



**ASCENSIONES CON RAQUETAS  
DE NIEVE EN TAVASCÁN**

**PIRINEO CATALÁN**



## 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	Incluye3 .....	3
4.2	No incluye.....	3
4.3	Material necesario.....	3
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

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 **tres días de ascensiones** con **raquetas de nieve** en **Tavascán**, Pirineo catalán. Hemos realizado una selección de itinerarios para que puedas descubrir algunos de los rincones más bellos de estas tierras a vista de pájaro.

**Tavascán** es un bello pueblo de montaña del **Pirineo de Lleida** rodeado de altas cumbres y frondosos bosques

En invierno, la nieve cubre gran parte de valles altos de la **Vall de Tavascán** y es buen momento para aprovechar el manto blanco y disfrutar de las raquetas de nieve en este paradisiaco lugar.

Con un grupo compacto y con el guía podremos adaptar el programa y la ruta a las posibilidades del grupo para así poder disfrutar al máximo sin que la seguridad se vea comprometida.

## 2 Datos básicos

Destino: Tavascán (Pirineo de Lérida).

Actividad: Raquetas de nieve.

Nivel físico \*\* Nivel Técnico \*\*

Duración: 4 días (3 de actividad)

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 900 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)

## 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

Día 1. Viaje a destino. Alojamiento en **Tavascán o Vall de Cardós**

Día 2. **Lago de Certascán**, desde la presa de Montalto.

Desnivel +-840m Distancia: 11km Duración. 5h30min

Día 3 **Circular al Pic Becero**

Desnivel +- 980m Distancia: 11km Duración 6horas

Día 4. **Estany del Diable y Mascarida.**

Desnivel +- 700m Distancia: 8km. Duración 4 horas

Después del almuerzo, viaje de regreso.

### **3.2 Programa detallado**

Día 1. Viaje a destino. Alojamiento en **Tavascán o Vall de Cardós**

Día 2. **Lago de Certascán**, desde la presa de Montalto.

Desnivel + 840m - 840m Distancia: 11km Duración. 5h30min

Día 3 **Circular al Pic Becero**

Desnivel +- 980m - 980m Distancia: 11km Duración 6horas

Día 4. **Estany del Diable y Mascarida.**

Desnivel + 700m - 700m Distancia: 8km. Duración 4 horas

Después del almuerzo, viaje de regreso.

## **4 Más información**

Precio 377 euros por persona. (A partir de 4 personas)

### **4.1 Incluye**

- Seguro de accidentes y rescate.
- Guía de montaña.
- 3 noche en hotel/hostal en régimen de alojamiento con desayuno. En habitación doble (consultar suplemento individual)
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

### **4.2 No incluye**

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.)
- Cenas

### **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.
- Raquetas de nieve.
- 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.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 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**

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.

##### **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.

##### **Seguro de la actividad**

**Seguro de la actividad. Seguro de accidentes y rescate incluido** (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **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 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).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del año en el que se le manda este programa).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64 euros. Mundo 109,50 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 78 euros. Mundo 129,5 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

\*Otros seguros con Intermundial. **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).

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* 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 **1000 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).

\*\*\* 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 poliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\*\* El seguro es válido en Europa y actividades que no alcanzan los 3.500 metros de altura.

#### **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.

#### 4.5 Enlaces de interés

- <http://www.tavascan.net>

#### 4.6 Puntos fuertes

- Buenas condiciones de nivación.
- Disfrutar de hermosos lagos de montaña
- Terreno ideal para practicar esta disciplina deportiva.
- Grupo reducido.

#### 4.7 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d'Archerito y Foratón
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

## 5 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).