

VINE I DESCORREIX-HO !!



WWW.GUIESAMADABLAM.COM
INFO@GUIESAMADABLAM.COM
T. 615233442



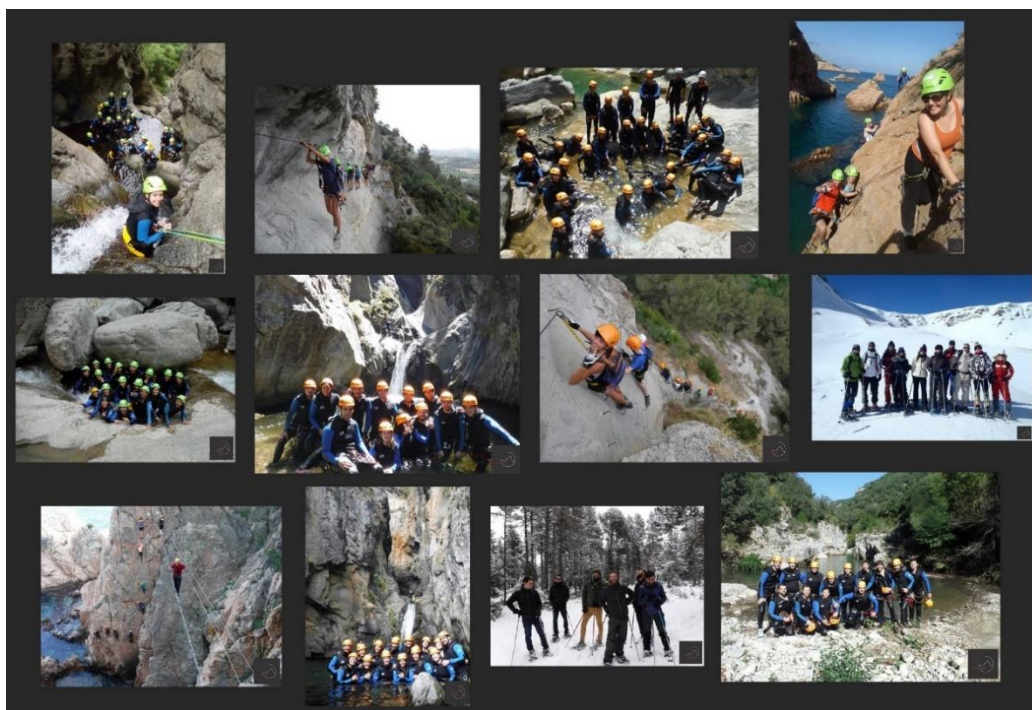
GUIES DE MUNTANYA I BARRANCS AMA DABLAM és una empresa creada l'any 2011 d'esports d'aventura i a l'aire lliure acreditada amb la Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS), que ofereix activitats a particulars i a grups, famílies, empreses, escoles,... Ideals per a la cohesió de grups, com també per a celebrar grans moments de la millor manera possible: vivint experiències amb diversió assegurada!

Propostes per dur a terme són: barranquisme, vies ferrades, circuits d'orientació, trekkings i/o trekkings d'aventura, raquetes de neu, travesses, tallers de seguretat en muntanya , ... entre d'altres.

Tenim activitats per a tots els gustos, nivells i edats. Les activitats van de dilluns a diumenge durant tots els mesos de l'any. Ens adaptem a vostès. Tracte proper, professionalitat, atenció, seguretat i diversió assegurada perquè gaudiu al màxim de l'aventura.

Realitzem la majoria d'activitats a Catalunya i la zona del Pirineu Oriental Francès. Però també organitzem sortides a altres punts de l'Estat Espanyol, Europa i del món.

Les activitats d'aventura són ideals per a cohesió de grup, sortir de la rutina i viure experiències diferents tots units. Sempre amb la màxima seguretat. Algunes de les propostes....



Estem situats als Hostalets d'en Bas, a la Garrotxa. Us convidem a que feu una ullada a la nostra web: www.guiesamadablam.com



BARRANQUISME

És la principal recomanació: diversió assegurada! I sempre amb la màxima seguretat. Tenim opcions per tot l'any, gustos i edats (nens a partir de 7 anys). El barranquisme consisteix en descendir un engorjat amb els seus ressals: alguns saltables (sempre opcional), altres es pot fer tobogan (també opcional) i alguns s'han de rapelar. El ràpel és la forma més segura de descendir, és molt fàcil i no presenta cap complicació.

