



RAQUETAS DE NIEVE EN EL VALLE D'ASPE, OSSAU

PIRINEO FRANCÉS

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	Programa	2
3.1	Programa resumen.....	2
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	3
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye.....	4
4.3	Material necesario.....	4
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés.....	5
4.6	Puntos fuertes	7
5	Tipo de seguro que se incluye en el viaje.....	Error! Bookmark not defined.
6	Otros viajes similares.....	7
7	Contacto	7

1 Presentación

Las raquetas de nieve nos permiten desplazarnos con facilidad por encima de las superficies nevadas descubriendo espacios de gran belleza paisajística de una forma divertida y cómoda.

Te proponemos dos jornadas de raquetas de nieve en el **valle d'Aspe** en el **Pirineo francés**, muy cerca de la frontera con **España** y **cerca de Jaca**, donde podrás disfrutar del senderismo invernal en un paraje espectacular.

Conoceremos este bonito rincón de la **parte norte del Pirineo**. Visitaremos pequeños pueblos de montaña, preciosos bosques, podremos degustar quesos artesanales. Una de las cosas que más nos llamará la atención es la tranquilidad y la paz que se respira ya que el **Pirineo francés** está menos desarrollado que la vertiente española.

Dormiremos en el valle, realizaremos los itinerarios sin peso, únicamente con lo imprescindible para cada jornada.

2 Datos básicos

Destino: **Ossau, valle d'Aspe** (Pirineo francés).

Actividad: Raquetas de nieve.

Nivel físico: * /** Tipo de Terreno **

Duración: 2 días

Época: De Diciembre a Abril

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 600 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de terreno	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

3 Programa

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

3.1 Programa resumen

*Podemos gestionarle el alojamiento en el valle (consultar).

Día 1. **Lescún. Circular en el circo de Lescún.**

Distancia 10-15 km. Desnivel + 600 m. Desnivel – 600 m. Horario 5-6 h

Día 2. **Ibón de Estanés**

Distancia 10 km. Desnivel + 470 m. Desnivel – 470 m. Horario 5 h

*Finalizaremos a la hora del almuerzo para que tenga tiempo de emprender viaje de regreso a su casa.

3.2 Programa detallado

Viaje de vuelta

*Podemos gestionarle el alojamiento en el valle (consultar).

Día 1. Lescún. Circular en el circo de Lescún.

Lescún es una pequeña aldea situada en lo alto de un valle secundario que nos servirá de partida para realizar un variado itinerario recorriendo bonitos bosques y con el telón de fondo de cimas espectaculares que rompen de forma abrupta a esta vertiente norte pirenaica.

Cimas conocidas desde la vertiente española ofrecerán sus otras caras desde el norte. Nos dejaremos sorprender por la **Mesa de los Tres Reyes, Las Agujas de Ansabere, Petrechema...** entre otros colosos pirenaicos.

Según la cota de nieve y la estabilidad del manto nivoso adaptaremos la excursión para disfrutar de una jornada completa en montaña.

Distancia 10-15 km. Desnivel + 600 m. Desnivel – 600 m. Horario 5-6 h

Día 2. Ibón de Estanés (1.754 m)

Partiremos del parking de **Sansanet**, un claro en el bosque en pleno **Gave d'Aspe**.

Recorreremos al principio un bonito hayedo, ganando altura para salir a los pastos superiores, con algunas cabañas pastoriles francesas. Las vistas cada vez se van abriendo más, dejando ver la cara **Norte del Aspe, Llena del Bozo, Anayet**.

El **Ibón de Estanés** se encuentra detrás de las colinas que tenemos al fondo, ya sin tanta inclinación, haciendo el tramo final más placentero.

Para el descenso podremos regresar por el mismo itinerario o bien completar un recorrido circular.

Distancia 10 km. Desnivel + 470 m. Desnivel – 470 m. Horario 5 h.

Finalizaremos a la hora del almuerzo para que tenga tiempo de emprender viaje de regreso a su casa.

4 Más información

Precio.

- 6 a 10 personas 150 euros.
- 4 a 6 personas 170 euros.
- 3 personas 225 euros.
- 2 personas 340 euros.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Raquetas, ARVA.

4.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Manutención
- Alojamiento (posibilidad de gestionarlo por parte de Muntania).
- Bastones.

4.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar 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 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Crampones (en caso de ser necesario, consultar).
- Raquetas de nieve y bastones.
- Material de seguridad: ARVA, pala y sonda.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña de invierno.
 - 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.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1,5 litro.
- 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 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.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

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.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje y otras opcio

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.

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>

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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.valledossau-tourisme.com>

4.6 Puntos fuertes

- Itinerarios muy tranquilos, alejados de centros de esquí.
- Preciosos pueblos y buena gastronomía.
- Recorridos variados con terreno de bosque, terreno abierto y grandes montañas como telón de fondo.

5 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall d'Arán. Pirineo catalán
- Itinerarios suaves con raquetas de nieve en el Vall d'Arán. Pirineo catalán
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Fin de semana de raquetas de nieve en Benasque
- Raquetas de nieve en el Sobrarbe, Valle de Bielsa. Pirineo Aragonés
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle de Ordesa
- Ascensiones con raquetas en el Valle del Tena. Bacias y Peyreget
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Raquetas de nieve en el valle del Aragón. Pirineo aragonés
- Fin de semana con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Raquetas de nieve en el Valle de Echo. Pico Chipeta Alto, Castillo de Acher e Ibón de Acherito

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).