

VERANO 2012



Del 20 al 30 de julio

ACTIVIDAD DE SENDERISMO



PARQUE NACIONAL DE LA VANOISE



**ALPES SECRETS
(Francia)**



ARTABROS

Presentación



En la última semana de julio de 2012 nos hemos animado a organizar una **Semana de Senderismo Reparador Anti-Crisis**, para elevar los ánimos, coger fuerzas, disfrutar de la montaña, que es lo que nos gusta, y visitar una parte casi desconocida de Francia, el Parque Nacional de La Vanoise el primero que se creó en Francia y sin duda el más importante en fauna, flora y montañas.

Queremos seguir la fórmula que tan buen resultado nos dio en otras ocasiones, haciendo 6 jornadas de senderismo de alta montaña, de distinta intensidad física, combinados con la visita a pueblos o lugares singulares y añadiendo una jornada de descanso/turismo en mitad del viaje (miércoles) para visitar por la mañana **ANNECY**, la llamada Venecia de Francia, y **AIX-LES-BAINS** a la tarde.

Disfrutaremos de la belleza y los paisajes de sus rutas, siempre con la flexibilidad que imponen la montaña y el tiempo climatológico, que nos puede hacer cambiar los planes iniciales por otros alternativos no menos hermosos o divertidos.

Para poder acceder mejor a todas las zonas que queremos conocer, hemos situado nuestra base de operaciones en el precioso pueblo de **Mouÿtiers**, con 4500 habitantes, bien comunicado por autopista y ferrocarril, donde tenemos todo lo necesario para hacer algunas compras y dar un paseo al final de la jornada sin tener que utilizar el bus.

En el viaje de regreso, por si aún nos quedan fuerzas y ganas de ver más cosas, no hemos podido resistir la tentación de hacer noche en **Cahors**, una preciosa ciudad medieval de los **Pirineos del Medio Día**, situada en el valle del río Lot.

Con este documento queremos dar una información detallada de lo que vamos a ver y lo que vamos a hacer y así, animaros a venir con nosotros a lo que algunos llaman los **Alpes Secretos**.

Ahora, ya sólo queda pedir las vacaciones para esas fechas, hacer un poco de preparación física con el fin de llegar con el fondo suficiente para poder disfrutar de 8 días intensos en el vecino país francés.

Saludos de los monitores organizadores

Pilar Gómez, José Luis Araquistain, David Jove

RHÔNE - ALPES



En el cruce de caminos entre París y la Costa Azul, a pocos pasos de Suiza e Italia, se hace obligatorio parar para conocer la segunda región en extensión y población de Francia. Integrada en ocho departamentos **Ain, Ardèche, Drôme, Isère,Loira, Rhonê, Saboya y Alta Saboya**, tiene como protagonista a la naturaleza con 39 reservas naturales y 8 parques nacionales y regionales como son Alpes, Jura y el Macizo Central.

<http://en.rhonealpes-tourisme.com>

Para los amantes del esquí es uno de los paraísos europeos, con 160 zonas esquiabiles conectadas, lo que la ha convertido en tres ocasiones en anfitriona de los Juegos Olímpicos de Invierno. Un conjunto de seis estaciones asociadas forma el complejo llamado Los Tres Valles (www.les3vallees.com) con nada menos que 650 km de pistas.

En verano las montañas, con menos nieve, se pueblan de senderistas, escaladores, ciclistas, etc que se distribuyen por toda su geografía, sin que se sienta en exceso la masificación, a pesar de elevado número de practicantes.

Otro elemento de esta región es el enorme patrimonio cultural y arquitectónico, con cascos históricos, iglesias, castillos, ciudades y pueblos que forman parte de la Asociación Los Más Bellos Pueblos de <http://www.les-plus-beaux-villages-de-france.org/>

No se puede olvidar la gran cultura gastronómica que hay en esta región, con algunos de los mejores restaurantes del mundo (como el del archifamoso Paul Bocuse), con muy buenos vinos como Côtes du Rhône, el Mondeuse, o quesos de Gex como el Bleu de Gex y el Picodon de la Drôme, hasta el punto de que toda la Comida Gastronómica de los franceses tiene desde 2010 la declaración de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



PARQUE NACIONAL DE LA VANOISE



Creado en 1963, fue el primer parque nacional de Francia. Su zona central, completamente protegida, se extiende por casi 530 km² de picos de más de 3000 m. glaciares secundarios y altas praderas alpinas.

