



TREKKING DE LOS ECRINS

GR 54. Alpes franceses



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking	7
5.4	Observaciones	8
5.5	Enlaces de interés.....	11
5.6	Puntos fuertes	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto	11

1 Presentación

Proponemos un viaje de trekking a un rincón de los **Alpes** que para la gran mayoría no es conocido y que quizá sea una de las zonas mejor conservadas de los **Alpes franceses**, nos referimos al **Parque Nacional de los Ecrins**.

Ecrins significa retroceder unos años en la historia , volver a saborear la montaña sin aglomeraciones, en un marco incomparable de bellas cimas y profundos valles.

Durante **8 jornada** en la montaña caminando, realizaremos un itinerario circular alrededor de los Ecrins. Pernoctaremos en refugios y alojamientos rurales donde podremos descansar y reponer energía para la siguiente jornada.

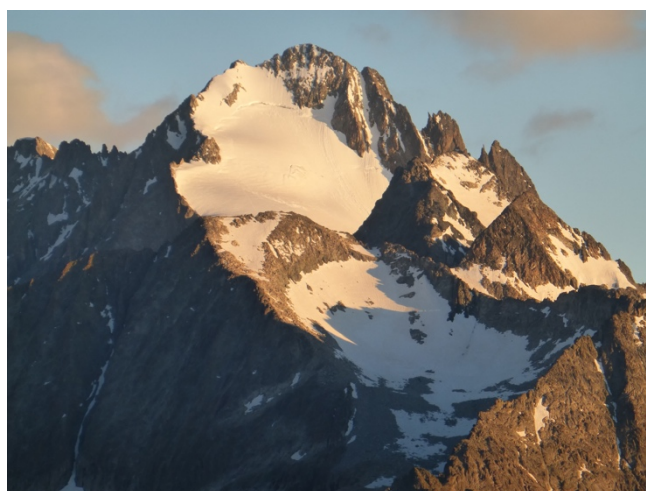
El **Parque nacional de los Ecrins** se encuentra situado entre las ciudades francesas de **Grenoble, Briançon y Gap**. Destaca su relieve abrupto con largos valles y largas crestas.

A destacar cimas míticas como la **Barre des Ecrins** (4.008 m), **La Meije** (3983 m), **Mont Pelvoux** (3.943 m) y vías clásicas de escalada en roca en la **Aiguille Dibona, La Bérarde y Ailefroide**

2 El destino

El **Parque Nacional de Ecrins** está situado entre las ciudades **Grenoble, Briançon y Gap**, al sur este de Francia. Destaca por su riqueza biológica y cultural y por su paisaje, marcado por un relieve abrupto con largos valles y crestas. Es reseñable la no presencia de teleféricos, a diferencia de otras zonas alpinas, síntoma del alto nivel de protección y conservación de este territorio.

El punto culminante del parque es la mítica **Barre des Ecrins (4.102 m)**. Le siguen **La Meije (3.984 m)**, **Ailefroide (3.954 m)**, **Mont Pelvoux (3.946 m)** y un sinfín de cumbres, muchas de las cuales atesoran escaladas clásicas en roca.



3 Datos básicos

Destino: Parque Nacional de los Ecrins (Francia).

Actividad: Trekking.

Nivel: NF**/NT**.

Duración: 10 días.

Época: De julio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Recorrido **exigente**. Es necesario tener la capacidad de hacer **1.000-1.200** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar durante bastantes horas**. Los caminos presentan distintos estados de conservación. Hay que tener soltura andando en senderos pedregosos.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje España - **Turín**. Traslado en transporte privado al valle de **Briançon**. Alojamiento en el valle (1h 30m-2h).

Día 2. **Entre-les-Aigües (1604 m) - Col de l'Aup-Martin (2.761 m) - Refugio du Pré-de-la-Chaumette (1.790 m)**.

Distancia: 18 km Desnivel: + 1.200 m Desnivel: – 1.000 m Tiempo: 6-7 horas

Día 3. **Refugio du Pré-de-la-Chaumette (1.790 m) – Coll de la Vallete (2.688 m) -Refugio de Vallonpierre (2.280 m)**.

