



**ESQUÍ DE PISTA Y FUERA DE
PISTA EN LA GRAVE, LES DEUX
ALPES y ALPE D'UEZ**

Alpes franceses

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel técnico requerido.....	3
4	Programa.....	4
5	Más información.....	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material necesario.....	5
5.4	Observaciones.....	5
5.5	Enlaces de interés.....	6
5.6	Puntos fuertes.....	6
5.7	Otros viajes similares.....	6
6	Seguros.....	7
7	Contacto.....	8

1 Presentación

Disfruta de **6 días de esquí de pista y fuera de pista** con un profesor que te acompañará durante buena parte de la jornada con el fin de mejorar tu técnica de descenso y además adquirir unas técnicas que te permitirán solventar cualquier tipo de dificultad cuando disfrutes del fuera de pista.

Viajaremos a los **Alpes**, más concretamente a las estaciones de **La Grave**, **Les Deux Alpes** y **Alpe d´huez** situadas en el **Parque Nacional de los Ecrins** (a 1 hora de **Grenoble**) donde esquicaremos tanto en pista como fuera de pista.

Tendremos a nuestra disposición **transporte privado** por lo que tendremos **movilidad** para buscar las mejores condiciones y por tanto aprovechar a tope la semana.

Nuestro campo base se encuentra en la base de la estación de **Les Deux Alpes**. Este lugar ha sido escogido porque está a pie de un teleférico que nos conecta con la estación de **Les Deux Alpes** y porque permite una cómoda salida para esquiar en las estaciones cercanas.

2 El destino

La Grave, el **paraíso del freeride**, situada en pleno corazón de **Los Ecrins (Alpes Franceses)** es la estación más famosa de los **Alpes** en esta disciplina. Ello se debe a que no hay balizas que delimiten las pistas ni máquinas que pisen la nieve.

Sólo hay un telecabina que parte del propio pueblo de **La Grave**, a una altitud de 1.450 metros, y que termina su recorrido en lo alto del glaciar de **La Girose**, que está a 3.550 metros. También se tiene la opción de subir unos cuantos metros más en el clásico **ractrak** tirado por máquinas.

Se puede disfrutar de todo tipo de descenso, desde terrenos abiertos y pendientes normales aptas para esquiadores medios hasta bajadas extremas para los más experimentados.

El desnivel de descenso, la buena nivación que presenta, su orientación y un paisaje de alta montaña con **La Meije y Promontoire** cómo telón de fondo hacen de **La Grave** una visita obligada.

La estación **Les Deux Alpes**, se encuentra situada en la otra vertiente y se puede comunicar por su parte superior con **La Grave**. Posee el **glaciar esquiable más grande de Europa** y es la segunda estación más antigua de Francia después de **Chamonix**.

El nombre "dos Alpes" no se refiere a que haya dos montañas, sino que se debe a que la estación está formada por dos núcleos de población, **Vénosc y Mont-de-Lans**, situados cada uno en un extremo de la meseta donde se encuentra la estación.

El **glaciar** permite la práctica del esquí durante todo el año. Impresionantes vistas del **Mont Blanc**, situado a 100 km, **L'Alpe d'Huez** y el **Macizo de Vercors**.

Alpe d'Huez (en el centro del macizo montañoso de **Grandes Rousses**) da nombre tanto a la estación cómo a su población. El núcleo se encuentra a 1.860 metros de altura y es uno de los emplazamientos más populares para deportes de invierno en **Francia**.

Además de la estación principal, **Alpe d'Huez** está unida a cinco estaciones menores y más bajas, **Huez Village, Auris-en-Oisans, Villard-Reculas, Oz-en-Oisans y Vaujany**.

Y si por otro motivo es conocido **Alpe d'Huez** es por el puerto de montaña que da acceso a la estación y que forma parte de la leyenda del **Tour de Francia**. En verano, miles de aficionados ruedan por esta carretera.

3 Datos básicos

Destino: **La Grave, Les D'eux Alpes y Alpe d'huez, (Alpes franceses)**.

Actividad: esquí de pista y fuera de pista.

Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (6 días de esquí).

Época: De diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel técnico requerido

	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 35º
***	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 Blachère 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 60º, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere **dominar el paralelo** y bajar por cualquier **pista balizada** en una **estación de esquí**.

