



# ESQUÍ DE PISTA Y FUERA DE PISTA EN LES ARCS-LA PLAGNE

**Alpes franceses**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

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

## 1 Presentación

Disfruta de **6 días de esquí de pista y fuera de pista** con un profesor que te acompañará durante buena parte de la jornada con el fin de mejorar tu técnica de descenso y además adquirir unas técnicas que te permitirán solventar cualquier tipo de dificultad cuando disfrutes del fuera de pista.

Nos alojaremos en los **Alpes Franceses** en el dominio esquiable de **Les Arcs-La Plagne**, situado en la **Savoia francesa**, dentro del **Parque Nacional de la Vanoise** que se encuentra rodado al norte por el macizo del **Mont Blanc** y al sur por el macizo de los **Ecrins**.

**Les Arcs-La Plagne** con el dominio de esquí "**Paradiski**" es la unión de todas las estaciones de la zona. Tendremos que esquiar ¡a tope! para recorrer los **425** kilómetros de pistas y fuera de pistas.

Además, al menos una o dos jornadas la dedicaremos a esquiar en la vecina estación de **Sainte Foy** que es famoso por los amantes del freeride por sus fuera pistas. **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.

## 2 El destino

**Les Arcs-La Plagne** con el dominio de esquí “**Paradiski**” está situada en la zona oriental del **departamento de Saboya**, en la región **Ródano-Alpes, Francia**.

Las pistas de **Les Arcs** están situadas entre la cota 1.200 m y la cota más elevada que corresponde a la **Aiguille Rouge** situada a 3.226 m. Sus pistas recorren **bonitos bosques** que permitirán tener visibilidad en los días de peor meteorología y también encontramos pistas a cotas mas elevadas sobre la cota de árboles, donde disfrutaremos de bonitas panorámicas de las montañas adyacentes, destacando el **Macizo del Mont Blanc**.

**La Plagne** aún presenta mayor desnivel entre su cota más elevada que corresponde a la cima del Bellecôte (3.417 m) y los puntos mas bajos que corresponden a Montchavín (1.250 m) y a Champagny en Vanoise (1.260 m). 1.200 metros de desnivel. Al igual que su vecina **Les Arcs** presenta terreno abierto y terreno boscoso para los días mas duros del invierno.

La unión de ambas estaciones se hace gracias al teleférico **Vanoise Express**.

**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.

## 3 Datos básicos

Destino: **Les Arcs-La Plagne-Sainte Foy. Alpes Franceses.**

Actividad: esquí de pista y fuera de pista.

Nivel técnico: \*\*.

Duración: 8 días (6 días de esquí).

Época: De diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel técnico requerido

	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 35º
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) dominando el salto de colas

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

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

**\*Observaciones.** Se requiere **dominar el paralelo** y bajar por cualquier **pista balizada** en una **estación de esquí**.

No es necesario ser un gran esquiador ya que la salida va dirigida a aquellos que ya esquián pero que quieren mejorar su técnica para sentir **mayor seguridad** en sus salidas de **fuera de pista** o de **esquí de montaña**.

El **esquí fuera de pista** estará condicionado por la estabilidad del manto nivoso y únicamente se acometerán itinerarios de descenso fuera de las pistas balizadas si las condiciones **son favorables**.

**No** se realizarán **bajadas extremas** ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

## 4 Programa

Día 1. Viaje en furgoneta desde España a **Les Arcs-La Plagne**. Salida desde Madrid y paradas si fuera necesario en Zaragoza, Lérida, Manresa y Gerona si los pasajeros residen en zonas cercanas a estas poblaciones.

Día 2-7. **6** jornadas de esquí de pista/fuera de pista **Les Arcs-La Plagne** en el dominio de esquí **“Paradiski”** y **también en Sainte Foy**.

Clases dirigidas para mejorar la técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista.

Día 8. Viaje de regreso.

\*Opción de volar a Lyon y/o Ginebra y transfer a Les Arcs-La Plagne.

## 5 Más información

Precio. 990 euros.

### 5.1 Incluye

- Transporte en furgoneta desde España (paradas en el caso de que tengamos pasajeros de estas zonas en Madrid, Zaragoza, Lérida, Manresa, Gerona). Opción de volar a Ginebra y transfer desde el aeropuerto al destino (consultar).
- **Profesor de esquí de pista y freeride. Clases** de esquí (4 horas diarias) y esquí de acompañamiento buena parte del resto de jornada para los que así lo requieran.
- 7 noches de alojamiento en apartamento en habitación doble. Apartamentos de dos habitaciones mas salón máxima ocupación 4 personas. <https://www.vacanceole.com/location-vacances/14-residence-le-chalet-de-montchavin-la-plagne>
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

### 5.2 No incluye

- Forfait (280 euros-320 euros).
- Manutención (se puede cocinar en el apartamento o cenar fuera). Consultar observaciones.
- Limpieza del apartamento una vez se finaliza la estancia (60 euros por apartamento a repartir entre los huéspedes de cada apartamento).

\*No incluimos el forfait **Les Arcs-La Plagne**, dominio de esquí **“Paradiski”** 6 días de esquí 280 euros porque en función de las condiciones meteorológicas y estado de pistas y fuera de pista podremos visitar otros dominios esquiables como **Sainte Foy** e incluso **Tignes-Valdisere**

### 5.3 Ropa y material necesario

Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-30 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de pista (recomendamos alquilar en la misma estación).
- Material de seguridad: ARVA, pala y sonda para los que quieran hacer fuera de pista.
- Casco.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.

- Pantalón de esquí y mallas interiores (puede hacer bastante frío).
- 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.
- 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.
- 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.

## 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 adaptaremos una salida para usted.

### Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda esquiar al día siguiente de su llegada. 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 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. 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 oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

## Seguros

**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.

### Opciones de seguros:

#### Seguro Ski/Aventura Plus

Es un **seguro de viajes y además de accidentes 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/>

### Otras cuestiones

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

### 5.5 Enlaces de interés

- <https://www.lesarcs.com>
- <https://www.la-plagne.com>
- <https://www.saintefoy-ski.com/fr/>
- <http://www.vanoise-parcnational.fr/fr>

### 5.6 Puntos fuertes

- Alojamiento a pie de pistas.
- Incluimos clases de esquí y esquí guiado para los interesados.
- Opción de esquiar en otros dominios esquiabiles
- Gran dominio esquiabiles.
- Paisaje muy alpino rodeado de grandes montañas.
- Esquí hasta la misma puerta de nuestro alojamiento.

## 6 Otros viajes similares

- Esquí Safari en las Dolomitas. Dolomiti Superski
- Dolomitas. Esquí de pista y fuera de pista. Dolomiti Superski
- Esquí de pista y fuera de pista en La Grave, Les Deux Alpes y Alpe d'Huez. Alpes franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Tres Valles. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Tignes-Valdisere. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Verbier. Alpes suizos
- Esquí de pista y fuera de pista. Pirineo francés

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

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