Distancia: 16 km Desnivel: + 1.300 m Desnivel: – 700 m Tiempo: 6 horas

Día 4. **Refuge de Vallonpierre (2.280 m) - La Chapelle/Villar-Loubiere (1.100 m)**

Distancia: 12 km Desnivel: + 100 m Desnivel: – 1.200 m Tiempo: 4 horas

Día 5. **La Chapelle/Villar-Loubiere (1.100 m) – Col de la Vaurze (2.500 m) - Le Desert-en-Valjouffrey (1.255 m)**.

Distancia: 18 km Desnivel: + 1450 m Desnivel: – 1.300 m Tiempo: 7 h.

Traslado a **Valsenestre**.

Día 6. **Valsenestre (1.317 m) – Coll de la Muzelle (2.613 m) - Refugio de la Muzelle (2.115 m)**.

Distancia: 12 km Desnivel: + 1300 m Desnivel: – 550 m Tiempo: 5 h 30 m.

Día 7. **Refugio de la Muzelle (2.115 m) -Venosc (940 m)- Les Deux-Alpes- Besse-en-oisans (1.550)**.

Distancia: 14 km. Desnivel: + 100 m. Desnivel: – 1.200 m. Tiempo: 4h 30 m.

Desde Venosc nos trasladaremos hasta Besse donde haremos noche.

Día 8. **Besse-en-oisans (1.550) - La Grave (1.417 m)**.

Distancia: 10 km. Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1100 m. Tiempo: 7 h.

Día 9. **La Grave (1.417 m)-Le Monetier-Les-Bains (1.490 m). Fin de trekking.**

Distancia: 20 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1000 m. Tiempo: 6 h.

Traslado a **Briançon**. Noche en esta población.

Día 10. Traslado al aeropuerto. Fin de viaje.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje España - **Turín**. Traslado en transporte privado al valle de **Briançon**. Alojamiento en el valle (1h 30m-2h).

Día 2. **Entre-les-Aigües (1604 m) - Col de l'Aup-Martin (2.761 m) - Refugio du Pré-de-la-Chaumette (1.790 m)**.

Traslado a **Entre-les-Aigües**, donde iniciaremos el trekking. Ascenso continuo por el valle de **Selle**, primero angosto y aguas arriba más abierto. Dos collados muy próximos rebasaremos para luego descender hasta el primer refugio en montaña.



Distancia: 18 km Desnivel: + 1.200 m Desnivel: – 1.000 m Tiempo:6-7 horas

Día 3. **Refugio du Pré-de-la-Chaumette (1.790 m) – Coll de la Vallette (2.688 m) -Refugio de Vallonpierre (2.280 m)**.

De nuevo , empezaremos subiendo pero en esta ocasión tendremos tres collados por delante concentrándose la mayor parte del ascenso en el primer collado Col de la Vallette. **Le Sirac** será la montaña que conoceremos por varias de sus vertientes pudiendo observar en sus laderas **glaciares** de tipo **Alpino** (de valle).

Distancia: 16 km Desnivel: + 1.300 m Desnivel: – 700 m Tiempo: 6 horas

Día 4. **Refuge de Vallonpierre (2.280 m) - La Chapelle/Villar-Loubiere (1.100 m)**

Situados ya en la vertiente sur de los **Ecrins**, estaremos de suerte porque empezaremos por primera vez bajando en dirección norte primero y luego en dirección oeste para alcanzar un valle con pintorescos pueblos de montaña. Alojamiento en el valle.

Distancia: 12 km Desnivel: + 100 m Desnivel: – 1.200 m Tiempo: 4 horas

Día 5. **La Chapelle/Villar-Loubiere** (1.100 m) – **Col de la Vaurze** (2.500 m) - **Le Desert-en-Valjouffrey** (1.255 m).

Sobre el mapa el punto de inicio y final parecen cercanos pero entre medias tendremos que alcanzar el collado con mayor desnivel acumulado de toda la ruta. Tomaremos fuerzas en el refugio des Souffles y desde collado entenderemos que el esfuerzo ha merecido la pena. Descenso directo hasta el fondo del valle.

Distancia: 18 km Desnivel: + 1450 m Desnivel: – 1.300 m Tiempo: 7 h.

Traslado a **Valsenestre**.



Día 6. **Valsenestre** (1.317 m) – **Coll de la Muzelle** (2.613 m) - **Refugio de la Muzelle** (2.115 m).

La primera vez que pasamos por el **refugio de la Muzelle** y el lago que da nombre a este entorno comprendimos que era visita obligada por la belleza de su entorno, en alto respecto al valle y también vimos claro que una noche aquí merecía la pena.