Durada dels barrancs: 3 – 5 hores

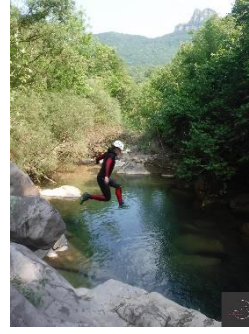
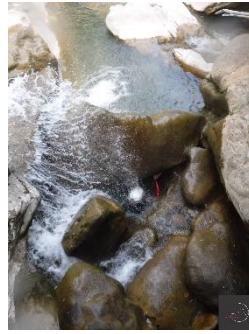
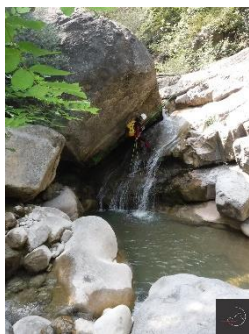
Preu: A partir de 30eur/persona + IVA

A Catalunya tenim la sort de tenir molts barrancs i de molts tipus diferents. Algunes recomanacions són:

- **Barranc Estrets de Sant Aniol (Sadernes, Garrotxa):** ideal iniciació i famílies, amb opció a molts salts (fins a 8 metres, mai obligatori), dos ràpels (també opcionals) i amb un color d'aigua i formacions espectaculars! Època: Primavera - Tardor



- **Barranc del Gurn (Vall d'en Bas, Garrotxa):** ideal iniciació i famílies, per aprendre la tècnica del salt, del tobogan, del sífó i del ràpel (tot opcional). Època: Primavera – Estiu - Tardor



- **Barranc de la Riera de Rupit (Rupit, Osona):** iniciació i famílies. Situat a Rupit un dels pobles més macos de Catalunya trobem el barranc de la Riera de Rupit, ideal iniciació on farem tres ràpels, entre ells un de 20m, i salts fins a 4 metres (opcionals). Època: Primavera – Tardor.



- **Barranc del Freser Inferior (Queralbs, Ripollès):** iniciació i famílies. Comença amb un ràpel de 20m i a mesura que anem avançant trobarem salts (fins a 4m) i tobogans (sempre opcionals). Entorn d'alta muntanya. Època: Estiu.



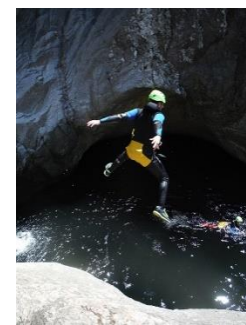
- **Barranc del Gravet (Rupit, Osona):** iniciació – avançada. Barranc on millorarem la tècnica de ràpel fins arribar el ràpel de 30m que és el punt més bonic i espectacular del barranc pel qual hi arribem des d'un passadís estret. Un cop acabat el barranc, caminarem 20min per anar a sota l'espectacular Salt de Sallent, una cascada de 100m, on ens podrem banyar i entrarem dins del salt ja que està foradat. Una sensació única 100m d'aigua caient-te a sobre. Època: Primavera - Tardor



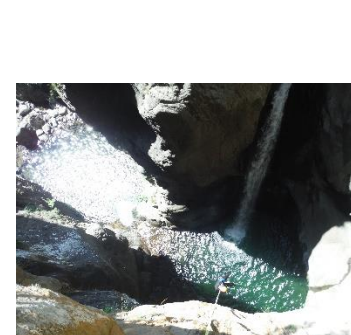
- **Barranc del Forat Negre (Vallcebre, Berguedà):** iniciació i famílies. Barranc on aprendrem a fer ràpel i a perfeccionar-ne la tècnica amb els 8 ràpels que hi ha. Època: Primavera - Tardor



- **Barranc de les Anelles (Figueres, Alt Empordà):** iniciació – avançada. Pels que busquen una mica més d'adrenalina... ràpels fins a 30m, salts (opcionals) fins a 7m i tobogans (opcionals). Època: Estiu



- **Barranc Núria Inferior (Queralbs, Ripollès):** iniciació – avançada. Pels que busquen una mica més d'adrenalina... ràpel de 20m volat, salts i tobogans (opcionals). Època: Estiu



- **Canyoning 4x4 a Sant Aniol (Sadernes, Garrotxa):** avançat. Activitat estrella de la Garrotxa pels que busquen una mica més d'adrenalina. Es tracta d'un barranc que es troba al cor de l'Alta Garrotxa, arribarem a l'inici amb un 4x4. El barranc que es troba entre grans parets, té unes formacions espectaculars i color d'aigua turquesa. Trobarem diferents ràpels (fins 40m) i varis salts (opcionals). Època: Primavera – Estiu - Tardor



- **Barranc d'Aigües Termals (Puigcerdà, Cerdanya):** iniciació. Ideal per a l'hivern. Es tracta de l'únic barranc d'aigües termals que tenim per la zona, amb ràpel de fins a 30m. L'aigua surt a més de 40°, alguns llocs a 70°, fet que fa que a dins s'hi estigui de meravella!!! Època: Tardor - Hivern



VIES FERRADES

Una bona opció per a endinsar-nos en el món de l'alçada. Una via ferrada consta d'una paret equipada amb escaletes per les quals haurem de progressar per anar avançant sempre de forma assegurada. Recomana tot l'any, sobretot, tardor – hivern – primavera. Tenim diferents vies ferrades per nivells i edats (nens a partir de 7 anys).

