

# Esquí de montaña en el Valle de Tena



**Pirineos. Esquí de montaña en el Valle de Tena**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino .....	1
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido .....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
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.....	6
5.6	Puntos fuertes .....	7
5.7	Otros viajes similares.....	8
6	Contacto .....	8

## 1 Presentación

Los **altos Pirineos** y en concreto el **Valle del Tena** ofrecen un terreno excepcional para el esquí de montaña. En esta ocasión presentamos una travesía con el objetivo de alcanzar 3 cumbres del **Valle de Tena**.

Durante **3 jornadas de actividad** alojándonos en el Valle de Tena ascenderemos a bonitas cimas en un marco magnífico de alta montaña.

## 2 El destino

**Jaca** es un municipio de la provincia de Huesca situada en pleno corazón del **Pirineo**. Es capital de la comarca de **La Jacetania** en la Comunidad Autónoma de Aragón, España.

Es conocida como “la perla del Pirineo”. Ciudad europea y cosmopolita, parada fundamental del Camino de Santiago.

En **Jaca** es imprescindible visitar la Ciudadela, ejemplo de arquitectura militar del siglo XVI y declarada Monumento Nacional. Su construcción comenzó en 1592, tiene planta pentagonal de grandiosas dimensiones,

con foso, y está construida en llano. En **Jaca** existen otros edificios muy importantes, como su Catedral románica (siglo XI), declarada Monumento Nacional, el Monasterio de las Benedictinas, la Iglesia de Santiago, la Ermita de Sarsa, el Puente de San Miguel, la Torre del Reloj (siglo XV) y el Ayuntamiento

**El Parque nacional de Ordesa y Monte Perdido** está ubicado en el Pirineo Oscense, íntegramente en la comarca del Sobrarbe, Aragón (España). Se reparte entre los términos municipales de Bielsa, Fanlo, Puértolas, Tella-Sin, **Torla** y Broto. Recibe una media de más de 600 000 visitantes al año.

Su superficie ocupa 15 608 ha y la zona de protección periférica cuenta con 19 679 ha. Su altitud oscila entre los 700 msnm en el río Vellós y los 3.355 msnm del Monte Perdido.

Sin duda, este parque es una joya de la naturaleza, donde destaca su geomorfología producto de la acción glaciaria, sus verticales paredes, sus bosques de hayas, y su variada fauna.

**El Valle de Tena** se encuentra un poco más al oeste que **Ordesa**, en la comarca del Alto Gállego, siendo recorrido por el río Gállego de norte a sur.

Es fronterizo con el valle francés de **Ossau**, con el que se comunica a través del paso de **Portalet d'Aneu**. El límite meridional se encuentra en la Foz de Santa Elena, que lo separa de la Tierra de Biescas, lindando a oriente y occidente con los valles de Broto y del río Aragón respectivamente. Su capitalidad la ostenta la villa de **Sallent de Gállego**.

### 3 Datos básicos

Destino: Valle del Tena. Pirineo Aragonés.

Actividad: Esquí de montaña.

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

Duración: 3 días de actividad.

Época: De enero a abril. Grupo mínimo-máximo: 3-6 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 60 º, muy expuesto

**\*Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente capaz de hacer desniveles de 1.500 metros diarios a ritmo tranquilo.

## **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. Encuentro en el **Puerto del Portalet. Pico Canal Roya/ Peña Blanca /Peyreguet.**

Desnivel + 700 m Desnivel – 700 m.

Día 2. **Balneario de Panticosa (1.630 m) – Garmo Negro (3.064 m) – Balneario de Panticosa (1.630 m).**

Desnivel+ 1.400m Desnivel -1.400 m

Día 3. **Embalse de La Sarra (1.450 m) – Pico Sanchacollons (2.697 m)-Embalse de La Sarra (1.450 m)**

Desnivel+ 1.250 m Desnivel -1.250 m.

### **4.2 Programa detallado**

Día 1. Encuentro en el **Puerto del Portalet.**

Explicación del itinerario, preparación del material.

