



LUCHON

ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL PIRINEO FRANCÉS

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	1
2.1	Nivel físico y técnico necesario para este viaje.....	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	3
4	Más información.....	5
4.1	Incluye.....	5
4.2	No incluye	5
4.3	Material necesario.....	5
4.4	Observaciones	6
4.5	Enlaces de interés.....	7
4.6	Puntos fuertes	7
5	Otros viajes similares.....	8
6	Contacto	8

1 Presentación

Presentamos un viaje de **esquí de montaña** a los **Pirineos Franceses**. Con base en el valle de **Bagnères de Luchon**, cada día realizaremos itinerarios de una jornada de duración en distintos valles y ascendiendo a diferentes cimas. Un viaje cómodo respecto a logística e ideal para realizarlo desde principios de temporada.

Irás acompañado de un **Guía de Alta Montaña** que te guiará durante cada jornada para sacar el máximo provecho a la semana.

Si algún día quisieras hacer **esquí alpino**, sin duda estás en el lugar ideal ya que tienes acceso a distintas estaciones de esquí alpino (**Peyresourde** y **Luchon Superbagnères**).

2 Datos básicos

Destino: Luchon, Pirineos. Francia.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **.

Duración: 4 días de actividad + tarde de viaje

Época: De diciembre a marzo. Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel físico y técnico necesario para este viaje

	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 1500 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 esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían 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

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo. No se descarta poder hacer mayor desnivel para aquellos que quieran alargar la jornada sin perjuicio de los que con la jornada normal se quedan satisfechos.

3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

3.1 Programa resumen

Día 1. Traslado al destino en el valle de Luchón (Francia).

Día 2. **Mont Né** (2.147 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 3. **Montségú** (2.354 m.)

Desnivel + 1000m. Desnivel - 1000 m.

Día 4. **Honteyde** (1.912 m) y **Cap de la Lit** (1.970 m).

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.

Día 5. **Tuc deu Plan de la Serre** (1.977 m) y **Pic d'Aubas** (2.077 m).

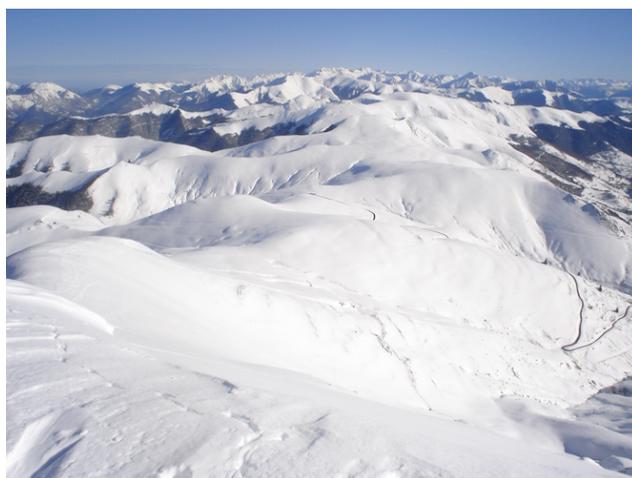
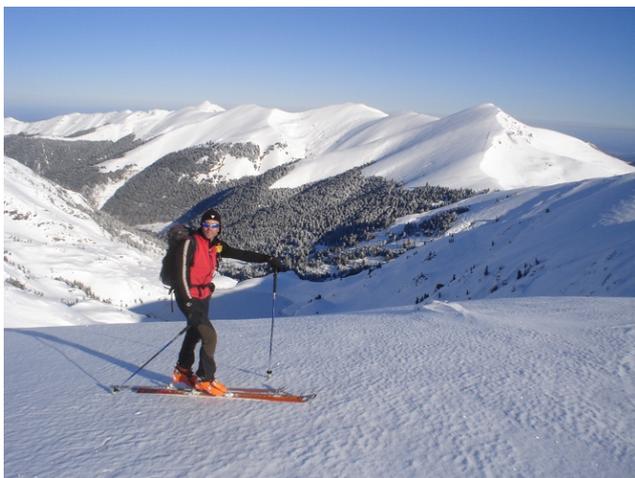
Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Fin de actividad y tras el almuerzo viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Traslado al destino en el valle de Luchón (Francia).

Día 2. **Mont Né** (2.147 m).



Esta montaña está situada al norte de la cadena axial pirenaica, lo que le permite ser un estupendo mirador de la vertiente norte de la misma. Además, destacar su **carácter solitario** y la **originalidad el itinerario** realizando un recorrido circular que nos permitirá conocer las distintas vertientes de esta montaña.

Partiendo de **Bourg d'Oueil**, pequeña población a 1.336 m, remontaremos un boscoso valle hacia el **Port de Pierrefite** (1855 m). Descenso fantástico hacia el oeste hacia la **Cabane d'Artigue-Longe** para remontar las laderas de la vertiente oeste del **Mont Né** (2.147 m).

Descenso hacia la vertiente de **Bourg d'Oueil** por magníficas palas para alcanzar el valle por el que iniciamos el recorrido.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 3. **Montségú** (2.354 m.)

Muy cerca de la estación de esquí alpino de **Peyragudes** encontramos un bonito valle, ideal para el esquí de montaña que nos permite alcanzar la cumbre del **Montségú** tras una ascensión continua y cómoda.

En esta jornada estaremos mas cerca del eje axial pirenaico y al igual que en el **Mont Né** disfrutaremos de estupendas vistas desde la cumbre. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1000m. Desnivel - 1000 m.



Día 4. **Honteyde** (1.912 m) y **Cap de la Lit** (1.970 m).

Al igual que la jornada del **Mont Né**, este recorrido circular no dejará indiferente a ninguno de los participantes ya que exploraremos un solitario rincón pirenaico rodeados de grandes cimas.

Partiremos de **Cirès** (1.250 m) en el **Vallée d'Oueil** primero hacia el **Honteyde** y luego al **Cap de la Lit** bien por el cordal que une a ambos o realizando un descenso intermedio para disfrutar de dos buenos descensos.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.

Día 5. **Tuc deu Plan de la Serre** (1.977 m) y **Pic d'Aubas** (2.077 m).

Jornada abierta con varias opciones para realizar un recorrido circular con una o varias opciones de cimas y que es de obligada visita por las impresionantes vistas que disfrutaremos.

El **Col du Portillón** será el punto de partida y por terreno boscoso de estupendos ejemplares de **abetos** alcanzaremos cotas mas altas más abiertas ideales para recorrerlas con esquís de montaña.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Fin de actividad y viaje de regreso. No se finalizará mas tarde de las 14 pm para tener tiempo de viajar por la tarde a nuestros hogares.

4 Más información

Precio. 450 euros (117 euros suplemento individual).

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches en apartamento ocupado por 2 personas.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas de alojamientos del viaje.

4.2 No incluye

- Transporte (consultar para compartir gastos de viaje con otros participantes).
- Manutención.

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).
- Material de seguridad: ARVA pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - 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 y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- 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

Entre 7 y 5 días antes 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

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son seguros de viajes con mejores coberturas que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.espritparcnational.com/es/parques-nacionales/parque-nacional-de-los-pirineos?language=es>
- <http://www.lespyrenees.net>

4.6 Puntos fuertes

- Recorridos poco frecuentados.
- Itinerarios originales.
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.

5 Otros viajes similares

- Andorra. Esquí de montaña en los Pirineos
- Altas cumbres de Andorra. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions
- Esquí de montaña en el Vall de Boí (06-09 diciembre)
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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