



**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.....	2
2.1	Nivel físico y técnico necesario para este viaje	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	4
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye.....	4
4.3	Material y ropa necesaria.....	5
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés.....	6
4.6	Puntos fuertes	6
5	Otros viajes similares.....	6
6	Contacto	6

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: **/***. Nivel técnico: **.

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 necesario 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
	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	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
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador

EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, 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 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** 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.

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 le 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 esquiabile.

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 Más información

Precio. 370 euros por persona para grupo a partir de 4 personas.

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.

4.3 Material y ropa necesaria

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 para la travesía:
 - 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 primaloft 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.

4.4 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.

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.

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.

Seguro de accidentes/viaje

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

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

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.

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.pyrenees-parcnational.fr/fr>
- <https://www.lespyrenees.net>
- <https://ccpvg.fr>
- <https://www.luz.org/es/valles-de-gavarnie-verano/>

4.6 Puntos fuertes

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

5 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

6 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).