La **Roche de la Muzelle** es un gigante que domina el paisaje y desde lugares más alejados siempre llama la atención.



Distancia: 12 km Desnivel: + 1300 m Desnivel: – 550 m Tiempo: 5 h 30 m.

Día 7. Refugio de la Muzzelle (2.115 m) -Venosc (940 m)- Les Deux-Alpes- Besse-en-oisans (1.550).

Largo descenso hacia **Venosc**, famoso por el río **Vénéon** donde se practican deportes acuáticos como el rafting o descenso de barrancos, y por ser la puerta de entrada al valle de la **Bérarde**, un lugar de culto para alpinistas que buscan aquí el acceso a la imponente cara sur de la **Meige**, que en su cara sur presenta una pared de más de 1000 metros surcada por míticas vías de escalada.

Distancia: 14 km. Desnivel: + 100 m. Desnivel: – 1.200 m. Tiempo: 4h 30 m.

Desde Venosc nos trasladaremos hasta Besse donde haremos noche.

Día 8. Besse-en-oisans (1.550) - La Grave (1.417 m).

Primer día en la vertiente norte de este macizo. Las vistas serán nuestras compañeras a lo largo de toda la jornada. Y la reina de este panorama tan alpino no es otra que la **Meige** con sus cimas, aristas, glaciares... También destacar el fuerte contraste con el paisaje más al norte, más suave pero asomando abruptas cimas calcáreas (en contraste con las rocas ígneas y metamórficas que dominan en los **Ecrins**).

Distancia: 10 km. Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1100 m. Tiempo: 7 h.



Día 9. La Grave (1.417 m)-Le Monetier-Les-Bains (1.490 m). Fin de trekking.

Llegamos al último día de trekking, sólo un collado antes de finalizar el recorrido. Partimos de un paisaje de pastos que alcanza el **Col de Lautaret**. A nuestra derecha la **Meige** con su imponente cara norte. Enseguida nos adentramos en un largo valle entre montañas que nos conduce directos al **Col d'Arsine**. Luego descenso directo hasta el valle hasta alcanzar la **Le Casset**, última población.

Distancia: 20 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1000 m. Tiempo: 6 h.

Traslado a **Briançon**. Noche en esta población.

Día 10. Traslado al aeropuerto. Fin de viaje.

5 Más información

Precio. 1.100 euros

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante la travesía.
- Transporte Turín-Valle de Briançon y regreso.
- Transportes internos para los enlaces necesarios.
- 2 noche de hotel en habitación doble con desayuno en el valle de **Briançon**. Consultar individual.
- 7 noches de alojamiento en régimen de **media pensión** en refugios y hoteles durante el trekking.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.
- Camiseta técnica de manga corta ideal para el trekking.

5.2 No incluye

- Billete de avión a Turín (aprox. 150-200 euros depende del aeropuerto de partida). 20 euros por gestión en el caso de que la compra la realice Muntania Outdoors
- Pase teleférico una subida a **Les Deux-Alpes**.
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorología etc.) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.

- Bastones telescópicos.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 10 a 5 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

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que **indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Los **bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**.

Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. 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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará el trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

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.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

Se puede dejar en el hotel de la primera noche una bolsa con algo de ropa para cambiarse una vez finalizado el trekking.

Refugios y hoteles

Los refugios están muy bien equipados. Las comidas son copiosas con un primer plato, un segundo y postre y en la mayoría se puede escoger entre varias opciones. Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa. Algunos tienen ducha. Las habitaciones son comunes y varía el número de personas que duermen en ella según el refugio y la disponibilidad que tengan. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra. 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.

Tiene la opción de habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén interesado en compartir tomando como orden la fecha en la que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

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.

Una vez iniciado el viaje, 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.ecrins-parcnational.fr/>
- <http://www.ailefroide.com>

5.6 Puntos fuertes

- Conocer unas montañas muy queridas en **Francia** y poco conocidas por los senderistas españoles.
- Trekking con poca masificación

6 Otros viajes similares

- Chamonix-Zermatt. El trekking soñado
- Tour del Mont Blanc. El trekking más codiciado de los Alpes
- Tour del Mont Blanc. El trekking más codiciado de los Alpes (suave)
- Tour del Cervino. Alpes
- Tour del Monte Rosa caminando por territorio Walser
- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Dolomitas, suave trekking por los Alpes italianos
- Gran Paradiso, trekking por los Alpes más salvajes

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).