Durada de les vies ferrades: 2 – 4 hores

Preu: a partir de 30eur/persona + IVA

Algunes recomanacions de vies ferrades d'iniciació són:

- **Via Ferrada Roca de la Creu (Ribes de Freser):** ideal per iniciació. Via ferrada lògica i molt ben construïda amb molt bones vistes a la Vall de Ribes. Té tres ponts per creuar i diferents escapatòries.



- **Via Ferrada Baumes Corcades (Centelles):** Iniciació: trams més fàcils o més difícils que podem escollir sobre la marxa, moltes escapatòries i el pont nepalí més llarg d'Europa (opcional).



- **Via Ferrada Cala del Molí (Sant Feliu de Guíxols):** Iniciació. Una de les úniques Vies Ferrades sobre el mar en un entorn únic de la Costa Brava.



ORIENTACIÓ I SEGURETAT EN MUNTANYA

Cada cop tendim a anar més a la muntanya però molts cops la formació és poca o gens. La muntanya mai la podem subestimar, és per això, que creiem de gran importància formar-se i tenir recursos per tal de poder afrontar diferents situacions que ens podem trobar. Llegir un mapa i saber fer anar una brúixola té gran importància, i cada cop més, ja que en general la gent segueix tracks amb el mòbil i un dels principals problemes que es troben avui en dia els serveis de rescats són gent perduda, que se'ls ha acabat la bateria del mòbil on seguien el track, s'han desorientat i llavors, no poden trucar al servei d'emergència perquè s'ha acabat la bateria del mòbil (la senyal GPS gasta molta bateria). Per altre banda, és totalment interessant, aprendre a orientar-se amb factors naturals com també, tenir nocions de supervivència per tal de que si ens passa alguna cosa, puguem estar preparats per poder passar una nit al ras, per exemple.

Tenim dos opcions:

- Oferim la possibilitat de realitzar un curs on aprendrem a orientar-nos per la muntanya, on realitzarem un circuit d'orientació i també ensenyarem consells pràctics de seguretat en muntanya.
- Realitzarem un circuit d'orientació on per grups (on cada grup tindrà un mapa i brúixola) hauran d'aconseguir marcar totes les fites que hi haurà amagades. Aquest circuit es pot realitzar a diferents zones (Collsacabra, Garrotxa, Ripollès, ...). Ideal per treballar en equip, famílies (nens a partir de 7 anys).

Època: tot l'any.

Durada: 4 – 6 hores

Preu: a partir de 20eur/persona + IVA



TREKKINGS D'AVENTURA

Es tracta d'una activitat entre escalada, trekking i via ferrada. Seguirem una cresta sempre lligats amb l'equipació de via ferrada i fent servir les preses naturals que la roca ens ofereix. Un cop acabada, trobarem uns ràpels que ens portaran a una riera seca de formacions espectaculars. Recomanable tot l'any, sobretot, tardor – hivern – primavera.

Situació: Sadernes – La Garrotxa

Durada: 2 – 4 hores

Preu: a partir de 25eur/persona + IVA

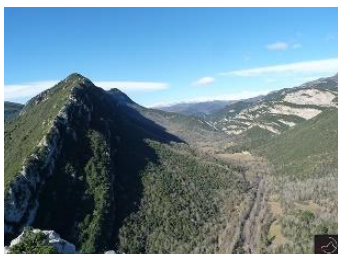


TREKKINGS

Possibilitat de realitzar trekkings guiats per racons insòlits del nostre bonic país. Des del Collsacabra, Garrotxa, Costa Brava, Pirineu de Girona, Pirineu de Lleida, etc. Època: tot l'any. Nens a partir de 7 anys.

Durada: 2 – 8 hores

Preu: a partir de 10eur/persona + IVA



RAQUETES DE NEU, SEGURETAT I CONSTRUCCIÓ D'IGLÚ

Una bona activitat per a realitzar durant l'hivern, on descobrirem l'entorn hivernal que tenim el nostre país. Durant l'activitat també hi ha la possibilitat d'aprendre a realitzar iglús de supervivència com també consells pràctics a l'hora de realitzar sortides amb seguretat en terreny hivernal (amb neu). Rutes per a tots els nivells (nens a partir de 7 anys). Època: hivern i principis primavera si la neu ho permet.

Durada: 4 – 6 hores

Preu: a partir de 25eur/persona + IVA

Zona: Pirineu Oriental (segons estat de la neu)



Per a més informació:

www.guiesamadablam.com

Facebook Guies Ama Dablam

Instagram Guies Ama Dablam

TripAdvisor Guies Ama Dablam

info@guiesamadablam.com

Telf. 615233442



Som l'Esteve i la Raquel,
Tècnics Esportius de Muntanya Mitjana i Barrancs.
Empresa acreditada amb la Carta Europea de Turisme Sostenible.

