

ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL VALLE D'AYOUS Y ARNOUSSE.



Pirineo Francés-2018



Contenido

| | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| 1 | Presentación | 2 |
| 2 | Datos básicos | 2 |
| 3 | Programa | 3 |
| 4 | Más información..... | 3 |
| 4.1 | Incluye | 3 |
| 4.2 | No incluye | 3 |
| 4.3 | Material necesario..... | 4 |
| 4.4 | Observaciones | 5 |
| 4.5 | Enlaces de interés..... | 5 |
| 4.6 | Puntos fuertes | 5 |
| 5 | Nivel Físico y técnico exigido | 6 |
| 6 | Viajes relacionados | 7 |
| 7 | Contacto | 7 |
| 8 | Álbum fotográfico..... | 8 |

1 Presentación

Viendo las condiciones que se están dando esta temporada y la escasa nieve en vertientes sur, hemos optado por realizar dos itinerarios en la vertiente norte del **Pirineo Francés**. El sábado desde el **Portalet** realizaremos un **recorrido circular** alrededor del **Pic Peyreget** y el domingo saliendo de la estación de **Astún** también realizaremos un **recorrido circular** por ambas vertientes del Pirineo.

Dormiremos en el valle, realizaremos los itinerarios sin peso, únicamente con lo imprescindible para pasar dos estupendos días de esquí de montaña.

2 Datos básicos

Destino: Pirineo aragonés (España).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **. Ver apartado 5: Nivel técnico y físico exigido.

Duración: 2 días.

Época: De diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 2-8 personas.

3 Programa

Día 1. Viaje al Valle del Tena. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2. **Vuelta al Peyreget** (2.483 m).

Parking Anéou (Portalet) (1700 m)-Cot de l'lou (2.194 m)-Lac, coll y PI de Peyreget (2.483 m)-Refugio Pombie-Regreso.

Clásico e imprescindible recorrido en la zona por la variedad de orientaciones que presenta que permite que disfrutemos de amplias vistas de la zona y de un entretenido trazado con la guinda de ascender al Peyreget y admirar el vecino coloso, nos referimos al Midi d'Ossau. Nos quedaremos con las ganas de descender mas metros hacia el valle francés.

Desnivel de subida 1000 m. Desnivel de bajada 1000 m.

Día 3. **Circular del Pic de Bénou y Escalar**. Un paseo por Francia.

Acceso cómodo desde la estación de esquí de **Astún** hacia el **Ibón de Escalar**. Desde aquí ascenso al **Paus de Audas** y bonito descenso por el solitario y salvaje **valle d'Arnousse**. Pondremos pieles de nuevo para remontar el **Col d'Arnousse** y para el que le queden ganas coronar el **Pic d'Arnousse** (1.100 m) (no necesario). Posterior descenso a Astún.

Desnivel de subida 1.050 m. Desnivel de bajada 1.050 m

Después del almuerzo, viaje de regreso.

4 Más información

Precio. 160 euros.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Gestión de reservas de alojamiento de los participantes.

4.2 No incluye

- Alojamiento y manutención. Muntania Outdoors lo gestiona sin costes.

- Transporte. En caso de ser requerido Muntania Outdoors gestionará el mismo entre los participantes.

4.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la actividad:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Mallas de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

4.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

Tal y como se indica en el apartado Décimo de las Condiciones Generales www.muntania.com, es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes (consultar). Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro, debe confirmar por escrito que renuncia al mismo.

Sin ninguna duda, por un poco más recomendamos un seguro con cancelación y así si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje tendrá derecho a la devolución íntegra del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje

*El seguro con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 1500 euros. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.valleedossau-tourisme.com>
- <http://www.valledetena.com>

4.6 Puntos fuertes

- Escenario ideal para itinerarios de esquí de montaña.
- Cómodas aproximaciones.
- Posibilidad de variantes en caso de mal tiempo.
- Buenas condiciones de nivación.

5 Nivel Físico y técnico exigido

| | Desnivel + acumulado | Condición física |
|-----|----------------------|---|
| * | hasta 700 m | Normal: práctica de deporte de forma esporádica |
| ** | hasta 1200 m | Buena: práctica de deporte de forma habitual |
| *** | hasta 1600 m | Muy buena: práctica de deporte de forma asidua |

| | Relación Escala Blachere y Escala Traynard | Nivel de esquí |
|------|--|--|
| * | EM/S1-S2 | Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista |
| ** | EB/S2-S3 | Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 ° |
| *** | EB-EMB BAJO/S4 | Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso |
| **** | EMB/S4-S5 | Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas |

| | Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador |
|-----|---|
| EM | Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25° |
| EB | Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles |
| EMB | Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo |
| EE | Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo |
| EX | Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo |

| | Escala Traynard |
|----|---|
| S1 | Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista |
| S2 | Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos. |
| S3 | Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos |
| S4 | Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado. |
| S5 | Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse! |
| S6 | Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto. |
| S7 | Más de 60 °, muy expuesto |

6 Viajes relacionados

- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensiones
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés
- Tres Provincias y Coriscao. Centinelas de los Picos de Europa
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Tour de Peña Ubiña
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Entre Somiedo y la Babia. Peña Orniz (2.191 m) y Montihuero (2.180 m)

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).

8 Álbum fotográfico