Para el excursionista ofrece una experiencia diferente de Chamonix, con montañas más bajas y menos masificadas – La Grande Casse, el pico más alto del parque tiene 3855 m. de altitud– que a cambio se encontrará con abundantes instalaciones esquí, que evitaremos todo lo posible, ya que nos centraremos en la **zona verde oscuro y morada** que corresponde al parque nacional y a las reservas naturales, que son:

Plan de Tueda, en la zona de Meribel; **Les Hauts de Villaroger** en Sainte - Foy Tarentaise; **Tignes - Campany** en la estación de Tignes; **La Grande Sassiere** y **La Bailletaz**, en Vald' Iserè.

Uno de los principales atractivos del parque es su abundante fauna y flora alpina. Se pueden encontrar más de 1000 especies de plantas por encima de los 1500 metros. La fauna es espectacular, con unos 1200 ibices y 4700 gamuzas. También abundan las aves como el águila real, el buho real, el gallo de lira, etc.

En la página oficial del parque hay mucha información: [http:// www.parcnational-vanoise.fr/](http://www.parcnational-vanoise.fr/)

MOÛTIERS

Históricamente también llamado **Tarentaise**, es una comuna en la Saboya departamento del Rhône-Alpes región en el sureste de Francia .

Es el punto de acceso a la **Les Trois Vallées** zona de esquí y su estación de tren , aunque no en un tren de alta velocidad de línea, es una parada importante para tren de alta velocidad de trenes de Lyon , París y más allá.

