



TOUR DE LA HAUTE MAURIENNE

Ascenso al L´Albarón

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y técnico requerido	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	5
4.1	Incluye	5
4.2	No incluye.....	5
4.3	Ropa y material necesario para realizar esta travesía	6
4.4	Observaciones	6
4.5	Enlaces de interés.....	8
4.6	Puntos fuertes	8
5	Otros viajes similares.....	8
6	Contacto	8

1 Presentación

En esta ocasión os presentamos una travesía en los **Alpes franceses**, en la **Savoia francesa**, dentro del **Parque Nacional de la Vanoise** que se encuentra rodado al norte por el macizo del **Mont Blanc** y al sur por el macizo de los **Ecrins**.

El lugar de partida será la pequeña y bonita población alpina de **Bonneval-sur-Arc**, situada al sur de **Val-d'isere** y alejado del dominio esquiable **Tignes-Val-d'isere**. Nuestro objetivo será realizar una travesía en forma de herradura de **6 días** durmiendo en **3 refugios distintos**.

Además, la travesía nos permitirá ascender a la cima del **L'Albaron**, una de las cimas más destacadas de esta zona.

Si lo que te gustan es explorar nuevas montañas, alejarte de las clásicas y masificadas altas rutas, este puede ser tu viaje.

2 Datos básicos

Destino: Parque Nacional de la Vanoise (Francia)

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: **/**.

Duración: 8 días (6 días de travesía).

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel físico y técnico requerido

	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 esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián 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.** Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como

descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría. Puede parecer que los desniveles no son muy acusados, pero no olvidemos que se nota la altura y además hay algunas etapas que se pasan varios collados siendo rompe piernas.

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. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

Día 2. **Bonneval-sur-Arc – Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. **Refugio du Carro** (2.780 m) - **Grande Aiguille Rouse** (3.482 m)- **Refugio du Carro** (2.780 m).

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. **Refugio du Carro** (2.780 m). – **Refuge des Evettes** (2.590 m).

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. **Refuge des Evettes** (2.590 m)- **L'Albaron** (3.637 m) – **Refugio d'Averole** (2.229 m).

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio d'Averole** (2.229 m) – **Pointe de la Valette** (3.384 m) - **Refugio d'Averole** (2.210 m)

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. **Refugio d'Averole** (2.210 m) - Antecima del **Pointes de l'Ouillarse** (3.100 m) - **Villaron**.

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

Día 2. **Bonneval-sur-Arc – Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Jornada cómoda y corta que nos permitirá realizar un buen calentamiento. Remontaremos un hermoso valle alpino en dirección norte-noroeste. Aguas arriba el valle se ensancha alcanzando el refugio en la cabecera de este. Al norte se encuentran las cimas más altas del valle que hacen frontera con Italia.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. **Refugio du Carro** (2.780 m) - **Grande Aiguille Rouse** (3.482 m)- **Refugio du Carro** (2.780 m).

La Grande Aiguille Rouse es una de las cumbres principales de la zona. Acometeremos su ascenso siempre y cuando las condiciones del manto nivoso sean estables. Aproximación desde el refugio hasta una canal que permite superar una barrera rocosa. Una vez alcanzada la brecha superior recorreremos una bonita arista hasta la cumbre. Por la vertiente norte de esta montaña podremos ver bonitos glaciares que descienden valle abajo.

Si nos quedan energías y ganas podremos alargar la jornada haciendo “algún extra”.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. **Refugio du Carro** (2.780 m). – **Refuge des Evettes** (2.590 m).

Itinerario con clara dirección sur que unirá el refugio du Carro con el refugio des Evettes. Simplificando la explicación del itinerario afrontaremos dos claros ascensos seguidos de dos bonitos descensos.

Cruzaremos los collados de **Pariotes** (3.034 m), **Trièves** y **Du Grand Mean** (3.214 m) acompañados, a nuestra izquierda, las montañas fronterizas con Italia.

Una tercera subida, esta vez corta, nos permitirá alcanzar el refugio.

Etapas alpinas con inmejorables vistas sobre el valle de Arc.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. **Refuge des Evettes** (2.590 m)- **L'Albaron** (3.637 m) – **Refugio d'Averole** (2.229 m).

Si la jornada anterior fue algo rompiernas, hoy alcanzaremos la gran cumbre del **L'Albaron** tras una subida continua. Al ascender por su vertiente norte progresaremos por el escénico **Glacier des Evettes**. Del descenso decir que será el más continuo y prolongado de la travesía, nos esperan 1.550 metros de bajada.

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km



Día 6. Refugio d'Averole (2.229 m) – Pointe de la Valette (3.384 m) - Refugio d'Averole (2.210 m)

El valle donde se encuentra el refugio d'Averole disfruta de paz como consecuencia de estar alejado de estaciones de esquí. Si además añadimos que podemos realizar bonitas ascensiones con nuestros esquís, merecerá la pena pasar una segunda noche y poder realizar el ascenso al **Pointe de la Valette** progresando por el **glaciar du Baounet**.

Ascenso y descenso por el mismo itinerario y en este caso con marcada orientación norte.

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. Refugio d'Averole (2.210 m) - Antecima del Pointes de l'Ouillarse (3.100 m) - Villaron.

Última jornada de nuestra aventura por los Alpes franceses. Realizaremos la ascensión a la antecima del Poites de l'ouillarse, miraremos por última vez las altas cumbres alpinas y acometeremos nuestro último descenso hasta la pequeña población de **Villaron**.

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle o hotel junto al aeropuerto.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

4 Más información

Precio: 1.500 €.

*60 € menos para federados con tarjeta de reciprocidad (ver observaciones).

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados desde el aeropuerto de Turín/Milán ida y vuelta.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en hotel en el valle (consultar suplemento individual).
- **5** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

4.2 No incluye

- Billeto de avión a Turín/Milán (aprox. 200 euros). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25 euros por gastos de gestión).
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Seguro de viaje (consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors, ver apartado de observaciones).
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

4.3 Ropa y material necesario para realizar esta travesía

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 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje y dos mosquetones de seguridad. 1 tornillo de hielo (recomendable).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
 - Mallas de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera.
 - 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).
- Saco sábana.
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que 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

Descuento para federados en montaña

Se tendrá que llevar la tarjeta federativa con el sello de reciprocidad y ser presentada en los refugios. Una vez finalizado el viaje nos tendrá que mandar un correo a info@muntania.com con su número de cuenta y le haremos la devolución del descuento que nos hayan aplicado para su pernocta y manutención.

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 y 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 bolsa de esquís**. 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 esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de las cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Muntania Outdoors cobra 30 € 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 de este. Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in 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 30 € 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.

Alojamientos

Recomendamos que no cargue toda la comida de ataque (almuerzos) para toda la travesía ya que su mochila pesará más de lo deseado. Podrá comprar los almuerzos de cada jornada en los refugios.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes. Los gastos no presupuestados extras del guía provocado por cualquier motivo forzoso será dividido entre los participantes.

4.5 Enlaces de interés

- Parque Nacional de la Vanoise

4.6 Puntos fuertes

- Travesía poco masificada.
- Paisaje alpino inigualable.
- Fabulosos refugios de alta montaña.

5 Otros viajes similares

- Silvretta, cuna del esquí de montaña austriaco
- Ötztal. Alta Ruta de esquí de montaña en el Tirol, Austria
- Ortes-Cevedale, esquí de montaña en el Tirol del Sur
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L.U CICMA: 2608

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

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