



Valle de Bourg-Saint-Maurice. Alpes franceses

Esquí de montaña

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido.....	2
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Precio. Incluye/no incluye.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Más información	7
7	Puntos fuertes.....	8
8	Otros viajes similares	8
9	Contacto	9

1 Presentación

Explora con esquís de montaña el valle de Bourg-Saint-Maurice en los Alpes franceses

Te proponemos una semana de esquí de montaña en el corazón del valle de **Bourg-Saint-Maurice**, un auténtico paraíso para los amantes del esquí de travesía. Desde la base de operaciones, cada jornada será una inmersión en montaña, rodeados de cumbres majestuosas, valles solitarios y descensos memorables.

Diseñado para esquiadores con experiencia, este viaje combina entretenidos ascensos, si tenemos suerte nieve polvo y paisajes de gran belleza.

La propuesta incluye opciones de transporte desde España. Una vez en destino, te esperan seis días intensos de actividad. Desde laderas soleadas hasta vertientes sombrías con nieve polvo, cada jornada será diferente, exigente y gratificante.

2 El destino

Ubicado en el corazón de los **Alpes franceses**, el valle de **Bourg-Saint-Maurice** forma parte del departamento de Saboya, en la región de Auvernia-Ródano-Alpes, y se asienta al pie de algunos de los macizos más imponentes de Europa, como la **Vanoise** y el **Mont Blanc**. Su orografía lo convierte en un escenario privilegiado para el esquí de montaña: valles profundos, laderas orientadas a todos los puntos cardinales, cumbres accesibles y una red de pueblos alpinos que permite plantear itinerarios variados, técnicos y poco frecuentados.

Este enclave estratégico conecta con estaciones míticas como **Les Arcs**, **Sainte-Foy**, **Tignes** o **La Rosière**, pero basta alejarse unos kilómetros para entrar en un mundo mucho más salvaje y auténtico, ideal para el esquí de travesía.

Más allá de su potencial deportivo, **Bourg-Saint-Maurice** es un territorio con una fuerte identidad alpina, donde la historia y la tradición saboyana siguen muy presentes. La zona fue paso natural entre **Francia** e **Italia** desde tiempos romanos, y su cultura es un reflejo de esa conexión transalpina. Los pequeños pueblos conservan su arquitectura de piedra y madera, y su gastronomía es una invitación al reencuentro con los sabores de la montaña: quesos como el Beaufort o la **Tomme de Savoie**, embutidos artesanales, **tartiflette** o fondue, acompañados de vinos locales poco conocidos, pero de gran carácter.

Es un lugar donde el esquí de montaña no solo es una actividad, sino una forma de vivir el invierno plenamente, entre naturaleza, cultura y autenticidad.

3 Datos básicos

Destino: Tirol. Austria.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: B/B.

Duración: 8 días (6 días de travesía).

Época: De enero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 5-7 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría. Puede parecer que los desniveles no son muy acusados, pero no olvidemos que se nota la altura y además hay algunas etapas que se pasan varios collados siendo rompe piernas.

Nivel físico requerido para esta actividad	
A	Forma física normal, practica deporte de vez en cuando Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

Nivel técnico requerido para esta actividad		
A	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
B	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
C	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia, esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no serán necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

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 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 º, 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** en furgoneta desde España al destino. Salida desde **Madrid** y paradas en **Lérida** y si fuera necesario en Manresa y Girona si los pasajeros residen en zonas cercanas a estas poblaciones.

Opción de volar a Lyon o Ginebra y desde ahí transfer al valle de Bourg-Saint Maurice.

Día 2-7. **6 días de actividad de esquí de montaña**. Opciones descritas a continuación.

Planteamos varios itinerarios a lo largo del valle de **Bourg-Saint Maurice**. En función de las condiciones meteorológicas y del estado del manto nivoso se harán estas actividades propuestas u otras que el guía elegirá.

Pointe de Picheru desde Franchet (2.954 m)

Desnivel + 1.015 m. Desnivel – 1.015 m. Distancia 14 km

Sainte-Foy-Tarentaise-Pointe de la Floglietta-Col de l'Argentiére-La Masure

Desnivel + 494m. Desnivel – 1.905 m. Distancia 15 km

Dome de Vaugelaz (2.225 m)

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m. Distancia 12 km

Pointe Combe Bénite (2.574 m)

Desnivel + 1.115 m. Desnivel – 1.115 m. Distancia 13 km

Pointe du Dzonfié (2.455 m) desde Naves

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.150 m. Distancia 15 km.

Pointe de Combe Bronsin (2.499 m) desde Le Biollay

Desnivel + 1.250 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 13 km.

Otras opciones:

Pointe du Dzonfié (2.455 m) por la vertiente sur

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 7 km. Muy probablemente será más largo porque la presencia de nieve en la carretera de acceso haga que se tenga que iniciar el itinerario más abajo.

Pointe de la Balme (2.685 m) desde Celliers

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 13 km

Otros itinerarios cercanos a Bourg-Saint Maurice en la carretera de acceso a **Bonneval Les Bains**.

Día 8. Viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje** en furgoneta desde España al destino. Salida desde **Madrid** y paradas en **Lérida** y si fuera necesario en Manresa y Girona si los pasajeros residen en zonas cercanas a estas poblaciones.

Opción de volar a Lyon o Ginebra y desde ahí transfer al valle de Bourg-Saint Maurice.

Día 2-7. **6 días de actividad de esquí de montaña**. Opciones descritas a continuación.

Planteamos varios itinerarios a lo largo del valle de **Bourg-Saint Maurice**. En función de las condiciones meteorológicas y del estado del manto nivoso se harán estas actividades propuestas u otras que el guía elegirá.

