

Valle de St-Lary-Soulan

ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL PIRINEO FRANCÉS

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

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 8
7 Puntos fuertes 9
8 Otros viajes similares 10
9 Contacto 10

1 Presentación

Te proponemos una escapada de esquí de montaña al corazón del **Pirineo francés**, con base en el valle de **Saint-Lary**, un territorio de grandes montañas, valles boscosos y cumbres que ofrecen magníficas posibilidades para disfrutar de la nieve. Desde aquí exploraremos distintos sectores de esta vertiente del Pirineo, menos conocida por muchos esquiadores, con recorridos variados y un marcado carácter montañero.

Durante tres jornadas de actividad realizaremos ascensiones a cumbres como el **Mont Né** (2.147 m), el **Sommet de l'Aigle** (2.078 m), el **Montious** (2.171 m) o el **Montségu** (2.354 m). Nos esperan ascensiones con pieles de foca, amplios cordales, valles solitarios y descensos por diferentes orientaciones y tipos de terreno, siempre buscando las mejores condiciones para disfrutar de cada jornada.

La elección de las rutas se hará día a día, teniendo en cuenta las condiciones de nieve y seguridad. Con desniveles aproximados de 1.000-1.200 metros, esta propuesta está dirigida a esquiadores de montaña con buena condición física. Tres días para descubrir nuevos terrenos de juego, disfrutar de la montaña invernal y sumar buenos descensos en el Pirineo francés.

2 El destino

Saint-Lary-Soulan se encuentra en el valle de Aure, en el departamento de **Altos Pirineos**, muy cerca de la frontera española y del túnel de Bielsa. Se trata de un amplio valle pirenaico recorrido por el río Neste d'Aure, que asciende desde Arreau hacia las altas montañas fronterizas. Su paisaje combina pueblos tradicionales, bosques, praderas de montaña y cumbres que superan los 3.000 metros. En sus alrededores destacan espacios naturales de gran valor, como la Reserva Natural de Néouvielle, con sus numerosos lagos de origen glaciar, y los valles de Rioumajou, Moudang y Géla, que conservan un marcado carácter alpino y pastoril.

La historia de este territorio está estrechamente ligada a la ganadería, la agricultura de montaña y los intercambios entre ambas vertientes de los Pirineos. Durante siglos, los pastores aprovecharon los pastos de altura mediante la trashumancia, mientras que los puertos de montaña facilitaron la comunicación entre el valle de Aure y el vecino Sobrarbe aragonés. Este pasado se refleja todavía en la arquitectura de sus pueblos, con casas de piedra, tejados tradicionales, iglesias románicas y pequeñas capillas. Saint-Lary experimentó una importante transformación durante el siglo XX, especialmente a partir de la posguerra, con el desarrollo de las infraestructuras hidroeléctricas y la creación de su estación de esquí, cuyo crecimiento comenzó en 1957.

La gastronomía conserva la identidad del Pirineo francés y de la región de Bigorra. Entre sus productos más representativos encontramos el cerdo negro de Bigorre, del que se elaboran excelentes jamones y embutidos, además de quesos de montaña, carnes de vacuno y cordero, miel y productos locales. En la cocina tradicional también encontramos platos contundentes como la garbure, una sopa campesina elaborada con verduras, alubias y carne, muy apropiada para los días fríos de montaña. En el apartado dulce destacan la croustade de manzana y el gâteau à la broche, un bizcocho tradicional preparado lentamente alrededor de un fuego.

Hoy, Saint-Lary es un animado pueblo de montaña que mantiene su carácter pirenaico y constituye una magnífica base para descubrir esta parte del Pirineo francés. Su cercanía a España, la variedad de sus paisajes y la riqueza de sus valles ofrecen un entorno privilegiado para las actividades de montaña durante todo el año.

3 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.

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 normal que puede hacer desniveles de entre 800 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 º
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 Blachére 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. Traslado al destino en **el valle de St-Lary** (Francia).

Día 2-4. 3 días de actividad. Presentamos varias opciones posibles y haremos las que mejores condiciones tengan. En la última jornada no finalizaremos más tarde de las 14 pm para tener tiempo de regresar a casa.

Mont Né (2.147 m).

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

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**.**

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).

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

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m**.**

Montségu (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.

4.2 Programa detallado

Día 1. Traslado al destino en **el valle de St-Lary** (Francia).

Día 2-4. 3 días de actividad. Presentamos varias opciones posibles y haremos las que mejores condiciones tengan. En la última jornada no finalizaremos más tarde de las 14 pm para tener tiempo de regresar a casa.

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

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 **Cazzaux 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**.

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**.**

Montségu (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 **Montségu** 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.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 295 € por persona.

5.1 Incluye

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

5.2 No incluye

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

*Apartamentos económicos para el grupo o habitación de hotel para los interesados.

6 Más información

Nivel técnico y físico 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.

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.

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

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 te impida viajar.

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

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global, Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors: Información de seguros

* Si tienes más de un seguro contratado de este tipo, tienes la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de tus seguros y también tendrás que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por tu accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

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

7 Puntos fuertes

- Descubrir el valle de Saint-Lary y sus magníficos paisajes de alta montaña en el Pirineo francés.
- Tres jornadas de esquí de montaña en un entorno variado y con múltiples posibilidades.
- Ascender a cumbres como el Mont Né, el Sommet de l'Aigle, el Montious o el Montségu.
- Disfrutar de ascensiones con pieles de foca y descensos por diferentes orientaciones y tipos de terreno.
- Explorar valles y sectores de montaña menos frecuentados, alejados de los itinerarios más habituales.
- Conocer Saint-Lary y la cultura, los pueblos y la gastronomía tradicional del valle de Aure.

8 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

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