No es necesario ser un gran esquiador ya que la salida va dirigida a aquellos que ya esquián pero que quieren mejorar su técnica para sentir **mayor seguridad** en sus salidas de **fuera de pista** o de **esquí de montaña**.

El **esquí fuera de pista** estará condicionado por la estabilidad del manto nivoso y únicamente se acometerán itinerarios de descenso fuera de las pistas balizadas si las condiciones **son favorables**.

No se realizarán **bajadas extremas** ni descensos que pongan en peligro la seguridad de los participantes.

4 Programa

Día 1. Viaje en furgoneta desde España a **Les Deux Alpes**. Salida desde Madrid y paradas si fuera necesario en Zaragoza, Lérida, Manresa y Gerona si los pasajeros residen en zonas cercanas a estas poblaciones.

Día 2-7. **6** jornadas de esquí de pista/fuera de pista en **La Grave, Les 2 Alpes y Alpe d'huez**.

Clases dirigidas para mejorar la técnica de descenso tanto en pista como fuera de pista.

Día 8. Viaje de regreso.

***La Grave** en la temporada 2019-2020 estará abierta del 21 de diciembre al 15 de marzo por lo que si el viaje programado no está en esta horquilla de fechas no se esquiara en esta estación.

5 Más información

Precio. 750 euros.

5.1 Incluye

- Transporte en furgoneta desde España.
- **Profesor de esquí de pista y freeride. Clases** de esquí (4 horas diarias) y esquí de acompañamiento buena parte del resto de jornada para los que así lo requieran.
- 7 noches de alojamiento en apartamento en habitación doble.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Forfait (280 euros-320 euros).
- Manutención (se puede cocinar en el apartamento o cenar fuera). Consultar observaciones.
- Billete de avión. Opción de viajar a Lyon y desde ahí a la estación de esquí (consultar).

***No** incluimos el forfait **La Grave, Les 2 Alpes y Alpe d'huez** para 6 días de esquí porque en función de las condiciones meteorológicas y estado de pistas y fuera de pista elegiremos la mejor estación para cada día de la semana.

5.3 Material necesario

Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Material de esquí de pista (recomendamos alquilar en la misma estación).
- Material de seguridad: ARVA, pala y sonda para los que quieran hacer fuera de pista.
- Casco.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí y mallas interiores (puede hacer bastante frío).
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas.
 - 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.
- 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.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 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.

Billete de avión en caso de ser necesario (este viaje incluye transporte en furgoneta)

Si está interesado en viajar en avión y quiere que le 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. Para estos viajes de esquí de pista y fuera de pista recomendamos alquilar el equipo en la propia estación.

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.

Organización de las comidas

Por experiencias de otros años hemos visto que la mejor organización es la siguiente. Cada noche dos personas se encargan de preparar la cena para el resto. De esta forma sólo se está implicado una o dos noches por lo que si alguno le incomoda cocinar sólo tiene que hacerlo una noche. Eso no implica que el resto ayude en tareas de puesta de mesa y recogida y limpieza de platos etc.

Coste estimado de manutención de 50-70 euros la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este viaje). Para no estar con líos de dinero el guía suele pagar todo y luego ve el extracto de la tarjeta y divide entre los participantes. Rogamos que todos traigáis euros en efectivo para saldar deudas al final del viaje.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en restaurante nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja esta forma.

Otras cuestiones

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- <https://la-grave.com>
- <https://www.les2alpes.com/es/>
- <https://www.alpedhuez.com>

5.6 Puntos fuertes

- Alojamiento a pie de pistas.
- Incluimos clases de esquí y esquí guiado para los interesados.
- Opción de esquiar en otros dominios esquiabiles
- Gran dominio esquiabiles.
- Transporte incluido.

5.7 Otros viajes similares

- Dolomitas. Esquí de pista. Dolomitisuperski
- Esquí Safari en las Dolomitas. Dolomiti Superski

- Esquí de pista y fuera pista en Tignes-Valdisere. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera de pista en Les Arcs-La Plagne. Alpes Franceses
- Esquí de pista y fuera pista en Tres Valles. Alpes Franceses
- Curso Fuera Pista. Semana en Alpes. La Grave
- Esquí de pista y fuera de pista. Pirineo francés

6 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.

Opciones de seguros:

Seguro Ski/Aventura Plus

Es un **seguro de viajes y además de accidentes 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>

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).