Dependiendo de las condiciones, nos dirigiremos a un lugar u otro, pero de este entorno. Un buen lugar para conocer al grupo y deslizarnos por las nieves de esta vertiente Norte que tan bonitos rincones guarda.



**Día 2. Balneario de Panticosa (1.630 m) -Garmo Negro (3.064 m) – Balneario de Panticosa (1.630 m).**

Partiremos del Balneario de Panticosa por un bosque que nos depositará en La Mallata Baja y seguidamente la Mallata Alta. Las vistas conforme vayamos cogiendo altura irán mejorando, alcanzando la vista a las montañas de Ordesa, Vignemale, Tendeñera...

Las últimas palas un poco más exigentes, nos depositarán en un pequeño valle colgado entre el Argualas-Algas y nuestro objetivo, el **Garmo Negro**. Ascenderemos en unas cuantas “zetas” hasta alcanzar la cima. Un buen mirador 360º del Valle de Tena, Ordesa, Francia...

La bajada la realizaremos por el mismo itinerario que hemos empleado para el ascenso. Una bajada directa, en un entorno maravilloso de alta montaña.

Desnivel+ 1.430m Desnivel -1.430 m

**Día 3. Embalse de La Sarra (1.450 m) – Pico Sanchacollons (2.697 m)- Embalse de La Sarra (1.450 m)**

Desde el embalse de La Sarra, comenzaremos por una pista, pudiendo acortar por un sendero el recorrido de ésta. Ganando altura, con la presencia de la Peña Foratata todo el rato a nuestra espalda, nos introduciremos en la cubetilla para desde aquí, ascender la pala de más de 500 metros que nos espera, y que, en el descenso, disfrutaremos por la buena orientación que tiene, Sur.

Unas buenas vistas desde la cima hacia el Balaitús y la zona de Respomuso, pues estamos justo en el circo que forma el lago. Y hacia el Sur, toda la cabecera y el Valle de tena bajo nosotros, que hará la bajada, más bonita si cabe.

Desnivel+ 1.200 m Desnivel -1.200 m



## 5 Más información

Precio:

- 3 personas 350 euros.
- 4-6 personas 310 euros.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Transporte (consultar para compartir gastos de viaje con otros participantes).
- Alojamiento y manutención.
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

### 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 para la travesía:
  - 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 programaremos 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 facilitará 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.

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

Una semana 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.

### **Transporte**

Si quiere compartir transporte le pondremos en contacto con otros participantes.

### **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.

### **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.

### **Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación**

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas. También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. 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.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones 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).

### **Seguro Ski/Aventura Plus**

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

### **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>

### **Otras cuestiones**

El guía podrá adaptar los itinerarios a las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso con el fin de que los itinerarios se desarrollen en las condiciones óptimas de seguridad.

### **5.5 Enlaces de interés**

- <https://www.valledetena.com>

### **5.6 Puntos fuertes**

- Paisaje alpino de gran belleza.
- Muchas opciones para recorridos distintos.



## 5.7 Otros viajes similares

- Altas cumbres de Andorra. Esquí de montaña
- Carros de fuego. Alta Ruta de Esquí de montaña. Pirineos
- Alta Ruta del Aneto y Maladetas. Esquí de montaña
- Esquí de montaña. Aneto, Alba y Paderna
- Aneto, Posets y Perdiguero. Alta ruta con esquís de montaña
- Posets. Ascensión con esquís de montaña
- Esquí de montaña. Pico Vallibierna (3.056 m), Pirineos
- Punta Bachimala (3.176 m), Pirineos. Esquí de montaña
- Esquí de Ordesa. Custodia, Punta de las Olas y Marboré
- Travesía de Refugios. Esquí de montaña-Refugio del Portillón
- Vignemale. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en Panticosa. Pirineos. Pico de la Muga (2.726 m) y Dientes de Batanes (2.878 m)
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero.
- Travesía con esquís de montaña del Macizo Central de los Picos de Europa

## 6 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).