



Valle de St-Lary-Soulan

**Ascensiones con raqueta de nieve en el
Pirineo Francés**

muntania

Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	1
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	Programa	2
3.1	Programa resumen.....	2
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	4
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye.....	4
4.3	Ropa y material necesario.....	5
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés.....	6
4.6	Puntos fuertes	7
5	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto	7

1 Presentación

Presentamos un viaje de **raquetas** en los **Pirineos Franceses**. Con base en el valle de **St-Lary-Soulan** cada día realizaremos itinerarios de una jornada de duración en distintos valles y ascendiendo a diferentes cimas. Un viaje cómodo respecto a logística e ideal para realizarlo desde principios de temporada.

Irás acompañado de un **Guía de Montaña** que te guiará durante cada jornada para sacar el máximo provecho a la semana.

2 Datos básicos

Destino: St-Lary-Soulan, Pirineos. Francia.

Actividad: Raquetas de nieve.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **.

Duración: 4 días de actividad + tarde de viaje

Época: De diciembre a marzo. Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 900 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

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. Traslado al destino en el valle de **Saint Lary-Soulan**. Incluimos el transporte desde Zaragoza. Haremos paradas para la recogida de otros participantes en Huesca, Barbastro y Ainsa.

La primera noche se pasa en un hotel antes de la boca sur del túnel de Bielsa.

Día 2. **Valle de Bareilles**.

Distancia 14 km Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.

Día 3. **Mont Né** (2.147 m).

Distancia 10 km Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Día 4. **Sommet de L'aigle** (2.078 m).

Distancia 12 km Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.

Día 5. **Plo de Naou** (1.754 m) desde la estación de fondo de **Payollé**

Distancia 9 km Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m

Tras el almuerzo temprano (13-14 pm) iniciaremos el viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Traslado al destino en el valle de **Saint Lary-Soulan**. Incluimos el transporte desde Zaragoza. Haremos paradas para la recogida de otros participantes en Huesca, Barbastro y Ainsa.

La primera noche se pasa en un hotel antes de la boca sur del túnel de Bielsa.

Día 2. Valle de Bareilles.

Empezaremos por una de las excursiones que más nos gusta. El punto de partida será el pueblo remoto de **Bareilles** situado en el valle homónimo. Recorreremos este valle por un bosque continental de hayas y robles hasta alcanzar el Lac de Bordieres. Desde aquí tendremos la opción de alargar la jornada por el valle que sube hacia el Montious (2.171 m) o bien emprender el camino de regreso.

Distancia 14 km Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.

Día 3. Mont Né (2.147 m).

Esta montaña está situada al norte de la cadena axial pirenaica, lo que le permite ser un estupendo mirador de la vertiente norte de la misma. Además, hay que destacar su **carácter solitario** y la **originalidad del itinerario** realizando un recorrido que nos permitirá conocer las distintas vertientes de esta montaña.

Partiendo de **Bourg d'Oueil**, pequeña población a 1.336 m, remontaremos un boscoso valle hacia el **Port de Pierrefite** (1855 m). Una vez alcanzado este collado que ofrece al montañero unas vistas estupendas, acometeremos los últimos metros hasta alcanzar el **Mont Né** (2.147 m).

Distancia 10 km Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Día 4. Sommet de L'aigle (2.078 m).

Desde el **Col de Peyresourde** parte un cordal montañoso en dirección norte que continua hacia el **Mont Né** y que continúa aún mucho más al norte.

Esta zona del Pirineo francés ofrece al montañero recorridos muy interesantes y con magníficas vistas de la vertiente norte de las grandes montañas limítrofes con España, nos referimos entre otros al **Maupas, Pic des Spijeoles, Gours Blancs**, etc.

Partiendo de la pequeña localidad de **Portet-de-Luchón** (1.300 m) ascenderemos a un cordal montañoso que nos conducirá a varias cimas previas antes de alcanzar nuestro objetivo que será el **Sommet de L'aigle**.

Distancia 12 km Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m.



Día 5. **Plo de Naou** (1.754 m) desde la estación de fondo de **Payollé**

Despediremos el viaje con un recorrido circular que tiene su punto de mayor altura en la cima del **Plo de Naous**. El punto de partida será la **estación de esquí de fondo de Payollé** a 1.100 m de altitud. Este centro nórdico se encuentra situado en un lugar de gran belleza. Al norte presenta una estampa muy alpina con el macizo montañoso del **Pic de Monfaucon**. Al oeste, formando parte del cordal montañoso que viene del **Col d'Aspin** se encuentra el **Plo de Naou** que es una cima mucho más suave en formas y que prácticamente presente bosque hasta casi la cumbre.

Distancia 9 km Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m

Tras el almuerzo temprano (13-14 pm) iniciaremos el viaje de regreso.

4 Más información

Precio

- Grupo de 4 a 10 personas: 535 euros por persona. Suplemento de 100 euros en habitación individual.

4.1 Incluye

- Transporte desde Zaragoza, Huesca, Barbastro y Ainsa.
- Guía de montaña.
- 1 noche de alojamiento en habitaciones dobles con desayuno (consultar suplemento de habitación individual).
- 3 noches en casa rural en habitaciones dobles con desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas de alojamientos del viaje.

4.2 No incluye

- Almuerzos que se harán en montaña y las cenas que se harán en restaurante en la zona

4.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar 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 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Crampones (en caso de ser necesario, consultar).
- Raquetas de nieve y bastones.
- Material de seguridad: DVA, pala y sonda.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña de invierno.
 - 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.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1,5 litro.
- 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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 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 facilitarán los preparativos finales.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el 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.

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.

Seguro de accidentes/viaje

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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.espritparcnational.com/es/parques-nacionales/parque-nacional-de-los-pirineos?language=es>
- <http://www.lespyrenees.net>

4.6 Puntos fuertes

- Recorridos poco frecuentados.
- Itinerarios originales.
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.

5 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall d'Arán. Pirineo catalán
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Fin de semana de raquetas de nieve en Benasque
- Raquetas de nieve en el Sobrarbe, Valle de Bielsa. Pirineo Aragonés
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle de Ordesa
- Ascensiones con raquetas en el Valle del Tena. Bacias y Peyreget

6 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).