



ECRINS

Alpinismo fácil en los Alpes

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Presentación..... | 1 |
| 2 | El destino..... | 1 |
| 3 | Datos básicos..... | 2 |
| 3.1 | Nivel físico y tipo de terreno para este viaje..... | 2 |
| 4 | Programa..... | 3 |
| 4.1 | Programa resumen..... | 3 |
| 4.2 | Programa detallado..... | 3 |
| 5 | Más información..... | 6 |
| 5.1 | Incluye..... | 6 |
| 5.2 | No incluye..... | 7 |
| 5.3 | Material y ropa necesaria..... | 7 |
| 5.4 | Observaciones..... | 8 |
| 5.5 | Enlaces de interés..... | 9 |
| 5.6 | Puntos fuertes..... | 10 |
| 6 | Otros viajes similares..... | 10 |
| 7 | Contacto..... | 10 |

1 Presentación

Disfruta de una semana de alpinismo fácil en el **Parque Nacional de los Ecrins** en los **Alpes Franceses**. Te ofrecemos un programa de actividades en roca, nieve y hielo para que mejores tus habilidades alpinistas de las manos de profesionales.

Los objetivos son ascender el **Dôme de Neige des Ecrins (4015m)**, la **Montagne des Agneaux (3.664 m)** y la **Aguja Dibona** por la ruta normal o la vía de los enanos en el caso de que estés iniciado en la escalada en roca.

Elije el programa que mejor se adapta a tus cualidades y si pese a eso tienes un sueño que cumplir que no está en este programa, no dudes en comunicárnoslo y te ayudaremos a conseguirlo.

2 El destino

El **Parque nacional de los Ecrins** se encuentra situado entre las ciudades francesas de **Grenoble, Briançon y Gap**. Destaca su relieve abrupto con largos valles con un componente fundamental que es la correcta conservación natural de la zona y la no presencia de teleféricos a diferencia de otras zonas Alpinas.

A destacar cimas míticas como la **Barre des Ecrins (4.008 m)**, **La Meije (3983 m)**, **Mont Pelvoux (3.943 m)** y vías clásicas de escalada en roca en la **Aiguille Dibona, La Béarde y Ailefroide**.

3 Datos básicos

Destino: Parque Nacional de los Ecrins (Francia).

Actividad: Alpinismo/ascensiones.

Nivel físico: ***. Grado de dificultad: PD.

Duración: 6 días, 5 días de actividad.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 1-3 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

| | Desnivel + acumulado | Condición física |
|-----|----------------------|---|
| * | hasta 700 m | Normal: práctica de deporte de forma esporádica |
| ** | hasta 1200 m | Buena: práctica de deporte de forma habitual |
| *** | hasta 1500 m | Muy buena: práctica de deporte de forma asidua |

Graduación de la dificultad

Descripción

F: Fácil

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles moderados, siempre inferiores al 45%, que se ascienden progresando (en nieve a veces con piolet). Trepadas fáciles hasta IIº grado. Algunos tramos en glaciar con grietas. Montañeros experimentados pueden ascender sin cuerda.

PD: Poco Dificil

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 45%, aunque se suben andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Trepadas de cierta dificultad, hasta IIIº grado. Glaciares agrietados. El uso de la cuerda puede hacerse necesario en más de una ocasión.

AD: Algo difícil

Largas pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 50%, aunque se puedan subir andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Escaladas de dificultad moderada incluso en terreno vertical, grados IIIº y IVº. Glaciares muy agrietados y complicados. Uso obligatorio de cuerda. Solo para montañeros experimentados.

D: Dificil

Escalada mantenida, tanto en roca (frecuentes IVº), hielo o nieve

MD: Muy Dificil. (TD en Francia)

Ascensiones y escaladas técnicas complicadas en cualquier tipo de terreno, pudiéndose alcanzar hasta el Vº grado de escalada clásica. Longitud considerable. Pendientes de graduación límite. Exposición muy alta. Requerida mucha técnica. En lugares remotos.

ED: Extremadamente Dificil

Dificultad extrema con enorme exposición, de larga duración, en lugares remotos

***Observaciones.** Debes estar acostumbrado a largas jornadas de trekking, así como a salvar desniveles importantes. Es fundamental prepararse en los meses previos a la salida del viaje, haciendo salidas con grandes desniveles.

El “**mal de altura**” es un síntoma provocado por la falta de presión de oxígeno (menor concentración de oxígeno en sangre) en alturas elevadas. Puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad y forma física y dado que durante nuestro viaje nos moveremos a altitudes por encima de **4000 m** deberemos estar

preparados para valorar cualquier síntoma, comunicarlo a nuestro guía y seguir las pautas de aclimatación necesarias.

