TOUR DE LA HAUTTE MAURIENE

Ascenso al L´Albarón

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Datos básicos 2
2.1 Nivel físico y técnico requerido 2
3 Programa 3
3.1 Programa resumen 3
3.2 Programa detallado 3
4 Más información 5
4.1 Incluye 5
4.2 No incluye 5
4.3 Ropa y material necesario para realizar esta travesía 6
4.4 Observaciones 6
4.5 Enlaces de interés 8
4.6 Puntos fuertes 8
5 Seguros 8
6 Otros viajes similares 9
7 Contacto 9

1 Presentación

En esta ocasión os presentamos una travesía en los **Alpes franceses**, en la **Savoya francesa**, dentro del **Parque Nacional de la Vanoise** que se encuentra rodado al norte por el macizo del **Mont Blanc** y al sur por el macizo de los **Ecrins**.

El lugar de partida será la pequeña y bonita población alpina de **Bonneval-sur-Arc**, situada al sur de **Val-d´isere** y alejado del dominio esquiable **Tignes-Val-d´isere**. Nuestro objetivo será realizar una travesía en forma de herradura de **6 días** durmiendo en **3 refugios distintos**.

Además, la travesía nos permitirá ascender a la cima del **L´Albaron**, una de las cimas más destacadas de esta zona.

Si lo que te gustan es explorar nuevas montañas, alejarte de las clásicas y masificadas altas rutas, este puede ser tu viaje.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

2 Datos básicos

Destino: Parque Nacional de la Vanoise (Francia)
Actividad: Esquí de montaña.
Nivel físico/técnico requerido: **/**.
Duración: 8 días (6 días de travesía).
Época: De marzo a mayo.
Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel físico y técnico requerido

	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 º
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) dominando el salto de colas

	Escala Blachére según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25º
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30º-35º y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45º, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50º, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50º, 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 25º) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35º). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45º en terreno con poca exposición y entre 35º-40º en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45º-50º, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 º, muy expuesto

***Observaciones.** Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como

descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas pero si que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría. Puede parecer que los desniveles no son muy acusados pero no olvidemos que se nota la altura y además hay algunas etapas que se pasan varios collados siendo rompe piernas.

3 Programa

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

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

Día 2. **Bonneval-sur-Arc** – **Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. **Refugio du Carro** (2.780 m) **- Grande Aiguille Rousse** (3.482 m)- **Refugio du Carro** (2.780 m).

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. **Refugio du Carro** (2.780 m).– **Refuge des Evettes** (2.590 m)**.**

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. **Refuge des Evettes** (2.590 m)**- L´Albaron** (3.637 m) – **Refugio d´Averole** (2.229 m)**.**

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio d´Averole** (2.229 m) – **Pointe de la Valette** (3.384 m) - **Refugio d´Averole** (2.210 m)

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. **Refugio d´Averole** (2.210 m) - Antecima del **Pointes de l´Ouillarse** (3.100 m) - **Villaron.**

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

Día 2. **Bonneval-sur-Arc** – **Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Jornada cómoda y corta que nos permitirá realizar un buen calentamiento. Remontaremos un hermoso valle alpino en dirección norte-noroeste. Aguas arriba el valle se ensancha alcanzando el refugio en la cabecera del mismo. Al norte se encuentran las cimas mas altas del valle que hacen frontera con Italia.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. **Refugio du Carro** (2.780 m) **- Grande Aiguille Rousse** (3.482 m)- **Refugio du Carro** (2.780 m).

La Grande Aiguille Rousse es una de las cumbres principales de la zona. Acometeremos su ascenso siempre y cuando las condiciones del manto nivoso sean estables. Aproximación desde el refugio hasta una canal que permite superar una barrera rocosa. Una vez alcanzada la brecha superior recorreremos un bonita arista hasta la cumbre. Por la vertiente norte de esta montaña podremos ver bonitos glaciares que descienden valle abajo.

Si nos quedan energías y ganas podremos alargar la jornada haciendo “algún extra”.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. **Refugio du Carro** (2.780 m).– **Refuge des Evettes** (2.590 m)**.**

Itinerario con clara dirección sur que unirá el refugio du Carro con el refugio des Evettes. Simplificando la explicación del itinerario afrontaremos dos claros ascensos seguidos de dos bonitos descensos.