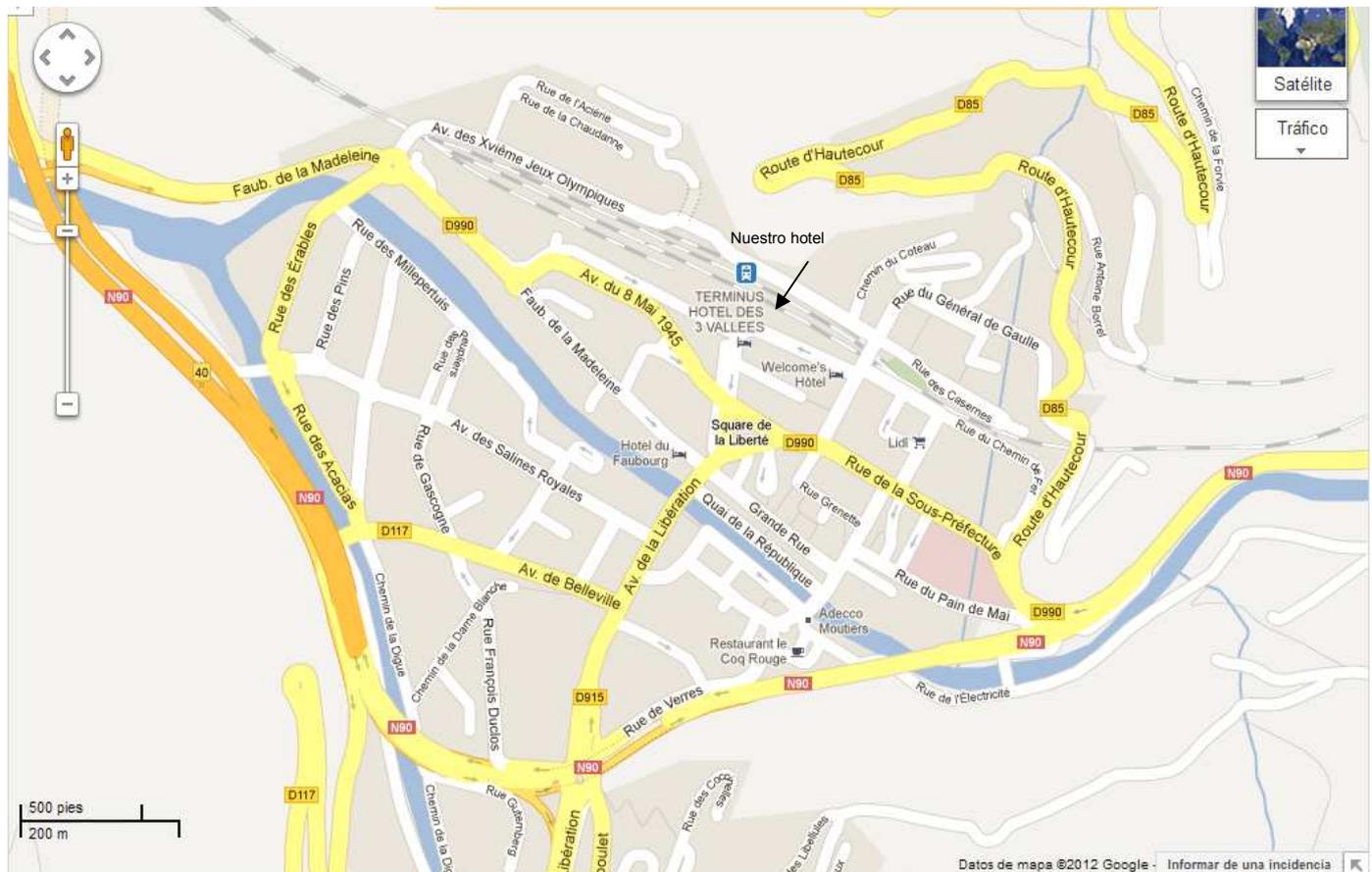
Geografía

Moûtiers se encuentra en el valle profundo de la Tarentaise. Es su capital geográfica, entre Albertville y Bourg-Saint- Maurice- . Varias estaciones de esquí francesas populares se encuentran en sus alrededores. El río Isère fluye por la ciudad.

Historia

Moûtiers fue la capital de la Ceutrones , un celta tribu de la Galia . Su nombre antiguo, *Darantasia*, aparece en un sobreviviente romano hoja de ruta conocida como la Tabula Peutingeriana .

Moûtiers fue la sede episcopal de la Iglesia Católica Archidiócesis de Tarentaise . La archidiócesis se disolvió en 1801, y restablecido en la Diócesis de Tarentaise. Hoy en día, la ciudad tiene un pequeño centro histórico con calles estrechas alrededor de Saint-Pierre catedral .





PRALOGNAN-LA VANOISE

Pralognan-la-Vanoise es el último pueblo del valle de **Bozel (Tarentaise)**. El centro del pueblo es de unos 1400 metros sobre el nivel del mar. Se instaló en la confluencia de dos valles glaciares, de Glière norte y la de **Chavère**. Ambos son puertas de entrada al valle de la **Maurienne**, respectivamente, por el Col de la Vanoise (2.517 m) y **Col de Chavière** (2.796 m).



Es el Chamonix de La Vanoise. Su situación la convierte en el pueblo más utilizado para realizar el Tour de La Vanoise, el trekking más conocido de parque (59 km en 5 jornadas), y muchos otros de menor intensidad pero igualmente bellos. Es el lugar perfecto para disfrutar de la belleza e interés del Parque Nacional, contemplando los glaciares con el del Grande Casse, las praderías alpinas, los rebaños de ibices o las juguetonas marmotas.

En este valle abunda el **Zapato de Venus**, una de las orquídeas salvajes más espectaculares de Francia, también el cardo azul de los Alpes, y otras especies que se pueden conocer entrando en la página web del Parque Nacional: <http://www.parcnational-vanoise.fr> y la página de www.pralognan.com, con versión en castellano y mucha información.



