

# ESQUÍ DE FONDO EN EL CAPCIR



**CERDAÑA FRANCESA-2019**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	3
2.1	Observaciones de nivel .....	3
3	Programa .....	3
4	Más Información.....	3
4.1	Incluye.....	3
4.2	No incluye .....	4
4.3	Material necesario .....	4
4.4	Observaciones.....	4
4.5	Enlaces de interés .....	6
4.6	Puntos fuertes.....	6
4.7	Otros viajes similares .....	6
5	Contacto .....	6

## 1 Presentación

---

Ven a esquiar con **Muntania Outdoors** al **Capcir**, en el departamento francés de **Pirineos Orientales**. Da igual lo que te mueva: calzarte los esquís por primera vez, mejorar tu técnica, practicar el estilo clásico tradicional o iniciarte en el estilo patinador.

Disfruta de este viaje como tú más quieras. En el **Capcir** hay tiempo para todo: para vivir la experiencia de deslizarse por maravillosos **bosques** con esquís, para saborear la **gastronomía local** o para respirar la **tranquilidad** de sus pueblos.

El **Capcir**, apodada por algunos “La pequeña Siberia”, es una hermosa comarca del departamento francés de los Pirineos Orientales situada en una meseta a más de 1.400 metros de altitud con los macizos del **Carlit**, del **Canigó** y del **Puigmal** como centinelas. Es un terreno ideal para el esquí de fondo y sus más de 100 km de pistas balizadas permiten viajar uniendo distintos dominios esquiables y atravesando bonitos pueblos.

## 2 Datos básicos

---

Destino: Capcir (Francia).

Actividad: Esquí de fondo. Estilo clásico y patinador (skating).

Nivel: \*, \*\*.

Duración: 5 días.

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 2.1 Observaciones de nivel

---

**Iniciación y perfeccionamiento** estilo **clásico** y estilo **patinador** (se harán grupos en función del nivel de los participantes). No se requiere ningún nivel físico específico ya que en las clases se incidirá en aspectos técnicos y no se precisa terminar ningún recorrido que pudiera ser excesivo para los participantes. También habrá tiempo para que aquellos en mejor estado físico gasten su energía acompañados o solos.

## 3 Programa

---

**Día 1.** Viaje al **Capcir** (Cerdaña francesa, a 30 minutos de Puigerdá, Pirineo catalán).

**Día 2.** Esquí en el Domaine de **La Llosa**. Tras el fondo, visitaremos el balneario de Saint Thomas.

**Día 3.** Esquí en La **Quillane** y la **Matte**. Por la tarde visita a **Mont Luis**.

**Día 4.** Esquí en el Dominio de la Calme en **Formigueres**. Por la tarde podremos relajarnos en el balneario en Llo para los que así quieran.

**Día 5.** Última jornada matutina de esquí en **Les Estanyols**. Tras el almuerzo iniciaremos el viaje de regreso.

## 4 Más Información

---

Precio. **585** euros por persona.

### 4.1 Incluye

---

- 4 noches de alojamiento en La Belle Aude en Matemale (habitaciones de 2 a 5 personas) en La Capcinoise. Suplemento de 60 euros en habitación doble y de 150 euros en habitación individual.
- Media pensión.
- Guía/profesor de esquí de fondo todas las jornadas. Clases dirigidas.

- Transporte.
- Entrada al balneario de Saint thomas.
- Gestión del viaje.

## 4.2 No incluye

---

- Alquiler de material y forfait (11 y 10,5 euros por día aproximadamente).
- Almuezos (se harán mediante bocadillo etc en las estaciones que se visitan)
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

## 4.3 Material necesario

---

Pequeña mochila (15 litros máximo) o riñonera para llevar las cosas necesarias durante cada jornada. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Material de esquí de fondo (esquí, botas y bastones).
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de fondo o montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligero y fino.
  - 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 Camelback 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

---

### Nivel físico y técnico

Iniciación y perfeccionamiento estilo clásico y patinador (se harán grupos en función del nivel de los participantes). No se requiere ningún nivel físico específico ya que en las clases se incidirá en aspectos técnicos y no se precisa terminar ningún recorrido que pudiera ser excesivo para los participantes. También habrá tiempo para que aquellos en mejor estado físico gasten su energía acompañados o solos.

### **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.

### **Equipaje y material.**

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

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento y en la propia estación.

### **Seguro de la actividad**

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata "**con cancelación**" tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

\* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

**Organización técnica del viaje.** Viaje en colaboración con Geographica Travel and Trek.

#### 4.5 Enlaces de interés

---

- <http://www.capcir-pyrenees.com>
- <http://www.lespyrenees.net>
- <http://www.parc-naturel-pyrenees-catalanes.com>
- <http://www.bains-de-dorres.com>

#### 4.6 Puntos fuertes

---

- Apto para todos los niveles incluido iniciación.
- Grupo reducido.
- Atención personalizada durante toda las jornadas.

#### 4.7 Otros viajes similares

---

- Beille y Chioula. Dos dominios de fondo en el valle de Ax les Thermes Esquí de fondo en el Pirineo francés. Val d'Azun y Pont d'Espagne
- Llanos del Hospital de Benasque, esquí de fondo a los pies de un gigante
- Somport. Esquí de fondo en las montañas de los contrabandistas
- Sant Joan de L'Erm. Buscando el Santo Grial con esquís
- Tuixent – La Vansa. De la Trementina al esquí de fondo

### 5 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608 +34 629 379 894**

info@muntania.com [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

Calle las Cruces nº1, portal 2, 2C, 28491 Navacerrada (España).