



Valle de Luz-St-Sauveur- Gavarnie

**Esquí de montaña en el Pirineo
francés. Altos Pirineos**

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	5
4.1	Incluye.....	5
4.2	No incluye	5
5	Más información	5
6	Otros viajes similares	8
7	Contacto	8

1 Presentación

Presentamos un viaje de **esquí de montaña** en los **Altos Pirineos** en **territorio francés**. Con base en el valle de **Luz-St-Sauveur-Gavarnie** cada día realizaremos itinerarios de una jornada de duración en distintos valles y ascendiendo a diferentes cimas.

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. Una jornada del viaje la dedicaremos a esquiar en pista y fuera de pista en el dominio esquiable de Súper Garéges y exploraremos algún descenso del mítico **Pic du Midi de Bigorre**.

2 Datos básicos

Destino: Luz-St-Sauveur, Pirineos. Francia.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B. Nivel técnico: B.

Duración: 4 días de actividad + tarde de viaje

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 que haga actividad deportiva con regularidad y que pueda hacer desniveles entre 1.000-1.300 m. diarios a ritmo tranquilo, pudiendo algún día llegar a 1.500 m.

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. Traslado al destino en el **valle de Luz-St-Sauveur (Francia)**. Opción de compartir traslado con otros participantes (consultar).

Día 2. **Soum de Lascours (2.485 m)** desde **Hautacam**.

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 16 km.

Día 3. **Pic d'Ardiden (2.988 m)**

Desnivel + 1.500m. Desnivel – 1.500 m.

En caso de que las condiciones no fueran las propicias para este ascenso, tenemos un par de alternativas hacia la zona de **Gavarnie**.

Día 4. **Esquí de pista y fuera de pista en el Pic du Midi de Bigorre.**

No podemos desaprovechar la oportunidad de pasar una jornada de esquí en pista y fuera de pista y realizar alguno de los célebres descensos del **Pic du Midi de Bigorre**.

Día 5. **Pic de Lurte (2.506 m)** desde **Bareges** (Super Bareges).

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 1.100 m. Distancia 12 km.

No acabaremos más tarde de las 14 pm para que tengáis tiempo de regresar a casa.

3.2 Programa detallado

Día 1. Traslado al destino en el **valle de Luz-St-Sauveur (Francia)**. Opción de compartir traslado con otros participantes (consultar).

Día 2. **Soum de Lascours (2.485 m)** desde **Hautacam**.

Aprovechando la altitud que nos el acceso por la estación de esquí de fondo y pista de Hautacam iniciaremos la jornada en una cota elevada. En dirección sureste realizaremos un descenso de unos 200 m de desnivel hasta el Lac d'Isaby. Desde aquí pegaremos las pieles de foca y recorreremos un bonito valle hasta la cabecera del mismo. Desde la misma, por un valle de orientación noroeste alcanzaremos la cima del Soum de Lascours.

El regreso lo haremos por el trayecto de ida pero si aún nos quedan ganas, podremos realizar un bucle por el Petite Estibere que es un valle situado más al oeste y que nos obligará a otra puesta de pieles de foca. No olvidemos que una vez alcanzado el Lac d'Isaby tendremos que remontar 200 metros de desnivel para alcanzar el punto de partida.

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 16 km

Día 3. **Pic d'Ardiden (2.988 m)**

Llegamos a la jornada reina del viaje. **El Pic d'Ardiden** es una cima que se esconde tras un largo valle salpicado de ibones de montaña. La orientación norte/noreste suele ofrecer el esquiador de montaña una buena calidad del manto nivoso. Sólo realizaremos esta ascensión si el meteo es buena, estable y si el riesgo de aludes es bajo.

Desnivel + 1.500m. Desnivel – 1.500 m Distancia 15 km.

En caso de que las condiciones no fueran las propicias para este ascenso, tenemos un par de alternativas hacia la zona de **Gavarnie**.

Día 4. **Esquí de pista y fuera de pista en el Pic du Midi de Bigorre.**

No podemos desaprovechar la oportunidad de pasar una jornada de esquí en pista y fuera de pista y realizar alguno de los célebres descensos del **Pic du Midi de Bigorre**.

Día 5. **Pic de Lurte** (2.506 m) desde **Bareges** (Super Bareges).

Aparcaremos por encima de Bareges para iniciar esta hermosa ascensión. Tras llegar al Pont de Gauble dejaremos la carretera que sube al Tourmalet y en dirección sur iremos hacia el Lac Dets Coubous. Sin llegar a este lago, en una ladera de orientación nordeste iremos ganando metros y alcanzaremos la cumbre.

Si el acceso a esta cima por esta ladear es viable, la ladera sur del Pic de Lurte presenta otro aspecto, mucho más fiero y no esquiable.

Regresaremos por el mismo camino.

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 1.100 m. Distancia 12 km

No acabaremos más tarde de las 14 pm para que tengáis tiempo de regresar a casa.

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 concentrados 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 Otros viajes similares

- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Valle de Saint Lary
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Esquí de montaña en el Valle d'Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d'Ayous. Pirineos

7 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