



Valle de St-Lary-Soulan

ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL PIRINEO FRANCÉS

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	1
2.1	Nivel físico y técnico requerido.....	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	4
4	Precio. Incluye/No incluye	7
4.1	Incluye.....	7
4.2	No incluye	7
5	Más información	7
6	Puntos fuertes.....	9
7	Otros viajes similares	10
8	Contacto	10

1 Presentación

Presentamos un viaje de **esquí de montaña** a los **Pirineos Franceses**. Con base en el valle de **St-Lary-Soulan** cada día realizaremos itinerarios de una jornada de duración en distintos valles y ascendiendo a diferentes cimas. Un viaje cómodo respecto a logística e ideal para realizarlo desde principios de temporada.

Irás acompañado de un **Guía de Alta Montaña** que te guiará durante cada jornada para sacar el máximo provecho a la semana.

Si algún día quisieras hacer **esquí alpino**, sin duda estás en el lugar ideal ya que tienes acceso a distintas estaciones de esquí alpino (**St-Lary y Peyresourde**).

2 Datos básicos

Destino: Luchon, Pirineos. Francia.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B. Nivel técnico: B.

Duración: 4 días de actividad

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

2.1 Nivel físico y técnico requerido

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 normal que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo. No se descarta poder hacer mayor desnivel para aquellos que quieran alargar la jornada sin perjuicio de los que con la jornada normal se quedan satisfechos.

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, esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián 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 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

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. **Mont Né (2.147 m).**

Recorrido de ida y vuelta directo (sin variantes): Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m

Día 2. **Sommet de l'Aigle (2.078 m) o Travesía Portet-de-Luchón (1.300 m) - Sommet de l'Aigle (2.078 m)-Cazaux Dessus (1.400 m)** en función de las condiciones.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Este recorrido sería el camino más directo, pero aconsejamos adornar la jornada con uno o varios descensos por alguno de los valles que descienden hacia el oeste.

Si las condiciones son buenas podremos realizar la **Travesía Portet-de-Luchón (1.300 m) - Sommet de l'Aigle (2.078 m)-Cazaux Dessus (1.400 m)**. En este caso necesitaremos combinación de vehículos o llamar a un taxi de la zona para regresar a **Portet-de-Luchón**.

Día 3. **Montious (2.171 m) Valle de Bareilles**.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 4. **Montségú (2.354 m.)**

Desnivel + 1000m. Desnivel - 1000 m.

Fin de actividad y viaje de regreso. No se finalizará más tarde de las 15 pm para tener tiempo de viajar por la tarde a nuestros hogares.

3.2 Programa detallado

Día 1. **Mont Né (2.147 m)**.



El **Mont Né** destaca sobre el resto de montañas que hay a su alrededor por presentar una mayor altitud y por su morfología de forma redondeada que pudiera asemejarse a un viejo volcán en claro retroceso erosivo.

El acceso más cómodo y cercano a la cumbre es desde Bourg **d'Oueil**, pequeña población a 1.336 m a relativamente pocos kilómetros de **Bagnères de Luchon**.

Sin entrar en el pequeño pueblo, aparcando por debajo del mismo, remontaremos un boscoso valle de orientación este-oeste hacia el **Port de Pierrefite (1855 m)**. Nada más partir tendremos la opción de transitar por este valle por su vertiente norte o bien por su vertiente sur. Aconsejamos la vertiente norte y seguir de inicio el camino de verano (que va unas decenas de metros por encima del cauce fluvial) hasta que una vez superado el bosque centremos nuestras trazas en el fondo del valle hasta alcanzar el **Port de Pierrefite**.

Hay que prestar atención a posibles aludes que se desencadenan en la vertiente norte de este valle en caso de que la montaña esté muy cargada de nieve.

Una vez alcanzado el **Port de Pierrefite** seguiremos una loma bastante ancha hasta la cumbre.

Tenemos varias alternativas para el regreso. Una opción es regresar por el mismo itinerario. Otra posibilidad es realizar un fantástico descenso hacia el oeste hacia el **valle de Bareilles** y remontar hasta el **Port de Pierrafite** para bajar de nuevo a **Bourg d'Oueil**. Una tercera opción puede ser bajar desde la cumbre hacia el **Port de Balés**, recorrer una pista forestal a media altura en la vertiente sureste del **Mont Né** hasta el **Port de Pierrafite** y finalizar al igual que en las otras opciones bajando hasta el pueblo de partida.

Recorrido de ida y vuelta directo (sin variantes): Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m

Día 2. Sommet de l'Aigle (2.078 m) o Travesía Portet-de-Luchón (1.300 m) - Sommet de l'Aigle (2.078 m)-Cazaux Dessus (1.400 m) en función de las condiciones.