ANNECY

Annecy es una ciudad situada en la orilla norte del [Lago de Annecy](#), en su desembocadura natural y ocupa una posición estratégica sobre los ejes transversales entre [Italia](#), [Ginebra](#) y [Francia](#). Su zona geográfica es un lugar de contacto entre una zona montañosa prealpina y otra zona de colinas medias. Es recorrido por el [Thiou](#), el cual vierte sus aguas al lago.



Al sur, el lago y el enorme bosque salvaje del macizo del Semnoz, al Oeste, las colinas de media altura, al Norte una gran planicie, hoy urbanizada, al Este el municipio de [Annecy-le-Vieux](#), contrafuerte de la montaña del Veyrier y de la mesera de las Glières.

Monumentos

Annecy acoge numerosos monumentos de primer orden, entre otros están:

- El Palacio de l'Isle del siglo XII, también llamado "viejas prisiones", es el monumento símbolo de la ciudad, y uno de los monumentos más fotografiados de Francia.
- El [Castillo de Annecy](#), antigua residencia de los condes de Ginebra acoge hoy en día el Conservatorio de Arte e Historia de Annecy y la Oficina Regional de los Lagos Alpinos.
- La Catedral de San Pedro del siglo XVI fue la catedral de Francisco de Siles, y acoge numerosas obras de arte barrocas y un espléndido órgano del siglo XIX.

Para más información entrar en esta página: www.lac-annecy.com.

AIX-LES-BAINS

Aix-les-Bains (en [francoprovenzal](#), *Èx-los-Bens*) es una ciudad francesa, situada en el [departamento](#) de [Saboya](#) y la región [Ródano-Alpes](#).

Geografía

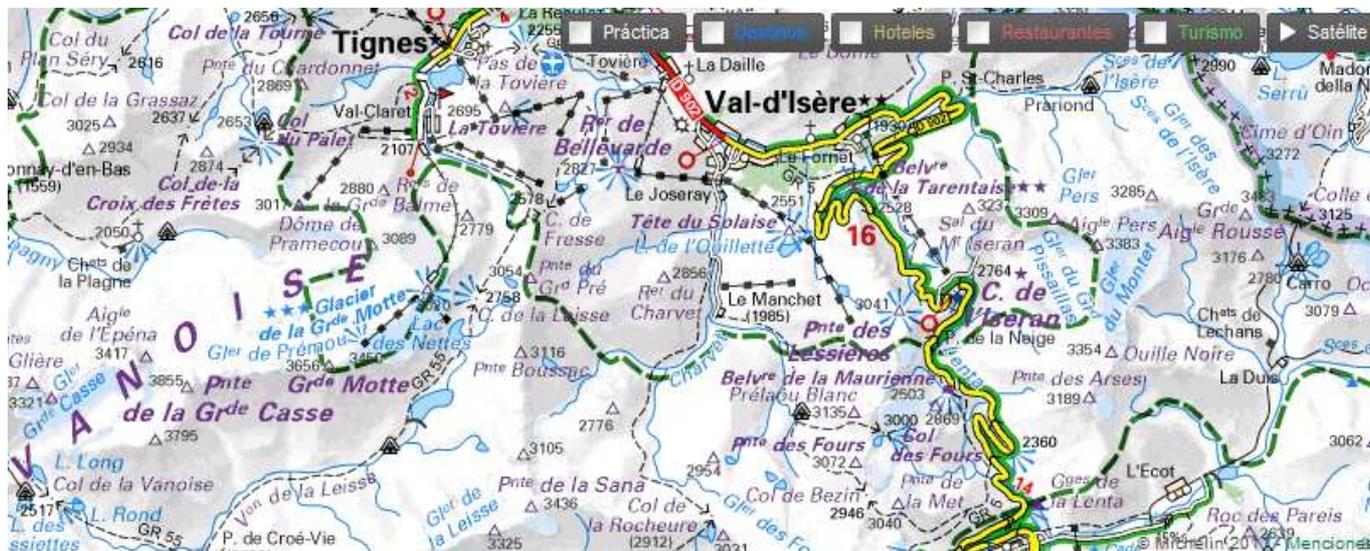
Entre Jura y Alpes se extiende el Lago de Bourget y, sobre su ribera, la **ciudad de Aix-les-Bains se agranda año a año. Su extensión es tal que su aglomeración se confunde con la de Chambéry.** Con el macizo de Bauges y el Monte Revard a sus lados, Aix es una ciudad de agua e igualmente de montaña.