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 España - Lyon. Transfer a **Grenoble** (Muntania Outdoors lo gestiona sin costes).

Traslado a **Briançon** y **Aillefroide** en transporte aportado por Muntania Outdoors.

Noche de hotel en el valle.

Día 2. Aproximación al **Refugio de Ecrins** (3.175 m).

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 0 m. Tiempo 5h 30 m.

Día 3. Ascenso al **Dôme de Neige des Ecrins** (4015m). Dificultad III/F.

Desnivel + 900 m. Desnivel – 1.500 m.

Alojamiento en el **refugio Glaciar Blanc** (2.542 m).

Día 4. Ascenso a **Montagne des Agneaux** (3.664 m). Dificultad III/PD.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m. Hay que sumar 600 metros más – para alcanzar el fondo del valle donde tenemos el vehículo.

Noche de hotel en el valle.

Día 5. Traslado a la **Berarde** y ascenso al **refugio Soreiller** (2.719 metros).

Alojamiento en el refugio Soreiller.

Desnivel + 1.122 m. Desnivel – 0 m.

Día 6. Escalada de la **Aguja Dibona** por la ruta normal o la Voie du Nain (150 m, AD-, 4 inf) para los ya iniciados en la escalada en roca (consultar).

Desnivel + 412m. Desnivel – 412 m.

Traslado a Grenoble y noche de hotel en la ciudad.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje España - Lyon. Transfer a **Grenoble** (Muntania Outdoors lo gestiona sin costes).

Traslado a **Briançon** y **Aillefroide** en transporte aportado por Muntania Outdoors.

Noche de hotel en el valle.

Día 2. Aproximación al **Refugio de Ecrins** (3.175 m).



Ascenso por camino hasta alcanzar un lateral del **Glaciar Blanc**. Desde aquí progresaremos caminando por el hielo para finalizar por un camino en roca y nieve que nos conducirá al refugio.

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 0 m. Tiempo 5h 30 m.

Día 3. Ascenso al **Dôme de Neige des Ecrins** (4015m). Dificultad III/F.

Madrugaremos para ascender a este clásico cuatromil. Itinerario íntegro por el **Glaciar Blanc** hacia **Dôme de Neige**, pasando por la base de la **Barre des Ecrins**. Disfrutaremos de las espectaculares vistas de las cimas que nos rodean y de cimas míticas algo más alejadas como el **Mont Blanc** y **Cervino**.

Desnivel + 900 m. Desnivel – 1.500 m.



Alojamiento en el **refugio Glaciar Blanc** (2.542 m).

Día 4. Ascenso a Montagne des Agneaux (3.664 m). Dificultad III/PD.

Bonito itinerario combinado de nieve con una trepada fácil de buena roca. Pequeño rápel de descenso. Preciosas vistas de la **Barre** y el **Dôme de Neige des Ecrins** y al norte del **Mont Blanc** y la **Vanoise**.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m. Hay que sumar 600 metros más – para alcanzar el fondo del valle donde tenemos el vehículo.

Noche de hotel en el valle.



Día 5. Traslado a la Berarde y ascenso al refugio Soreiller (2.719 metros).

Traslado en vehículo hacia el valle de la **Berarde** para conocer otro rincón de estas montañas.

Ascenderemos por cómodo camino durante tres horas hacia nuestro próximo alojamiento que es el **refugio de Soreiller**, base de ascenso para la mítica **Aguja Dibona**.

Alojamiento en el refugio Soreiller.

Desnivel + 1.122 m. Desnivel – 0 m.



Día 6. Escalada de la **Aguja Dibona** por la ruta normal o la Voie du Nain (150 m, AD-, 4 inf) para los ya iniciados en la escalada en roca (consultar).

Magnífica aguja puntiaguda de roca excelente que nos quitará la respiración la primera vez que la veamos. Nos encontramos con una joya de la escalada alpina que bien merece una visita y ascender alguna de las numerosas rutas que nos ofrece. Da igual el nivel que uno tenga porque encontraremos la vía que mejor se adapte a nuestras posibilidades.

La ruta normal que aquí proponemos es accesible una vez realizado el resto de las actividades del viaje. Andaremos buena parte del itinerario sin el uso de cuerda para una vez alcanzado el espolón NW, encordarnos para alcanzar el collado norte y en dos cómodos largos alcanzar la cima. Descenso por el mismo itinerario en dos rápeles y posteriormente andando.

