



VALLE DE ARÁN, PIRINEOS

Recorridos de 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.....	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
5	Más información	5
5.1	Programa detallado	5
6	Precio. Incluye/No incluye	6
6.1	Incluye.....	6
6.2	No incluye	6
7	Más información	7
8	Puntos fuertes.....	9
9	Otros viajes similares	9
10	Contacto.....	9

1 Presentación

Sin duda, **Valle de Arán** es uno de los mejores lugares de la península para empezar la temporada de **esquí de montaña**. Hemos diseñado cuatro itinerarios que permiten ascender a cumbres ideales para gente que ya está iniciada en esta actividad y que empieza la temporada. Los itinerarios son aptos para personas con un nivel medio en esquí de montaña.

Iremos ligeros de equipaje ya que en esta ocasión no planteamos una alta ruta de refugio en refugio. Dormiremos en el valle en un hotel y cada día haremos una ascensión.

El **Valle de Arán** ofrece un terreno espectacular para la práctica del **esquí de montaña**. La gran cantidad de nivación que recibe y su orografía desde suaves ladera a abruptas pendientes hace de esta región un lugar perfecto para la práctica del esquí de montaña. Incluso a **inicios de temporada** y cuando las condiciones son malas en otras zonas, el valle ofrece buenas travesías favorecidas por su nivación, su terreno boscoso y sus montañas suaves de praderas.

2 El destino

La **Val d'Aran** está situada en la vertiente atlántica del **Pirineo central**, hecho que lo condiciona todo; el clima, la historia y las relaciones con sus vecinos. El río **Garona** se abre paso hacia el norte por tierras aquitanas, en **Francia**, por la única salida natural del valle. De hecho y a pesar de estar integrada administrativamente en España, no fue hasta 1948, cuando se inauguró el **túnel de Vielha**, que el valle se vio comunicado durante todo el año por carretera con el resto del estado. Todo esto ha hecho que se haya mantenido su lengua y su cultura occitana. Otro aspecto importante de la **Val d'Aran**, además de su orientación es que el 30 % del valle se encuentra por encima de los 2.000 metros de altitud.

A pesar del gran desarrollo urbanístico que en los últimos años ha sufrido el valle, aún podemos disfrutar de su patrimonio cultural. Pueblos, iglesias, casas señoriales, iglesias, lavaderos, molinos o abrevaderos han perdurado hasta nuestros días. El pueblo de **Arties**, con unas vistas preciosas del **Montardo** (2.833 m), y su iglesia románica de Santa María de **Arties**, son solo un ejemplo.

Los productos naturales que esta tierra aporta a su cocina son tales como las verduras de la huerta, la carne de caza, las setas, las frutas del bosque (como arándanos, fresas silvestres, grosellas o frambuesas) o la miel. De ahí el "civet" de jabalí, la **olla aranesa** o la **truhada**.



3 Datos básicos

Destino: Valle de Arán.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B. Nivel técnico: B.

Duración: tarde de viaje + 3 días de actividad.

Época: De diciembre a abril. Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

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 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) 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 será 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 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

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 al valle de Arán. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2-3-4. Realizaremos tres días de ascensiones que según el estado del manto nivoso y la meteo el guía decidirá. Presentamos varias opciones, aunque las posibilidades en este valle son mayores. En la última jornada no se acabará más tarde de las 15 pm para que tengáis tiempo. de regresar a vuestro lugar de residencia.

Tuc d'Aubàs y Tuc du Plan Dera Sérra (2.072m).

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m

Tuc dera Pincela (2.546 m)

Desnivel + 1.130 m. Desnivel - 1.130 m.

Circular de la Cabaña de Marimanha.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Y unos metros mas para los que quieran alargar la jornada.

Moncorbisón (2.174m) o Montpius (2.276 m)

Moncorbisón Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m

Montpius Desnivel + 810 m. Desnivel – 810m

5 Más información

5.1 Programa detallado

Día 1. Viaje al valle de Arán. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

Día 2-3-4. Realizaremos tres días de ascensiones que según el estado del manto nivoso y la meteo el guía decidirá. Presentamos varias opciones, aunque las posibilidades en este valle son mayores. En la última jornada no se acabará más tarde de las 15 pm para que tengáis tiempo. de regresar a vuestro lugar de residencia.

Tuc d'Aubàs y Tuc du Plan Dera Sérra (2.072m).

Aprovecharemos el puerto de montaña del **Portillón** (1.290 m) para ganar metros en coche y así asegurar nieve. La actividad que presentamos permite ascender a dos cumbres y disfrutar de un bonito descenso de orientación norte.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m

Tuc dera Pincela (2.546 m)

Bonita y solitaria cumbre que nos enseñará el lado más salvaje del valle. Partiremos de la bonita población de Bagergue siguiendo el valle. En un momento dado dejaremos el mismo y ya con pendiente mas acusada ganaremos metros hasta situarnos en un valle que en dirección suroeste nos conducirá hasta el collado que da paso a la cima.

¡Las vistas desde la cumbre son soberbias! El descenso lo haremos por el mismo recorrido.

Desnivel + 1.130 m. Desnivel - 1.130 m.

Circular de la Cabaña de Marimanha.

De nuevo disfrutaremos de un recorrido circular recorriendo hermosos y solitarios valles en este rincón del Pirineo.

Desde **Pla de Beret** ascenderemos hacia el **Portilhon de Marimanha** (2.398 m). Primer descenso de la jornada hacia la Cabaña de Marimanha (2.008 m) continuando la bajada según condiciones del manto nivoso.

Tras el almuerzo ascenderemos por la **Coma de Marimanha** hacia el **Portilhon de Marimanha**. Desde aquí podremos de nuevo descender por otro valle dirección norte camino de **Montgarri** o regresar por la estación de esquí de **Baqueira Beret**.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Y unos metros más para los que quieran alargar la jornada.

Moncorbisón (2.174m) o Montpius (2.276 m)

Situadas prácticamente sobre la población de **Vielha**, estas cimas son bien conocida por los Araneses. Desde las cumbres las vistas son maravillosas.

Itinerarios ideales como fin de actividad ya que no nos llevará mucho tiempo y nos permitirá iniciar el regreso a nuestra casa no demasiado tarde.

Moncorbisón Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m

Montpius Desnivel + 810 m. Desnivel – 810m



6 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 495 €.

6.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 3 noches en albergue en habitación doble con desayuno y cena. Opción de habitación doble con baño privado, suplemento de 35 €.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

6.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Almuerzos (se harán en montaña).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

7 Más información

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: DVA pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica:
 - 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.

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.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si quiereS compartir transporte desde la zona donde reside, cuando hagaS la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. TendráS que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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 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 Ergo, Iris Global e 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 en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concertados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

*** Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en

contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

***** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

***** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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.

Enlaces de interés

- [Info Val d'arán](#)

8 Puntos fuertes

- Entorno ideal para travesías de esquí de montaña de varios días.
- Posibilidad de variantes en caso de mal tiempo.
- Buenas condiciones de nivación.
- Buena gastronomía en el valle.

9 Otros viajes similares

- Andorra. Esquí de montaña en los Pirineos
- Esquí de montaña en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña en el Valle d'Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d'Ayous. Pirineos
- Aspe, Bisaurín, Lecherín y Bernera. Pirineos. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón

10 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es