



ESQUÍ DE MONTAÑA Y FREERIDE EN LOS ALPES

Valle de la Tarentaise

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	El destino.....	3
4	Programa.....	3
5	Más información.....	3
5.1	Incluye.....	3
5.2	No incluye.....	4
5.3	Ropa y material necesario.....	4
5.4	Observaciones.....	4
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes.....	7
6	Otros viajes similares.....	7
7	Contacto.....	7

1 Presentación

Os presentamos un viaje a los **Alpes Franceses** y más concretamente al valle de **Tarentaise**, que limita al norte con el macizo del **Mont Blanc** y con el del **Beaufortain** y al sur con el macizo montañoso de la **Vanoise**. Durante una semana alternaremos ascensiones con pieles de foca y algunas con remontes mecánicos buscando las mejores condiciones para gozar de buenos descensos en varios valles de este bonito rincón alpino.

Nuestros guías te acompañarán con el fin de mejorar tu técnica de descenso y además adquirir unas destrezas que te permitirán solventar cualquier tipo de dificultad cuando disfrutes del **fuera de pista**.

Nos alojaremos en el complejo residencial **Le Ruitor** ubicado en **Sainte Foy Tarentaise**, pequeña aldea alpina y que alberga estación de esquí y está muy cerca de **Tignes- Val d'Isère** y **Les Arcs**. En apartamentos **4 estrellas**, nada que ver con los apartamentos clásicos de las estaciones francesas disfrutaremos de cómodas, modernas y lujosas instalaciones. No olvidaros el bañador para disfrutar de la **piscina climatizada** y la **zona wellness**.

2 Datos básicos

Destino: **Tarentaise, Alpes franceses. Sainte Foy y Tignes- Val d'Isère**

Actividad: esquí de montaña, Free Ride y algo de pista.

Nivel físico: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (6 días de esquí).

Época: de diciembre a abril.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno 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.** El viaje está dirigido a **esquiadores de montaña motivados** con mejorar su nivel de esquí fuera de pista para tener **mayor seguridad** en sus salidas de **fuera de pista** o de **esquí de montaña**.

No es necesario ser un esquiador experto ya que los itinerarios que se realizarán son para esquiadores con un **nivel medio** que **dominan el paralelo** y bajan por cualquier **pista balizada** en una **estación de esquí**. No se realizarán **bajadas extremas** ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

3 El destino

Nuestras huellas dejarán su impronta en diversos puntos del valle de la **Tarentaise** en la **Vanoise**. Principalmente nuestro terreno de juego serán las montañas de **Sainte Foy** y las de **Tignes- Val d'Isère**

Sainte Foy va más allá de la típica estación ya que está enfocada al **esquí de freeride** y al **esquí de montaña**. Alberga terreno abierto y en cotas más bajas bosques haciendo el esquí muy variado.

La estación de esquí **Tignes- Val d'Isère** está situada en la zona oriental del **departamento de Saboya**, en la región **Ródano-Alpes, Francia**. La frontera con Italia se encuentra muy cerca.

Tignes está situada a 2.100 metros de altitud y cuenta con pistas que llegan hasta los 3.450 metros, garantizando nieve de buena calidad y más teniendo en cuenta que dispone de uno de los mejores glaciares esquiabiles del mundo, **La Grande Motte**. Sin lugar a dudas, es uno de los destinos más famosos para esquiar en los **Alpes**. Las razones son múltiples: junto con **Val d'Isère** forman **l'Espace Killy**, uno de los mayores, mejores y más bonitos dominios esquiabiles del mundo.

Y para los que buscan el "fuera pistas", ofrece varios de los mejores descensos del mundo.

4 Programa

Día 1. Viaje a **Lyon/Ginebra** (consultar). Recepción de participantes. Traslado a nuestro alojamiento.

Día 2-7. **6 jornadas de esquí de montaña/free ride** y secciones de pista.

Disponemos de una gran cantidad de opciones. Cada día, en función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso se decidirá la mejor de las opciones posibles. Alternaremos itinerarios **íntegros de esquí de montaña** con **otros donde usaremos los remontes mecánicos** para ganar metros de desnivel de forma cómoda y poder centrarnos en los descensos.

Día 8. Viaje de regreso al aeropuerto. Vuelo de regreso.

5 Más información

Precio. Consultar.

5.1 Incluye

- **Guía de montaña** durante todas las jornadas.
- 7 noches de alojamiento en apartamentos.
- Traslados en la zona.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión (a partir de 100 euros). Muntania Outdoors gestiona vuelos con un coste de 25 euros.
- Manutención. Se puede hacer en los apartamentos y en restaurantes de la zona.
- Forfait para acceso a los remontes mecánicos que puedan necesitarse a lo largo de la semana.
- Transfer desde Ginebra.
- Seguro. Posibilidad de gestionarlo con Muntania Outdoors (consultar).

5.3 Ropa y material necesario

- Mochila (entre 30 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), 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 primaloft o plumas ligera.
 - 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).
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que 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.

5.4 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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días 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 facilitará los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Equipaje y material

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

En caso de rotura de material se puede alquilar en la zona.

Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, 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.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

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.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas. También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. 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.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones 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).

Seguro Ski/Aventura Plus

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

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>

5.5 Enlaces de interés

- www.residenceleruitor.com
- <http://www.saintefoy-tarentaise.com/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=so0387OVh5Y>
- www.tignes.net

5.6 Puntos fuertes

- Esquí en los **Alpes**. Escenario ideal para esquiar muchos metros de descenso y depurar nuestra técnica.
- Siempre acompañado de un guía de Muntania Outdoors.
- Alojamiento de alta calidad.
- Grupos reducidos y atención personalizada.
- Visitar lugares menos masificados y más auténticos.

6 Otros viajes similares

- Japón, esquí de montaña en la tierra del sol naciente
- Free Ride en Canadá, Brithis Columba. Selkirk y Purcell
- Dolomitas. Esquí de pista. Dolomitisuperski
- Esquí de pista y fuera pista en Tres Valles. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Tignes-Valdisere. Alpes Franceses
- Curso Fuera Pista. Semana en Alpes. La Grave

7 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).