Desnivel + 412m. Desnivel – 412 m.



Traslado a Grenoble y noche de hotel en la ciudad.

5 Más información

Precio.

- 946 € por persona (ratio 1 guía/3 clientes).
- 1.250 € por persona (ratio 1 guía/2 clientes).
- 2.140 € por persona (ratio 1 guía/1 clientes).

5.1 Incluye

- Asesoramiento técnico antes del viaje y después al viaje.
- Servicio de guía de alta montaña durante 5 jornadas.
- Transporte desde **Le Bourg-d'Oisans** durante todo el viaje.
- Gestión de reservas de alojamientos.
- Material técnico y de seguridad de la cordada.

Alojamiento en el valle a la carta. Rogamos nos comuniquen que tipo de alojamiento quieren y se lo gestionamos.

Muntania Outdoors gestionará todas las reservas así cómo durante la semana, cualquier cambio que se pueda dar del programa previsto.

5.2 No incluye

- Avión a Lyon. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión, ver apartado de observaciones).
- Transfer aeropuerto de Lyon-Grenoble-Le Bourg d'Oisans. Autobuses cada hora desde la terminal. Tiempo de viaje 1 hora. **Muntania Outdoors** lo gestiona en caso de que así nos lo requiera.
- Gastos de alojamiento y manutención de los participantes.
- Gastos de alojamiento y manutención del guía.
- Gastos imprevistos o cualquier otro gasto producido por un cambio en el programa.
- Seguro de accidentes y rescate. Si no dispone de uno se lo podemos tramitar.

5.3 Material y ropa necesaria

Es importante llevar el material y ropa imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo (consúltanos).

- Mochila (entre 30-40 litros)
- Crampones, piolet y casco
- Arnés, cabo de anclaje y al menos dos mosquetones de seguridad
- Botas semirígidas o rígidas cramponables
- Ropa técnica:
 - Calcetines calientes alpinismo
 - Pantalón de alpinismo
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa)
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa)
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligero
 - Braga para el cuello
 - Guantes finos y guantes gordos
 - Gorro para el frío y gorra para el sol
- Gafas de sol y ventisca
- Frontal (pilas de repuesto)
- Saco sábana y toalla muy pequeña y ligera
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal
- Crema solar y protección labial
- Cámara de fotos
- Bastones

El resto de equipaje que no lleve en su mochila en las jornadas en montaña podrá dejarlo en el alojamiento en el valle.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Flexibilidad del programa

En este documento le hacemos una propuesta. Si quiere hacer modificaciones del mismo, no dude en hacernos la consulta ya que podemos adaptar el mismo a sus motivaciones y capacidades.

Hora y lugar de encuentro

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

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de material, tendrá que solicitarnos facturar una maleta. En cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la maleta. En esa mochila lleve ropa, guantes, gafas etc por si la maleta le llegara con retraso poder hacer actividad. En la maleta facturada tendrá que meter los crampones, piolet, bastones etc.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en

la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Transporte durante el viaje

El encuentro con el guía se hará en **Le Bourg-d'Oisans**. Le gestionamos el traslado desde el aeropuerto de Lyon a esta población (un coste aproximado de 35-40 euros). Si podemos, el encuentro se podrá hacer en **Grenoble**.

Alojamientos

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de confirmarse el viaje y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las noches en el valle se pueden hacer en hoteles, albergues o camping. Buscamos alojamiento según su presupuesto.

En los refugios no se pasa frío. La chaqueta tipo primaloft o plumas fino se usará durante la actividad si la temperatura es muy baja. No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Se puede dejar algo de equipaje en una bolsa pequeña bien en el alojamiento del valle o en el vehículo (si ha viajado en el mismo) los días que esté en los refugios.

Seguro de accidentes/viaje

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

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.

5.5 Enlaces de interés

- [Parc national des Ecrins](#)

5.6 Puntos fuertes

- Grupo reducido (guía y un máximo de dos participantes).
- Programa adaptable al nivel de la cordada.
- Formación técnica todas las jornadas.
- Conoce uno de los rincones más salvajes de los Alpes.

6 Otros viajes similares

- Objetivo Monte Rosa. Semana de alpinismo
- Objetivo Mont Blanc, vía normal. Valle de Chamonix
- Corredores de los Alpes. Alpinismo en Alpes
- Ecrins. Alpinismo avanzado en los Alpes
- Alpinismo de Placer en la Vanoise. Grande Casse

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).