaje de mano.

- **Equipaje de mano** que puedes subir a bordo del avión: una pieza que no exceda los 6 kg y cuyas dimensiones máximas (longitud + anchura + altura) no superen los 115 cm (incluyendo ruedas y asas). Recuerda que, por razones de seguridad, objetos de uso corriente pero que pueden ser usados como arma ofensiva o defensiva (tijeras, limas metálicas, cortaúñas, abrecartas, cortapapeles, aerosoles, etc.) deben ser facturados y no puedes llevarlos a bordo del avión como equipaje de mano.
- **Equipaje facturable:** no puede exceder los 20 kgs, salvo que se pague exceso de peso. Se recomienda no incluir en el equipaje facturable artículos perecederos, frágiles, objetos de valor (dinero, joyas, artículos electrónicos...) medicinas, documentos, llaves..., ya que las compañías no suelen aceptar responsabilidad alguna respecto al contenido de las maletas.

**Al facturar tu equipaje, VERIFICA que en la etiqueta aparecen las siglas correctas correspondientes al aeropuerto final de destino. Una forma de poder paliar el trastorno que supone un retraso en la llegada de nuestro equipaje es incluir en el equipaje de mano un "set" elemental de senderismo que incluya botas, un par de calcetines, una camiseta, un forro polar y un cortavientos o plumífero: por lo menos no tendremos que renunciar a realizar las excursiones a pie previstas en el programa hasta la llegada del equipaje cuando no es posible adquirir ni alquilar material de montaña.**

## INSCRIPCIÓN

En el momento de formalizar tu inscripción deberás:

1. Facilitarnos los siguientes datos por e-mail ([info@montanasdelmundo.com](mailto:info@montanasdelmundo.com)):
  - Nombre completo y apellidos tal y como aparecen en tu D.N.I./pasaporte.
  - Nº D.N.I. y fecha caducidad.
  - Fecha nacimiento.
  - Dirección postal.
  - Teléfono de contacto.
  - E-mail de contacto.
  - Teléfono de contacto de algún familiar por si surgiera cualquier imprevisto durante el viaje.
2. Abonar los siguientes importes:
  - Antes del 11 agosto 2024 = 300€ por persona.
  - Antes del 30 noviembre 2024 = 200€ por persona.
  - Un mes antes de la salida = cantidad restante.

Los pagos **deben realizarse mediante tarjeta de crédito o mediante transferencia bancaria (1)** a la siguiente cuenta:

MONTAÑAS DEL MUNDO: POPULAR·SANTANDER ES20 0075 0157 51 0600461222

Rogamos envíes el justificante bancario de la transferencia indicando tu nombre y el nombre del programa a nuestra dirección de correo electrónico [info@montanasdelmundo.com](mailto:info@montanasdelmundo.com).

**(1) Según la presente normativa tributaria y financiera, no se puede pagar en efectivo (ya sea en papel moneda, moneda metálica o cheque bancario al portador) ninguna cantidad cuando el total del viaje sea igual o superior a 1.000,00€ por persona.**



## RESOLUCIÓN DEL CONTRATO

Todos los viajes organizados por Montañas del Mundo con unas fechas determinadas de salida, como en este caso, están sujetos a **condiciones económicas especiales de contratación para grupos** (tanto en los servicios terrestres como aéreos que, además, se reservan con mucha antelación para poder garantizar precios y disponibilidad) y el número mínimo/máximo de participantes es limitado (se indica el número mínimo y máximo en el apartado *Condiciones particulares*). Por ello debes tener en cuenta que:

A) En caso de no llegar al número mínimo necesario de participantes y tengamos que cancelar el viaje, se te notificará con antelación suficiente, a más tardar 30 días antes de la fecha de salida, y te reembolsaremos la totalidad de los pagos que hayas realizado sin que tengas derecho a compensación adicional alguna.

B) En el supuesto que tengas que anular el viaje (debes notificarlo por escrito) antes de la salida una vez formalizada tu inscripción y después de que Montañas del Mundo te haya garantizado la ejecución del programa por haber llegado al número mínimo de participantes, se cobrarán las cantidades que se mencionan a continuación:

- Entre 90 y 61 días antes de la fecha de salida: 30% del importe total del viaje sin tasas aéreas.
- Entre 60 y 46 días antes de la fecha de salida: 50% del importe total del viaje sin tasas aéreas.
- Entre 45 y 31 días antes de la fecha de salida: 80% del importe total del viaje sin tasas aéreas.
- A partir de 30 días antes de la fecha de salida: 100% del importe total del viaje incluidas tasas aéreas.

Estas cantidades constituyen la penalización tipo razonable por resolución del contrato por parte del viajero que recoge la legislación vigente en materia de "viajes combinados" y la hemos calculado en base al coste mínimo que supone para Montañas del Mundo la anulación de tu viaje, y teniendo en cuenta la antelación de dicha anulación. En caso que nuevas inscripciones cubran tu plaza cancelada, o bien que tú cedas tu plaza a otra persona, solamente se cobrarán posibles gastos adicionales si los hubiere (por ejemplo, cambio de nombre en el billete de avión, o suplemento de habitación individual) que serán debidamente justificados y te reembolsaremos el resto de los pagos que hayas realizado. Siempre nos esforzaremos por encontrar [sustitut@](mailto:sustitut@) y minimizar e incluso suprimir si es posible estas cantidades: sabemos que tu sueño era realizar este viaje, no cancelarlo.

