

# TRAIL RUNNING EN CHAMONIX



**Macizo del Montblanc, Alpes-2017**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	2
3	Programa .....	3
4	Más información.....	4
4.1	Incluye .....	5
4.2	No incluye .....	5
4.3	Material necesario.....	5
4.4	Más información.....	6
4.5	Enlaces de interés.....	7
4.6	Puntos fuertes .....	7
5	Contacto .....	7
6	Álbum fotográfico.....	8

## 1 Presentación

---

Presentamos un viaje de **Trail Running** en el valle de **Chamonix**. Alojándonos en un cómodo hotel cada día realizaremos salidas desde este valle y en valles cercanos, conociendo las diferentes vertientes del **Macizo del Mont Blanc**.

Los 5 recorridos nos permitirán adentrarnos en el mundo del **trail running** en **Alpes** guiado por profesionales con los que realizarás los mejores itinerarios posibles durante esos días de una forma segura y cómoda. Las tardes las dedicaremos a ver temas relacionados con esta disciplina deportiva además de visitar distintos lugares de interés.

Una semana para que además de correr por montaña, puedas intercambiar experiencias con otros participantes y aprendas de profesionales del sector.

## 2 Datos básicos

---

Destino: Macizo del Mont Blanc (Francia, Italia, Suiza).

Actividad: Trail Running.

Nivel: \*\*/\*\*.\*.

Duración: 8 días.

Época: De julio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 2-8 personas.

### 3 Programa

---

Día 1. Recepción del grupo en **Chamonix**. Explicación de los recorridos que se harán durante la semana y charla sobre material, consejos etc... (características de las mochilas, sistemas de hidratación, zapatillas trail running y alpine running, bastones y ropa.

Rodaje suave por Chamonix.

Distancia 5 km Desnivel + 200 m Desnivel – 200m

#### Día 2. **Chamonix-Gran Balcón Sur-Argentiere-Chamonix**

Trail por los Bosques del **Gran Balcón Sur**, saldremos desde **Chamonix** y subiremos hasta el **Refugio de la Flegere** y descenso hasta la población de **Argentiere**, durante el recorrido tendremos impresionantes vistas de los glaciares, las agujas de **Chamonix** y el **Mont Blanc**. Desde **Argentiere** volveremos por la derecha ortográfica del río Arve, hasta **Chamonix**.

Distancia 18 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850m

Opción tarde: visitar la Maison de la Montagne

#### Día 3. **Chamonix-Gran Balcón Nord**

**Gran Balcon Nord**, otro lugar mítico de los **Alpes**, desde donde los senderos se adentran por el espeso bosque de la cara norte del **Macizo del Mont blanc**. Saldremos desde **Chamonix** y subiremos al **Balcon** de la **Mer de Glace** (opción de subir con el tren de **Montenvers**). Desde aquí recorreremos el gran **Balcon Norte** que discurre por debajo de las **Agujas de Chamonix**, Hasta otro impresionante mirador, el de **Plan de l'Aiguille**. Desde aquí un vertiginoso y espectacular descenso hasta **Chamonix**.

Distancia 17 km Desnivel + 1.200 m Desnivel – 1.200 m

Opción de visitar la Reserva de las **Aiguille Rouges**

#### Día 4. **Chamonix-Brevent-Chamonix**

Hoy toca conocer el kilómetro vertical más famoso de Alpes, aquí **Kilian Jornet** y **Laura Orgué** se proclamaron Campeones del Mundo en 2014. Saldremos desde la **Plaza de la Ville de Chamonix**, es en este punto donde se realizan las salidas y las llegadas de las carreras más importantes de Chamonix, la **UTMB**, **KV de Chamonix**, **80km Chamonix** y la **Marathon du Montblanc**.

Recorreremos el KV que discurre por debajo del teleférico de **la Brevent**, hasta una cota de 1999 m y desde aquí hasta la **Aguille de Purnie** de 2561 metros.

Recorreremos el sendero para volver a la cima de la **Brevent**. Desde aquí hacia la población de **les Houches**, las posibilidades de senderos son infinitas. Transfer hasta **Chamonix** o por el sendero del río del Arve hasta **Chamonix** (opción 2).

**OPCIÓN 1** Distancia 15 km Desnivel + 1.000 m Desnivel – 1.000 m

**OPCIÓN 2** Distancia 21 km Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100 m

Opción tarde: después de tantos días de carreras nos merecemos una visita a unas termas.

#### Día 5. **Sant Gervais-Les Houches**

Trail por la zona de **Sant Gervais** y **Les Houches**. Subiremos hasta el refugio de la **Nid de l'aigle**, para contemplar la vía normal de ascenso al **Mont Blanc**, bajada por el sendero de **Bionassay** y vuelta a **les Houches**.