Su página web oficial: www.aixlesbains.com



TIGNES - VAL-D'ISERE

En estos valles se concentran el mayor número de glaciares de todo el parque, por lo que es un lugar de visita obligada, aunque con las enormes instalaciones de remontes que hay y que reciben el nombre de Espacio Killy (<http://www.espacekilly.com/>) con 300 km de pistas por un terreno totalmente despejado. Estudiaremos la posibilidad de hacer una subida turística al Glaciar de La Grande Motte (3656 m), a donde se llega por un pequeño funicular subterráneo y un teleférico. En la página <http://www.tignes.net> hay webcams de toda la estación, y varias con vistas al glaciar.



MERIBÉL-COURCHEVEL: Reserva Natural Plan de Tueda

Estas dos estaciones forma parte de complejo Tres Valles www.les3vallees.com

Meribél es la estación más alta de la prestigiosa zona "de los 3 valles". Situado en un entorno boscoso y cercano al lago Tuéda, con sus grandes chalets de madera, piedra y tejados de pizarra tan característicos de la montaña, la estación se enorgullece de su identidad savoyarda.

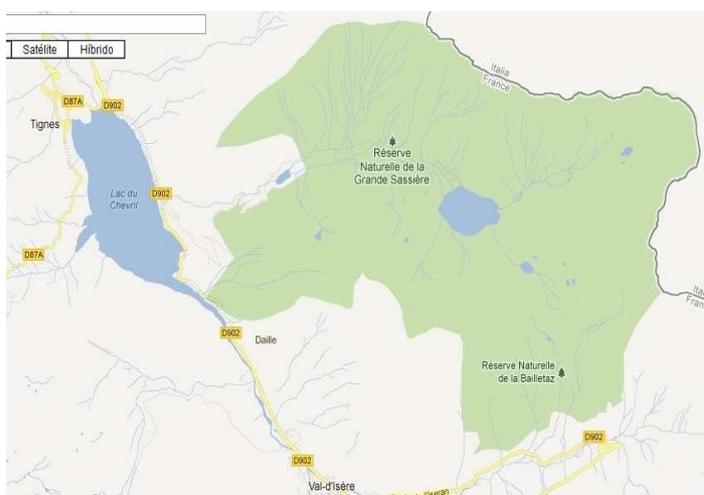
También tiene patrimonio cultural para realizar bellas excursiones: el Museo des Allues, la Iglesia barroca de Saint-Martin-des-Allues, los "Camino del Barroco", el campanario metálico de la iglesia de Perrière.

Courchevel (<http://es.courchevel.com>) es una estación más moderna situada también en pleno parque nacional, con amplias zonas de bosque. Tiene la curiosidad de contar con un pequeño aeropuerto de 525 metros, en pendiente, utilizado por pequeños aviones y helicópteros. En esta zona están los Lagos Merlet y la cumbre del Petit Mont Blanc con 2678 m. que podemos subir si se tercia.

