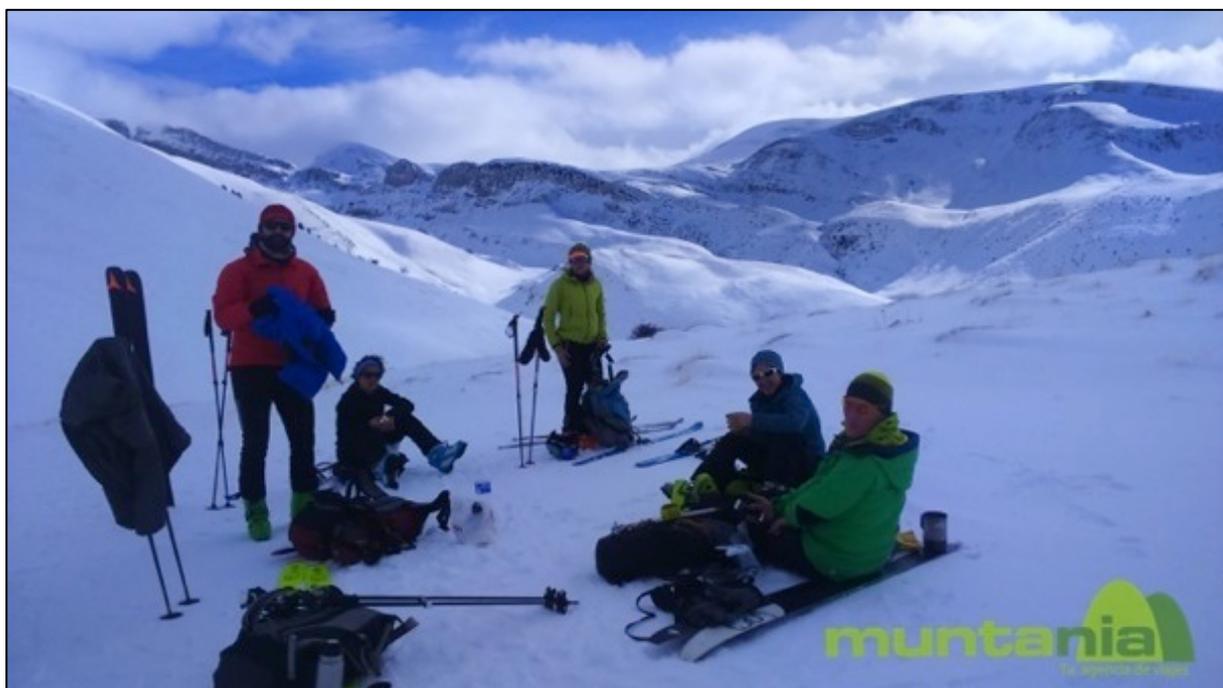


ESQUÍ DE MONTAÑA



Mesa de los Tres Reyes y Petraficha-2018



Contenido

1	Presentación	2
2	Datos básicos	2
3	Programa	3
4	Más información.....	3
4.1	Incluye	3
4.2	No incluye	3
4.3	Material necesario.....	4
4.4	Observaciones	4
4.5	Enlaces de interés.....	5
4.6	Puntos fuertes	5
5	Nivel físico y técnico exigido.....	6
6	Viajes relacionados.....	7
7	Contacto	7
8	Álbum fotográfico.....	8

1 Presentación

Nos vamos al **Valle de Zuriza** para hacer esquí de montaña. Durmiendo en refugio podremos realizar dos bonitos itinerarios, el primero a la Mesa de los Tres Reyes y el segundo día al pico Petraficha.

Enero y febrero son los mejores meses para visitar este bonito valle que hace frontera con Navarra y que presenta un relieve singular producto de la presencia de rocas calcáreas y la erosión kárstica, dejando formas realmente singulares.

2 Datos básicos

Destino: Valle de Arán

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **. Ver apartado 5: Nivel técnico y físico exigido.

Duración: 3 días.

Época: De diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 2-8 personas.

3 Programa

Día 1. Viaje a **Zuriza**. Alojamiento en el **Refugio de Linza**. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2. **Mesa de los Tres Reyes** (2448m).

Hace frontera con Aragón, Navarra y Francia siendo la cima más alta de Navarra. Itinerario entretenido, con varios cambios de pieles para alcanzar los últimos metros normalmente con crampones.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m

Día 3. **Petraficha** (2.188m).

Itinerario sencillo, de suaves pendientes ideal para despedir el fin de semana. Hay varias variantes por la zona por lo que en función de las condiciones optaremos por una u otra.

Desnivel + 1000 m. Desnivel - 1.000 m.

Después del almuerzo, viaje de regreso.

4 Más información

Precio: **220** euros.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad
- 1 noche en refugio en régimen de media.
- 1 noche (la de llegada) en refugio en régimen de alojamiento con desayuno.
- Gestión del viaje.

4.2 No incluye

- Almuerzos. Se hacen en montaña.
- Cena el día de llegada.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

4.3 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 30-35 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.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la actividad:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - 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 ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak 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

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.

Itinerarios

La selección de los itinerarios puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de las condiciones de estabilidad del manto nivoso y de la meteorología.

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.

Seguro de la actividad

Tal y como se indica en el apartado Décimo de las Condiciones Generales www.muntania.com, 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 (consultar). Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro, debe confirmar por escrito que renuncia al mismo.

Sin ninguna duda, por un poco más recomendamos un seguro con cancelación y así si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje tendrá derecho a la devolución íntegra del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje

*El seguro con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 1500 euros. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.refugiodelinza.com>

4.6 Puntos fuertes

- Escenario ideal para itinerarios de esquí de montaña.
- Posibilidad de variantes en caso de mal tiempo.
- Buenas condiciones de nivación.
- Buena gastronomía en el valle.

5 Nivel físico y técnico exigido

	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 1600 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

6 Viajes relacionados

- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensiones
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés
- Tres Provincias y Coriscao. Centinelas de los Picos de Europa
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Tour de Peña Ubiña
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Entre Somiedo y la Babia. Peña Orniz (2.191 m) y Montihuero (2.180 m)

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Travesía de la Audiencia, 4, bloque 4, 1º A, 28491 Navacerrada (España).

8 Álbum fotográfico

