



ESQUÍ DE MONTAÑA

Valle de Benasque

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

El Macizo de las **Maladetas, Posets y Perdiguero** es un terreno excepcional para el esquí de montaña. Además, su altura y orientación permite alargar la temporada hasta mayo e incluso junio, teniendo que posponer planes veraniegos para más adelante.

Alojados en el refugio de la **Renclusa** durante dos jornadas completas de esquí de montaña ascenderemos a dos tresmiles; **Maladeta Central** (3.308 m) y **Pico del Alba** (3.112 m).

Completaremos el viaje con el ascenso al **Perdiguero**, otro tresmil, subiendo por el **valle de Remuñe** y bajando por **Literola**.

2 El destino

El **Parque Natural Posets-Maladeta** está situado al norte de la comarca de la **Ribagorza** en la provincia de Lérida y noreste del Sobrarbe en la provincia de Huesca Engloba dos de los macizos más elevado de los Pirineos: el del **Aneto** (3.404 m) con otras cimas como el **Pico Maladeta** (3.308 m), y el macizo del **Posets** (3.375 m) con otras cumbres míticas como el **Perdiguero** (3.221 m).

En el **Parque Natural Posets–Maladeta** podemos disfrutar del privilegio de observar algunos de los glaciares que aún perduran en el **Pirineo**, como **el mítico glaciar del Aneto** en el macizo de Maladeta o el **glaciar de Llardana** en el macizo de Posets.

Valles como **Benasque, Chistau y Barrabés**, nos ofrecen infinitas posibilidades de actividades para todos los gustos y estaciones del año como la práctica del trekking, el esquí de montaña, el alpinismo y la escalada.

También alberga una red de refugios guardados que se encuentran estratégicamente situados: **refugio Ángel Orús** en el Valle de Eriste, **refugio de Estós** en el Valle de Estós, **refugio de la Renclusa** en la vertiente norte del Aneto y **refugio de Biadós** en el Valle de Chistau.

Además de los prados, dominan en su paisaje los bosques de pino rojo y negro, que en ocasiones se mezclan con el abeto. También es posible encontrar carrascales y algunas manchas de bosques mixtos caducos. En cuanto a fauna es posible encontrar urogallos, martas, lechuzas de Tengmalm, perdiz nival, marmota o sarrio entre otras muchas especies animales.



3 Datos básicos

Destino: Panticosa, Valle del Tena. Pirineo Aragonés.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B. Nivel técnico: B.

Duración: 4 días.

Época: De enero a abril. Grupo mínimo-máximo: 3-8 personas.

3.1 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 capaz de hacer desniveles de entre 1.000 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

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 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián 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. Encuentro en **Benasque**. Alojamiento en Benasque.

Día 2. Aproximación al refugio de la **Renclusa** (2.140 m) y ascensión a la **Maladeta Central** (3.308 m).

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 3. Ascensión al **Pico del Alba** (3.300 m).

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.400 m.

Día 4. Ascensión al **Perdiguero** (3.222 m).

Desnivel + 1.500 m. Desnivel - 1.600 m.

4.2 Programa detallado

Día 1. Encuentro en **Benasque**. Alojamiento en Benasque.

Día 2. Aproximación al refugio de la **Renclusa** (2.140 m) y ascensión a la **Maladeta Central** (3.308 m).

Jornada que nos permite llegar rápidamente al **refugio de la Renclusa** y continuar camino directo a la **Maladeta**.

El ascenso a la Maladeta es muy bonita, alpina y con un merecido e inmejorable premio, un descenso directo al refugio.

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 3. Ascensión al **Pico del Alba** (3.300 m).

Nada mejor que despedir el fin de semana ascendiendo a otra cima de 3.000 metros y disfrutar de un largo descenso hasta los Llanos del Hospital. Subida cómoda, franca y directa hasta el collado norte para ya sin esquís y con crampones disfrutar de los últimos metros, primero por una pala y luego por una corta arista hasta cumbre.

Descenso directo hasta **Llanos del Hospital**, de nuevo uno de los mejores del **Pirineo**.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.400 m.

Día 4. Ascensión al **Perdiguero** (3.222 m).

Remuñe es un valle precioso, es estrecho y está flanqueado por grandes paredes. Utilizaremos este valle como acceso para alcanzar la cumbre del Perdiguero. La última parte de esta cima y su arista cimera suele presentar poca nieve por lo que los metros finales se alcanzarán caminando.

El **valle de Literola** nos devolverá al Valle del Ésera, a Benasque punto de partida de nuestro periplo. Escogeremos este valle si encontramos suficiente nieve y en caso de que escasee regresaremos por Remuñe.

El ascenso por Remuñe y descenso por Literola es uno de los recorridos más bonitos que se pueden hacer en esta parte de los Pirineos.

Desnivel + 1.500 m. Desnivel - 1.600 m.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 420 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad.
- 1 noches en el refugio de la renclusa en régimen de media pensión (cena y desayuno)
- 2 noches en la escuela de alta montaña con desayuno.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Transporte desde Madrid, 50 €. Procedencia de otras ciudades consultar para compartir gastos de viaje con otros participantes).
- Almuerzos.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye.

6 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.
- Saco sábana.

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 el guía parte de Madrid podemos ofrecerte el traslado con un coste de 50 €. También te podrá recoger en Zaragoza o Huesca.

Si viajas desde otra ciudad y quieres compartir transporte con otros participantes, cuando hagas la reserva en observaciones nos lo puedes decir. Tendrás que permitirnos por escrito el compartir tu nombre y teléfono con otros participantes que residan por tu zona y que también estén dispuestos para que podáis poneros de acuerdo.

Refugio

Se duerme en habitaciones compartidas. No es necesario llevar saco de dormir, pero si un **saco sábana de seda o algodón**. Se recomienda llevar muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios. Hay **zapatillas** por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

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.

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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

[Valle de Benasque](#)

7 Puntos fuertes

- Su orientación y altura permite tener buenas condiciones hasta el final de temporada.
- Ascenso a 3 tresmiles: Aneto, Alba y Maladeta Central.
- Magnífico paisaje en los altos Pirineos

8 Otros viajes similares

- Vuelta al Aneto con esquís de montaña
- Aneto, Alba y Maladeta. Esquí de montaña

9 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