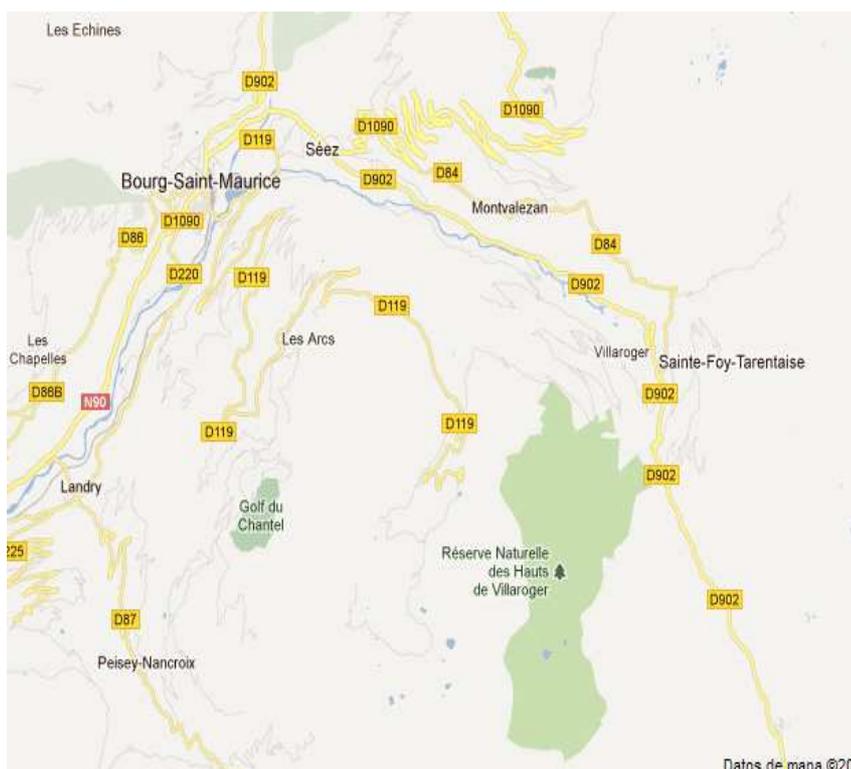


RESERVA NATURAL DE LA GRANDE SASSIÈRE

Es otra de las reservas naturales del parque, creada en 1973 para limitar la extensión de las ya abundantes zonas de esquí alpino. Es un valle sin bosques donde el interés está en la fauna y flora alpina, y en sus numerosas cumbres, casi todas muy accesibles por esta vertiente, sobre todo la Grande Sassiére (3747 m). Aquí hay diversas alternativas de rutas y visitas, incluida la Reserva del Bailletaz, que decidiremos según discurra el viaje.



RESERVA NATURAL LES HAUTS DE VILLAROGER



La Reserva Natural de Les Hauts de Villaroger es la mayor zona boscosa del parque, con el paisaje típicamente alpino de Italia o Francia. Es un valle no colonizado por el esquí aunque tiene alguna pequeña instalación. Su pueblos como Villaroger, Sainte-Foy-Tarentaise, y sus pequeñas aldeas, están integradas en gran parte, en el área protegida del parque y de la reserva. En el verano el punto de recepción de la reserva natural está en Panay, desde donde salen la mayoría de las rutas.

En esta página tenemos la mejor información:

<http://www.villaroger.fr/>

RUTAS Y VISITAS



No es fácil elegir solo seis rutas en un parque nacional con tantos valles, pueblos, bosques, picos, glaciares, y mil cosas más de interés para un visitante con ganas de conocer y aprovechar el tiempo.

Si os vamos a dar los lugares que queremos visitar, después las rutas dependerán mucho del tiempo, de cómo estemos de fuerzas, de cómo estén los caminos, y las últimas informaciones que tengamos allí, como remontes que funcionen en verano, tiempo que nos lleve llegar con el bus al comienzo de ruta, etc, todo eso condicionará el plan del día, que sobre dos o tres alternativas que tengamos, el día anterior elegiremos el mejor y lo informaremos en la cena.

También hemos decidido que con el fin de dosificar el esfuerzo y que prácticamente todos los participantes, realicen las rutas de cada jornada, de los seis días de ruta, dos sean entre 1000 y 1300 metros de desnivel, otros dos serán sobre los 900—1000 metros, y los dos restantes sean de entre 500 y 900 metros.

Con estas premisas el plan de rutas provisional es el siguiente:

Domingo 22.- Ruta por Pralognan, desnivel entre 500 y 900 metros de subida. Es el primer día y hay que probar fuerzas y tomar contacto con la montaña. Si el tiempo no es bueno, nos iremos a una zona de bosque más baja como la de Les Hauts de Villaroger por Bourg de Saint Maurice.