Distancia 15-20 km Desnivel + 1.000-1.500 m Desnivel – 1.000-1.500 m en función de la opción que se haga.

#### Día 6. **Le Tour-Col de Balme**

Trail por la zona de **Le Tour**, **Aguille de Possetes** y mítico collado del Tour del Mont blanc, el **Col de Balme**, remontando hasta el **Refugio de Albert I**.

Distancia 10-14 km Desnivel + 900-1.200 m Desnivel – 900-1.200 m en función de la opción que se haga.

Día 7. Día libre y de descanso merecido que aprovechamos para hacer unas compras, este día lo podremos utilizar durante la semana en caso de necesidad de descanso o mal tiempo.

Día 8. Viaje de vuelta

## 4 Más información

---

Precio. Consultar.

#### 4.1 Incluye

---

- Guía de montaña /trail running todas las jornadas.
- 1 noche de hotel en el Valle de **Chamonix** en régimen de alojamiento y desayuno.
- 6 noches de hotel en el valle de **Chamonix** en régimen media pensión. (consultar suplemento individual).
- Transporte en el valle de Chamonix.
- Gestión del transfer del aeropuerto de Ginebra a Chamonix en caso de llegar en avión.
- Gestión de reservas.

#### 4.2 No incluye

---

- Billete de avión (entre 100 y 200 euros en función de las fechas de emisión). Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors.
- Teleféricos
- Viaje de ida y vuelta en transfer del aeropuerto a Chamonix (52 euros ida y vuelta en total, Muntania Outdoors lo gestiona).
- Masajes /Fisioterapia
- Cualquier actividad adicional.

#### 4.3 Material necesario

---

Es importante llevar poco peso en la mochila para correr con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila de Trail Running
- Zapatillas Trail Running
- Ropa técnica:
  - Calcetines/Medias de compresión
  - Pantalón corto o mallas
  - Camiseta técnica (primera capa).
  - 2º capa ligera cortavientos
  - 3º capa impermeable
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal
- Bidones o Camelback.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos de trail (opcionales).

## 4.4 Más información

---

### Nivel físico y técnico

Personas **habituadas** a correr en montaña. El ritmo medio se adecuará al conjunto del grupo pero ya que es imposible que todos durante todas las jornadas sigan el mismo ritmo hay libertad para adelantarse estableciendo puntos de encuentro a lo largo del trazado. Hay que ser capaz de hacer desniveles positivos y negativos de 1.200 metros.

No se requiere experiencia en escalada ni alpinismo. Casi la totalidad de los itinerarios se realizan en **senderos de montaña**.

### Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniqué, informando del aeropuerto de salida y regreso. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. 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.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que lo realicemos.

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 trekking**.

### Transporte aeropuerto-Chamonix

El transfer del aeropuerto al hotel funciona muy bien. Muntania gestiona sin coste el mismo. Tal cómo uno llega al aeropuerto y sin mucha espera la compañía le recoge y lleva hasta su alojamiento. La vuelta se hace desde el mismo hotel y la recogida se hace en función de la hora de despegue del vuelo.

### 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 conducirá al grupo durante el viaje.

### Equipaje

El equipaje se dejará en el hotel y se saldrá con lo necesario para la etapa de este día.

### **En caso de cualquier imprevisto**

En caso de cualquier imprevisto que obligue a algún miembro del grupo al abandono del viaje, el regreso al aeropuerto anticipadamente se puede gestionar sin problemas.

### **Seguro de la actividad**

Tal y como se indica en el apartado Décimo de las Condiciones Generales [www.muntania.com](http://www.muntania.com), es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tienes la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes (consultar). Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro, debe confirmar por escrito que renuncia al mismo.

Sin ninguna duda, por un poco más recomendamos un seguro con cancelación.

### **Itinerario adaptable**

Las jornadas de Trail Running son 5. Itinerarios adaptables a las condiciones climatológicas, energía de los participantes, etc.

## **4.5 Enlaces de interés**

---

- <http://www.chamonix.com/>
- <http://www.courmayeur-montblanc.com/>

## **4.6 Puntos fuertes**

---

- Encuentro con otros corredores que comparten tu misma afición.
- Compartir la semana con un profesional de las carreras de montaña.
- Paisaje alpino, siempre a los pies del **Mont Blanc**.
- Buena red de senderos.
- Viaje de corta duración del aeropuerto al valle de **Chamonix** (1 h 15 minutos).

## **5 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)

Travesía de la Audiencia, 4, bloque 4, 1º A, 28491 Navacerrada (España).

## 6 Álbum fotográfico

---