**Teniendo en cuenta que en este viaje las penalizaciones por cancelación son significativas, quizás pueda interesarte contratar un seguro de anulación (solicita información).**

## Vuelos Grupo 1

TP 1093	14 junio	Valencia-Lisboa	13:15h-13:55h
TP 1863	14 junio	Lisboa-Ponta Delgada	17:15h-18:40h
TP 1860	21 Junio	Ponta Delgada-Lisboa	10:45h-14:05h
TP 1096	21 Junio	Lisboa-Valencia	20:55h-23:25h

TP = TAP AIR PORTUGAL

**Todos los horarios mencionados son horarios locales y están sujetos a posibles cambios por parte de la compañía aérea. MONTAÑAS DEL MUNDO te informará en todo momento pero declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de estos posibles cambios.**

## Vuelos Grupo 2

TP 1093	28 junio	Valencia-Lisboa	12:35h-13:15h
TP 1863	28 junio	Lisboa-Ponta Delgada	17:15h-18:40h
TP 1860	05 julio	Ponta Delgada-Lisboa	10:45h-14:05h
TP 1096	05 julio	Lisboa-Valencia	20:55h-23:25h

TP = TAP AIR PORTUGAL

**Todos los horarios mencionados son horarios locales y están sujetos a posibles cambios por parte de la compañía aérea. MONTAÑAS DEL MUNDO te informará en todo momento pero declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de estos posibles cambios.**

## Material y equipo recomendable

La siguiente lista es indicativa y a cada cual le corresponde interpretarla en función de su experiencia. Si algún punto os parece cuestionable, no dudéis en consultarnos.

**NO OLVIDES PONER CANDADO A TU EQUIPAJE.**

- Botas de trekking.
- Zapatillas deporte o calzado cómodo.
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas: colmax...).
- Camisetas de manga larga y corta (preferentemente fibra sintética).
- Pantalones de trekking.
- Suéter fino.
- Forro polar.
- Chaqueta de ventisca impermeable.
- Gafas de sol.
- Gorro para el sol.
- Guantes finos.



- Gorro para el frío.
- Mochila 30/35 l para llevar las cosas del día durante las excursiones.
- Bastones telescópicos.
- Cantimplora.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Capa impermeable.
- Crema de protección solar (labios y piel).
- Pequeño botiquín personal. **No olvides tu medicación personal.** Siempre es útil llevar un esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, sales de rehidratación oral, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico.
- Material fotográfico.
- Prismáticos.
- Bolsa de aseo.
- Bañador, toalla y sandalias de goma (tomar el baño).
- Bolsa con documentación y dinero.

## A portear

Dado que todas las excursiones a pie se realizan en el día, en nuestra mochila tan sólo tendremos que llevar lo imprescindible para cada jornada (cantimplora, chubasquero, cámara fotográfica...).

## Condiciones generales

Sujeto a las condiciones generales que se entregarán a la firma del contrato de viaje, cuyo extracto aparece en el catálogo vigente de Montañas del Mundo.

**La información contenida en esta ficha está sujeta a posibles variaciones. Hay que reconfirmar todos los datos antes de la firma del contratado de viaje combinado y de la fecha de salida del viaje. MONTAÑAS DEL MUNDO declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de estos posibles cambios o de una interpretación errónea de la información aquí contenida.**

En Montañas del Mundo sólo organizamos viajes relacionados con actividades de montaña que, en mayor o menor grado, siempre exigen unas condiciones físicas adecuadas. Tienes que saber que algunas de estas actividades, concretamente la escalada, vías ferratas, descenso de barrancos, esquí de montaña y alpinismo, entrañan un riesgo por sí mismas, y que todas ellas, incluso el senderismo por itinerarios balizados, pueden revestir cierta dificultad por el simple hecho de desarrollarse en un medio natural sujeto a condiciones meteorológicas cambiantes e imprevisibles. Es por ello que, incluso aún formando parte de un programa conducido por un guía de Montañas del Mundo, quien pone su experiencia al servicio del grupo para llevar a cabo conjuntamente el objetivo previsto con todas las medidas de seguridad necesarias, es responsabilidad tuya el evaluar si estás capacitado para participar en cualquiera de nuestros programas, tanto en lo que se refiere a tu forma física como a tu capacidad técnica. En Montañas del Mundo te informaremos de todas las dificultades y requisitos necesarios para formar parte de cualquiera de nuestros programas, pero tú eres el último responsable en conocer tus propias capacidades físicas y técnicas, y de procurarte la formación adecuada si es necesario. También tienes que saber que algunos programas se desarrollan en países donde nunca vas a encontrar las mismas costumbres, comodidades ni condiciones higiénicas a las que estás acostumbrado. En Montañas del Mundo te informaremos de las especiales características del país donde se va a desarrollar el programa que hayas elegido, pero es responsabilidad tuya el evaluar tus capacidades de adaptación, de si eres capaz de aceptar y respetar esas diferencias y asumir las incomodidades impuestas por la misma precariedad económica y social en la que están sumidos esos países. Sería contraproducente que descubrieras una vez ya iniciado el programa que ese viaje que siempre habías soñado reviste algunas contrariedades que eres incapaz de asumir.

