



VALLE DE ARÁN, PIRINEOS

Recorridos de esquí de montaña



ÍNDICE

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

1 Presentación

Al ofrecer este viaje al inicio de la temporada, los participantes tienen que ser flexibles en la elección de los itinerarios ya que dependerá de las condiciones y espesor de la nieve para realizar uno u otro itinerario. El programa que se muestra da una idea del tipo de actividad y desniveles que se realizarán. Bien se harán estos recorridos u otros para encontrar las mejores condiciones.

Sin duda, **Valle de Arán** es uno de los mejores lugares de la península para empezar la temporada de **esquí de montaña**. Hemos diseñado cuatro itinerarios que permiten ascender a cumbres ideales para gente que ya está iniciada en esta actividad y que empieza la temporada. Los itinerarios son aptos para personas con un nivel medio en esquí de montaña.

Iremos ligeros de equipaje ya que en esta ocasión no planteamos una alta ruta de refugio en refugio. Dormiremos en el valle en un hotel 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 +4 días de actividad .

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

3.1 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 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

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 al valle de Arán. 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. **Circular de la Cabaña de Marimanha.**

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Y unos metros mas para los que quieran alargar la jornada.

Día 5. **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.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al valle de Arán. 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. Circular de la Cabaña de Marimanha.

De nuevo disfrutaremos de un recorrido circular recorriendo hermosos y solitarios valles en este rincón del Pirineo.

Desde **Pla de Beret** ascenderemos hacia el **Portilhon de Marimanha** (2.398 m). Primer descenso de la jornada hacia la Cabaña de Marimanha (2.008 m) continuando la bajada según condiciones del manto nivoso.

Tras el almuerzo ascenderemos por la **Coma de Marimanha** hacia el **Portilhon de Marimanha**. Desde aquí podremos de nuevo descender por otro valle dirección norte camino de **Montgarri** o regresar por la estación de esquí de **Baqueira Beret**.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Y unos metros mas para los que quieran alargar la jornada.

Día 5. **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.



5 Más información

Precio.

- 500 euros por persona si el grupo alcanza los 6-7 participantes
- 560 euros por persona si el grupo alcanza los 4-5 participantes

5.1 Incluye

- Gestión de reservas.
- Guía de montaña.
- Material común de seguridad
- 4 noches en habitaciones de ocupación 4 personas en Arán Hostel en Salardú. Opción de habitación individual (consultar).
- 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.
- Cenas y desayunos. Opción de cenar en el hostel (consultar).

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: DVA 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

Recorridos

Al ofrecer este viaje al inicio de la temporada, los participantes tienen que ser flexibles en la elección de los itinerarios ya que dependerá de las condiciones y espesor de la nieve para realizar uno u otro itinerario. El programa que se muestra da una idea del tipo de actividad y desniveles que se realizarán. Bien se harán estos recorridos u otros para encontrar las mejores condiciones.

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.

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

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** 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
- Esquí de montaña en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Aspe, Bisaurín, Lecherín y Bernera. Pirineos. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón

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).