



**ESQUÍ DE MONTAÑA Y FREE  
RIDE EN LOS ALPES**

**Valle de la Tarentaise**



## 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 .....	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye .....	4
5.3	Material necesario .....	4
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés.....	6
5.6	Puntos fuertes .....	7
5.7	Otros viajes similares.....	7
6	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 20 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 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 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje y dos mosquetones de seguridad. 1 tornillo de hielo (si no lo tienen no lo compre).
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
  - 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 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).
- Saco sábana.
- Toalla muy pequeña ligera.
- 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.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquemos, 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 realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. 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.

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 realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. 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.

### **Hora y lugar de encuentro**

Dos semanas 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.

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

## Seguro de la actividad

**Es obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) 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 del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

\* 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 (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

\*\*Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

## 5.5 Enlaces de interés

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

## 5.7 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

## 6 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).