Pointe de Picheru desde Franchet (2.954 m)

Frente a **Tignes** y partiendo del **Lac du Chevril**, ascenderemos por un valle de grandes dimensiones hasta el ibón represado de la Grand Sassiére. Hasta entonces, exceptuando el inicio del itinerario con más pendiente, el resto del trayecto hasta llegar al ibón no tiene demasiada inclinación.

Desde el ibón acometeremos las rampas finales con más pendiente hasta alcanzar la cumbre.

Si las condiciones no fueran seguras, hay una opción antes de llegar al ibón y es subir una cumbre secundaria de menor longitud en el margen sur de acceso al ibón.

Desnivel + 1.015 m. Desnivel – 1.015 m. Distancia 14 km

Sainte-Foy-Tarentaise-Pointe de la Floglietta-Col de l'Argentiére-La Masure

Esta jornada está planteada para aprovechar los remontes de la **estación de Freeride de Sainte-Foy** para ganar cómodamente metros de desnivel mediante los remontes mecánicos de la estación y realizar un itinerario con varios cambios de pieles de foca que nos lleva por la cabecera de un valle fuera de la estación hasta el **Col de l'argentiére**.

La última parte será un largo y bonito descenso hasta La Masure.

Desnivel + 494m. Desnivel – 1.905 m. Distancia 15 km

Dome de Vaugelaz (2.225 m)

Muy cerca de **Bourg-Saint-Maurice**, desde la pequeña población de La **Thuile**, ascenderemos por una amplia ladera en dirección oeste hasta alcanzar la cumbre. Tendremos varias líneas de descenso posibles, eligiendo la que esté en mejores condiciones.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m. Distancia 12 km

Pointe Combe Bénite (2.574 m)

El punto de partida para realizar este itinerario circular se encuentra en la pequeña aldea de **Granier**, situada a media ladera en la vertiente norte del valle de Bourg-Saint Maurice.

El itinerario de ascenso discurre por la vertiente este y sur de esta montaña. Una vez alcanzada la cumbre, descenderemos por un valle de orientación norte. Tras superar este primer tramo giraremos a la derecha y con orientación este alcanzaremos un valle que nos llevará de nuevo al punto de partida.

Desnivel + 1.115 m. Desnivel – 1.115 m. Distancia 13 km

Pointe du Dzonfié (2.455 m) desde Naves

Entre **Bourg-Saint Maurice** y **Albertville** se encuentra una pequeña población llamada **Grand Coeur** y desde aquí sale una pequeña carretera de montaña que nos conduce a Naves, una pequeña aldea que será nuestro punto de partida.

El recorrido nos llevará por un cómodo valle ganando metros de forma bastante regular hasta la cumbre del **Pointe du Dzonfié**. En los últimos metros la pendiente se hace más severa.

El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario, pero tendremos la oportunidad, desde el collado principal del valle de ascenso, de hacer una bajada por la vertiente norte de este collado, pegar de nuevo las pieles, alcanzar el collado de nuevo y ya hacer la bajada final.

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.150 m. Distancia 15 km.

Pointe de Combe Bronsin (2.499 m) desde Le Biollay

Esta cumbre se encuentra en la vertiente norte de la carretera que conduce al bonito puerto de montaña **Col de la Madeleine**.

Partiremos de **Le Biollay** en terreno boscosa y llegaremos a una pista forestal de montaña que iremos recortando hasta alcanzar un cordal que nos permitirá alcanzar el **Col du Loup** (2.985 m). Abandonaremos el cordal y afrontaremos las palas finales de orientación sur hasta la cima.

Desnivel + 1.250 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 13 km.

Otras opciones:

Pointe du Dzonfié (2.455 m) por la vertiente sur

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 7 km. Muy probablemente será más largo porque la presencia de nieve en la carretera de acceso haga que se tenga que iniciar el itinerario más abajo.

Pointe de la Balme (2.685 m) desde Celliers

Itinerario muy próximo al Pinte de Combe Bronsin. También se accede desde la carretera de acceso a **Col de la Madeleine**.

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 13 km

Otros itinerarios cercanos a **Bourg-Saint Maurice** en la carretera de acceso a **Bonneval Les Bains**.

Día 8. **Viaje de regreso.**

5 Precio. Incluye/no incluye

Precio. 1.295 €. Suplemento de 110 € en habitación doble.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslado desde España al destino y traslado diarios.
- 7 noches de alojamiento en albergue en habitación compartida con desayuno. [Albergue Le Valezan](#)
- Gestión de las reservas de la actividad.

5.2 No incluye

- Almuerzos (se harán en montaña) y cenas. Opción de cenar en el alojamiento o cocinar en la cocina libre.
- Teleférico para el día de actividad en Sainte Foy
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Ropa y material necesario para este viaje

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 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Mallas de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera.
 - 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 y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que 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.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y veremos la viabilidad de programar la fecha que más te convenga.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te 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 te facilitará los preparativos finales.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

Es **obligatorio** que dispongas de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulta los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global**, **Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de seguros](#)

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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes. Los gastos no presupuestados extras del guía provocado por cualquier motivo forzoso será dividido entre los participantes. En caso de que, una vez finalizado el viaje, nuestros proveedores nos hagan alguna devolución ajustaremos cuentas con los participantes.

7 Puntos fuertes

- Transporte incluido desde España.
- Muchas opciones para el esquí de montaña.
- Opción de combinarlo con algún día de esquí de pista.

8 Otros viajes similares

- Esquí de montaña en los Altos Alpes. Briançon, Alpes
- Esquí de montaña en el Valle de Aosta. Alpes Italianos

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid