



# ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL VALLE DE ARÁN

**Tres días de ascensiones**



## ÍNDICE

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

## 1 Presentación

Nos vamos al **Valle de Arán** para hacer esquí de montaña. Hemos diseñado **tres itinerarios** para ascender a **tres cumbres** ideales para gente que ya está iniciada en esta actividad. Los itinerarios son aptos para personas con un nivel medio en esta actividad. Los itinerarios se realizarán a un ritmo tranquilo.

Iremos ligeros de equipaje ya que en esta ocasión no planteamos una alta ruta de refugio en refugio. Dormiremos en el pueblo de **Salardú** y cada día haremos una ascensión.

El **Valle de Arán** ofrece un terreno espectacular para la práctica del **esquí de montaña**. La gran cantidad de nivación que recibe y su orografía desde suaves ladera a abruptas pendientes hace de esta región un lugar perfecto para la práctica del esquí de montaña. Incluso a **inicios de temporada** y cuando las condiciones son malas en otras zonas, el valle ofrece buenas travesías favorecidas por su nivación, su terreno boscoso y sus montañas suaves de praderas.

## 2 El destino

La **Val d'Aran** está situada en la vertiente atlántica del **Pirineo central**, hecho que lo condiciona todo; el clima, la historia y las relaciones con sus vecinos. El **río Garona** se abre paso hacia el norte por tierras aquitanas, en **Francia**, por la única salida natural del valle. De hecho y a pesar de estar integrada administrativamente en España, no fue hasta 1948, cuando se inauguró el **túnel de Vielha**, que el valle se vio comunicado durante todo el año por carretera con el resto del estado. Todo esto ha hecho que se haya mantenido su lengua y su cultura occitana. Otro aspecto importante de la **Val d'Aran**, además de su orientación es que el 30 % del valle se encuentra por encima de los 2.000 metros de altitud.

A pesar del gran desarrollo urbanístico que en los últimos años ha sufrido el valle, aún podemos disfrutar de su patrimonio cultural. Pueblos, iglesias, casas señoriales, iglesias, lavaderos, molinos o abrevaderos han perdurado hasta nuestros días. El pueblo de **Arties**, con unas vistas preciosas del **Montardo (2.833 m)**, y su iglesia románica de Santa María de **Arties**, son solo un ejemplo.

Los productos naturales que esta tierra aporta a su cocina son tales como las verduras de la huerta, la carne de caza, las setas, las frutas del bosque (como arándanos, fresas silvestres, grosellas o frambuesas) o la miel. De ahí el "civet" de jabalí, la **olla aranesa** o la **truhada**.



## 3 Datos básicos

Destino: Valle de Arán.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: \*\*. Nivel técnico: \*\*.

Duración: tarde de viaje +3 días de actividad .

Época: De diciembre a abril. Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

### 3.1 Nivel físico y técnico requerido

	<b>Desnivel + acumulado</b>	<b>Condición física</b>
*	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

  

	<b>Relación Escala Blachere y Escala Traynard</b>	<b>Nivel de esquí</b>
*	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

## 4 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.

### 4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Salardú**. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2. **Tuc d'Aubàs** y **Tuc du Plan Dera Sérra** (2.072m).

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m

Día 3. **Tuc dera Pincela** (2.546 m)

Desnivel + 1.130 m. Desnivel - 1.130 m.

Día 4. **Moncorbisón** (2.174m) o **Montpius** (2.276 m)

**Moncorbisón** Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m

**Montpius** Desnivel + 810 m. Desnivel – 810m

Después del almuerzo, viaje de regreso.

Posibilidad de alargar el viaje un día más (consultar).

## **4.2 Programa detallado**

Día 1. Viaje a **Salardú**. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2. **Tuc d'Aubàs** y **Tuc du Plan Dera Sérra** (2.072m).

Aprovecharemos el puerto de montaña del **Portillón** (1.290 m) para ganar metros en coche y así asegurar nieve. La actividad que presentamos permite ascender a dos cumbres y disfrutar de un bonito descenso de orientación norte.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m

Día 3. **Tuc dera Pincela** (2.546 m)

Bonita y solitaria cumbre que nos enseñará el lado más salvaje del valle. Partiremos de la bonita población de Bagergue siguiendo el valle. En un momento dado dejaremos el mismo y ya con pendiente mas acusada ganaremos metros hasta situarnos en un valle que en dirección suroeste nos conducirá hasta el collado que da paso a la cima.

¡Las vistas desde la cumbre son soberbias! El descenso lo haremos por el mismo recorrido.

Desnivel + 1.130 m. Desnivel - 1.130 m.

Día 4. **Moncorbisón** (2.174m) o **Montpius** (2.276 m)

Situadas prácticamente sobre la población de **Vielha**, estas cimas son bien conocida por los Araneses. Desde las cumbres las vistas son maravillosas.

Itinerarios ideales como fin de actividad ya que no nos llevará mucho tiempo y nos permitirá iniciar el regreso a nuestra casa no demasiado tarde.

**Moncorbisón** Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m

**Montpius** Desnivel + 810 m. Desnivel – 810m

Después del almuerzo, viaje de regreso.

Posibilidad de alargar el viaje un día más (consultar).



## 5 Más información

Precio. 360 euros por persona.

### 5.1 Incluye

- Gestión de reservas.
- Guía de montaña.
- Material común de seguridad
- 2 noches en refugio/hostal en régimen de media pensión en habitación de 4 personas. Consultar suplemento individual o doble.
- 1 noche (la de llegada) en hotel/hostal en régimen de alojamiento con desayuno en habitación de 4 personas. Consultar suplemento individual o doble.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

### 5.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Almuerzos. Se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

### 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 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).

- Material de seguridad: ARVA pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - 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 y guantes gordos.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- 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.

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

Entre 7 y 5 días antes 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.

### **Tipo de seguro que se incluye en el viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje 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.

### **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>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

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



## 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.

### 5.5 Enlaces de interés

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

### 5.6 Puntos fuertes

- Entorno ideal para travesías de esquí de montaña de varios días.
- Posibilidad de variantes en caso de mal tiempo.
- Buenas condiciones de nivación.
- Buena gastronomía en el valle.

## 6 Otros viajes similares

- Andorra. Esquí de montaña en los Pirineos
- Altas cumbres de Andorra. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions
- Esquí de montaña en el Vall de Boí (06-09 diciembre)
- 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 (26-30 diciembre)

## 7 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).