Cruzaremos los collados de **Pariotes** (3.034 m), **Trièves** y **Du Grand Mean** (3.214 m) acompañados, a nuestra izquierda, las montañas fronterizas con Italia.

Una tercera subida, esta vez corta, nos permitirá alcanzar el refugio.

Etapa alpina con inmejorables vistas sobre el valle de **Arc**.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. **Refuge des Evettes** (2.590 m)**- L´Albaron** (3.637 m) – **Refugio d´Averole** (2.229 m)**.**

Si la jornada anterior fue algo rompiernas, hoy alcanzaremos la gran cumbre del **L´Albaron** tras una subida continua. Al ascender por su vertiente norte progresaremos por el escénico **Glacier des Evettes** . Del descenso decir que será el mas continuo y prolongado de la travesía, nos esperan 1.550 metros de bajada.

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio d´Averole** (2.229 m) – **Pointe de la Valette** (3.384 m) - **Refugio d´Averole** (2.210 m)

El valle donde se encuentra el refugio d´Averole disfruta de paz como consecuencia de estar alejado de estaciones de esquí. Si además añadimos que podemos realizar bonitas ascensiones con nuestros esquís, merecerá la pena pasar una segunda noche y poder realizar el ascenso al **Pointe de la Valette** progresando por el **glaciar du Baounet.**

Ascenso y descenso por el mismo itinerario y en este caso con marcada orientación norte.

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. **Refugio d´Averole** (2.210 m) - Antecima del **Pointes de l´Ouillarse** (3.100 m) - **Villaron.**

Última jornada de nuestra aventura por los Alpes franceses. Realizaremos la ascensión a la antecima del Poites de l´ouillarse, miraremos por última vez las altas cumbres alpinas y acometeremos nuestro último descenso hasta la pequeña población de **Villaron**.

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

4 Más información

Precio:

- 1.140 euros para federados.
- 1.190 euros para no federados.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados desde el aeropuerto de Turín/Milán ida y vuelta.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en hotel en el valle (consultar suplemento individual).
- **5** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

4.2 No incluye

- Billete de avión a Turín/Milán (aprox. 125 euros). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (20 euros por gastos de gestión).
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Seguro de viaje (consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors, ver apartado de observaciones).
- 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 Ropa y material necesario para realizar esta travesía

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 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- 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 (recomendable).
- 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 primaloft o plumas ligera.
  - 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 y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que 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.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 12 y 7 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 facilitará los preparativos finales.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, 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. Por descontado que si usted tiene alguna duda o necesita ayuda le podremos asesorar.

Alojamientos

Recomendamos que no cargue toda la comida de ataque (almuerzos) para toda la travesía ya que su mochila pesará más de lo deseado. Podrá comprar los almuerzos de cada jornada en los refugios.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

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 (incluido los gastos del guía no presupuestados que serán repartidos entre los participantes).

4.5 Enlaces de interés

- Parque Nacional de la Vanoise

4.6 Puntos fuertes

- La clásica de las clásicas.
- Paisaje alpino inigualable.
- Llegada a **Zermatt** esquiando a los pies de la cara norte del **Matterhon** o **Cervino**.
- Fabulosos refugios de alta montaña.

5 Seguros

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, 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.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus.** Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. 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.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión…) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución 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).

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.

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**

6 Otros viajes similares

- Tour de la Hautte Mauriene. Ascenso al L´Albaron
- Oberland Bernés. Esquí de montaña. Una de las clásicas
- Travesía Saas Fee-Monte Rosa-Zermatt
- Tour de los Lyskamm, Ascenso al Monte Rosa. Esquí de montaña
- Chamonix-Zermatt. La alta ruta por excelencia
- Silvretta, cuna del esquí de montaña austriaco
- Ötztal. Alta Ruta de esquí de montaña en el Tirol, Austria
- Tour del Gran Paradiso, Italia. Esquí de montaña
- Orltes-Cevedale, esquí de montaña en el Tirol del Sur
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

7 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).