

# ESQUÍ DE MONTAÑA EN LA CERDAÑA



**Pirineo Catalán-2019**



## Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	2
3	Programa.....	3
3.1	Programa: resumen .....	3
3.2	Programa detallado .....	3
4	Más información .....	4
4.1	Incluye.....	4
4.2	No incluye .....	4
4.3	Material necesario .....	4
4.4	Observaciones.....	5
4.5	Enlaces de interés .....	6
4.6	Puntos fuertes.....	6
5	Nivel físico y técnico exigido .....	6
6	Otros viajes similares.....	7
7	Contacto .....	8

## 1 Presentación

---

Escápate con **Muntania Outdoors** a la **Cerdaña** en el **Pirineo catalán** y realiza cuatro bonitas ascensiones a cimas míticas de esta región. Alojándonos en valle, cada día escogeremos una cumbre y tras el regreso a nuestro alojamiento tendremos tiempo para descansar.

Pero el valle da para mucho más: pueblos, románico, productos artesanos, quesos... Aunque con tanta actividad, en algún momento tendrás que sentarte en la mesa para recuperar toda la energía con un **Trinxat**, plato tradicional de la zona a base de patata, col y tocino.

## 2 Datos básicos

---

Destino: Cerdaña. Pirineo Catalán.

Actividad: esquí de montaña.

Nivel físico: \*\*. Nivel técnico: \*\*. Ver apartado 5: Nivel técnico y físico exigido.

Duración: 5 días (4 días de actividad).

Época: de diciembre a abril.

### 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.** Viaje a la **Cerdaña**. Recepción de los participantes.

Día 2. Ascensión **Pic de Coma d'or** (2.820m)

Desnivel + 990 m. Desnivel – 990 m.

**Día 3.** Ascenso al **Puigmal** (2.910 m)

Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

**Día 4.** Ascensión a la **Pica del Carlit** (2.921m)

Desnivel + 904 m. Desnivel – 904 m.

**Día 5.** Ascensión a la **Tossa Plana de Lles** (2.916m)

Desnivel + 930 m. Desnivel – 930 m.

Tras el almuerzo, podremos emprender el viaje de regreso.

#### 3.2 Programa detallado

---

**Día 1.** Viaje a la **Cerdaña**. Recepción de los participantes.

**Día 2.** Ascensión **Pic de Coma d'or** (2.820m)

Magnífico mirador de la región del **Ariege Francés** y del macizo del **Carlit**. Partiremos del puerto de Pimorent y en un suave ascenso por el valle de Coma d'en García llegaremos al collado de **Tossa Rondona**. Posteriormente y tras un ligero descenso ascenderemos la pala final que da acceso a la cumbre. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Desnivel + 990 m. Desnivel – 990 m.

**Día 3.** Ascenso al **Puigmal** (2.910 m)

Esta montaña situada al sur de la **Cerdanya** ofrece unas maravillosas vistas de la escarpada **Sierra del Cadí** y del **Valle de Nuria**. Partiremos del aparcamiento de las Planes en la estación de esquí de **Err-Puigmal** y ascenderemos por la vertiente norte del **Puigmal**. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

#### Día 4. Ascensión a la **Pica del Carlit** (2.921m)

Subiremos a la cumbre más alta del **Pirineo Oriental** desde el **Estany de la La Bollosa**. Después de atravesar un gran altiplano llegaremos a las palas finales que nos colocarán en la cumbre.

Desnivel + 904 m. Desnivel – 904 m.

#### Día 5. Ascensión a la **Tossa Plana de Lles** (2.916m)

Cumbre fronteriza con Andorra, es un recorrido ideal en estas fechas. Tiene un cómodo acceso por la estación de fondo de **Lles**, un maravilloso bosque y unas suaves pendientes que nos colocarán en la cumbre. Podremos observar de una forma privilegiada la escarpada cara norte de la **Sierra del Cadí**. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Desnivel + 930 m. Desnivel – 930 m.

Tras el almuerzo, podremos emprender el viaje de regreso.

## 4 Más información

---

Precio.

- De 4 a 7 personas 524 euros por persona.
- 3 personas 496 euros por persona.

### 4.1 Incluye

---

- Guía de montaña durante 4 jornadas de actividad.
- Alojamiento en habitación doble con desayuno. Suplemento de individual 40 euros.
- Seguro de accidentes y rescate.

### 4.2 No incluye

---

- Transporte. Opción de compartir transporte con otros participantes (consultar).
- Manutención (cena y almuerzo que se hará en montaña).

### 4.3 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 25-35 litros) con cintas porta esquís.

- Material de esquí de montaña (esquíes, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- 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.
  - Guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- 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.

##### **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.

##### **Ropa de cama y toalla**

Nos lo proporciona el alojamiento.

## Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero**. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

## 4.5 Enlaces de interés

- <https://www.cerdanya.org>

## 4.6 Puntos fuertes

- Ascenso a varias cumbres míticas.
- Muchas opciones de itinerarios
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.

## 5 Nivel físico y técnico exigido

	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 1600 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 35 °
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema

		(hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) 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 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, 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 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 °, muy expuesto

## 6 Otros viajes similares

- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensiones
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés
- Tres Provincias y Coriscao. Centinelas de los Picos de Europa
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordillera Cantábrica. Tour de Peña Ubiña
- Esquí de montaña en la Cordillera Cantábrica. Entre Somiedo y la Babia. Peña Orniz (2.191 m) y Montihuero (2.180 m)

## 7 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 info@muntania.com [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

C/ las Cruces nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).