Partiendo de la pequeña localidad de **Portet-de-Luchón** (1.300 m) ascenderemos por suaves lomas en dirección oeste hasta el cordal principal que describíamos al inicio de este artículo, muy cerca del **coll de Peyresourde**. La primera cima que alcanzaremos será el **Cap de Hont nère** (1.916 m). Desde aquí y en dirección norte recorreremos este cordal alcanzando durante el camino otras cimas como el **Sommet de Pouyaué** (2.062 m) y culminaremos llegando al **Sommet de l'Aigle** (2.078 m).

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.000 m.

Este recorrido sería el camino más directo, pero aconsejamos adornar la jornada con uno o varios descensos por alguno de los valles que descienden hacia el oeste. Para ello, recomendamos desde el **Sommet de Pouyaué** descender por su vertiente oeste hasta el fondo del valle que desemboca en el pequeño pueblo de **Mont** o hasta que la nieve lo permita. Desde el punto en que decidamos poner de nuevo las pieles de foca, ascenderemos directamente al **Sommet de l'Aigle**.

Si las condiciones son buenas podremos realizar la **Travesía Portet-de-Luchón (1.300 m) - Sommet de l'Aigle (2.078 m)-Cazaux Dessus (1.400 m)**

Una actividad muy recomendada es realizar el recorrido lineal entre las poblaciones de **Portet-de-Luchón** y **Cazaux Dessus** pasando por el **Sommet de l'Aigle**. El descenso al valle de Ruisseau de Saint-Crhistau que nos conduce hasta **Cazaux Dessus** es magnífico y nos dará una mejor visión y conocimiento de esta zona del Pirineo.

Una vez alcanzado el fondo de valle de **Ruisseau de Saint-Crhistau**, una pista forestal nos permitirá alcanzar de forma cómoda la población de **Cazaux Dessus**.

Necesitaremos combinación de vehículos o llamar a un taxi de la zona para regresar a **Portet-de-Luchón**.

Día 3. Montious (2.171 m) Valle de Bareilles.

El itinerario que se describe a continuación no es un recorrido que ofrece un súper descenso para los más bajadores ya que buena parte transcurre a la ida en un suave ascenso por una pista forestal y a la vuelta en una bajada sin demasiada pendiente. Solo la última parte desde el **Lac de Bordieres** ofrece un terreno con mayores pendientes. Pero la esencia de este valle, la belleza del mismo y el conjunto de la actividad, hacen que merezca la pena realizar este recorrido.

El punto de partida será el pueblo remoto de **Bareilles** (1.000 m) situado en el valle homónimo. Recorreremos este valle por una pista forestal en un bosque continental de hayas y robles hasta alcanzar el **Lac de Bordieres**. Desde aquí, torceremos a la derecha por un valle más estrecho y ya sin la presencia del bosque hacia el **Montious** (2.171 m). Los metros finales antes de alcanzar el collado obligan a realizar unas cuantas vueltas maría.

Según condiciones, desde el collado se podrá alcanzar la cumbre del **Montious** o recorrer hacia el este un sencillo cordal que nos conduce hasta el **Sommet du Tech** (2.138 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 4. **Montségú** (2.354 m)



Muy cerca de la estación de esquí alpino de **Peyragudes** encontramos un bonito valle, ideal para el esquí de montaña que nos permite alcanzar la cumbre del **Montségú** tras una ascensión continua y cómoda.

En esta jornada estaremos más cerca del eje axial pirenaico y al igual que en el **Mont Né** disfrutaremos de estupendas vistas desde la cumbre. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1000m. Desnivel - 1000 m.

Fin de actividad y viaje de regreso. No se finalizará más tarde de las 15 pm para tener tiempo de viajar por la tarde a nuestros hogares.

4 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 390 € por persona.

4.1 Incluye

- Guía de montaña durante 4 jornadas en montaña.
- Gestión de reservas de alojamientos del viaje.

4.2 No incluye

- Transporte (consultar para compartir gastos de viaje con otros participantes).
- 4 noches de alojamiento en el destino y manutención.
- Alojamiento y manutención del guía a compartir entre los participantes.

*Apartamentos económicos para el grupo.

5 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

- [Información del Pirineo francés](#)
- [Información del Parque Nacional de los Pirineos](#)

6 Puntos fuertes

- Recorridos poco frecuentados.
- Itinerarios originales.
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.

7 Otros viajes similares

- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Esquí de montaña en el Pirineo francés. Altos Pirineos, Valle de Luz-St-Sauveur-Gavarnie

8 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