Lunes 23.- Ruta por Pralognan, por el Col de La Vanoise, desnivel entre 900 y 1200 metros. Si funciona la telecabina, la cogemos, nos podemos ahorrar tiempo y emplearlo en el espectáculo que tenemos arriba, con un lago, un refugio y el paisaje de alta montaña con su glaciares. Si el tiempo no es bueno, la haremos otro día.

Martes 24.- Ruta por el valle de La Thuile, en el Valle de Aosta(Italia). Subida al refugio de Deffeyes (2494 m) Desnivel de subida y bajada 1100 metros. Está considerada una de las rutas más hermosas y variadas de todos los Alpes, lo tiene todo: ríos, cascadas, lagos, glaciares, bosques. Aquí podéis ver algunas fotos hechas en el viaje que Artabros realizó a este valle en el 2006.

<https://picasaweb.google.com/dasanti31/VALLEDEAOSTA2006RUTALATHUILECASCADASDELRUTORREFUGIODEFEYES2494M?authuser=0&authkey=Gv1sRgCKyyrfGOp6zEWA&feat=directlink>

Miércoles 25.- Día de descanso y turismo. Por la mañana visita a Annecy hasta las 15 horas. A la tarde visita a Aix-les-Bains (fundada en el siglo I), mucho menos conocida que Annecy y de igual interés. Nos acercaremos al lago Bourget que con 44 km² cuadrados es el mayor de Francia de origen glaciar.

Jueves 26.- Valle de Tignes—Val D'Isère. Tenemos varias posibilidades de rutas, pero nuestro deseo es acercarnos lo más posible a la zona de glaciar de La Grande Motte (3656 m), donde se esquía en verano. Desnivel entre 600 y 900 de subida, y 1200 de bajada si terminamos en Val D'Isère. Estudiaremos hacer una subida turística al glaciar de La Grande Motte.

Viernes 27.- Valle de La Grande Sassiere (3747 m). Esta cumbre por la ruta normal está considerado el tres mil más fácil del parque, sin pisar nieve en verano. Pasaremos por aldea de Monal y la capilla de La Sassiére. Esta ruta estará entre 900 y 1200 metros. Otra opción a considerar para este día es hacer una ruta por el valle que sube al Col de Isérán (2764 m.) el puerto de montaña más alto que sube el Tour de France. Esta opción depende de que nuestro bus pueda llegar a un parking a mitad de puerto.

Sábado 28.- Reserva Natural de Les Hauts de Villaroger es la mayor zona boscosa del parque. Está situada al noreste de la Vanoise, haciendo frontera con Italia. Es también una zona agrícola, con numerosas aldeas encabezadas por su capital Villaroger. Aquí haremos una ruta entre 600 y 900 metros, que nos da tiempo a visitar sus pueblos más interesantes. Aquí podéis ver la página web del refugio del Mont Pourri a 2374 m, uno de los posibles objetivos en este valle <http://www.refuge-mont-pourri.fr/>, mirar sus galerías de fotos.

Domingo 29.- Empezaremos el viaje de regreso pasando la noche en un hotel de Cahors. Tenemos calculado llegar sobre las 18 horas. Una vez distribuyamos las habitaciones nos dedicaremos a recorrer la ciudad visitando sus lugares más interesantes. No está incluida la cena de esta noche.



CAHORS

Cahors en [francés](#) oficial, pronunciado [kaɔʁ], *Caors* en [occitano](#) es una ciudad y [comuna francesa](#) situada en el [departamento](#) de [Lot](#), en la región de [Mediodía-Pirineos](#). Cahors fue la capital de la antigua provincia de [Quercy](#) y una etapa de peregrinaje del [Camino de Santiago](#), en la llamada [Via Podiensis](#).

Geografía

Cahors se sitúa en una [península](#) rocosa rodeada por el [río Lot](#). El [istmo](#) queda en dirección norte y fue cerrado por fortificaciones. El terreno a norte y sur de la ciudad se eleva en las estribaciones del [Macizo Central](#), hacia el este. La zona más llana es el valle del río, pero hay que tener en cuenta que la curva de Cahors no es un meandro sedimentario plano, sino una estructura rocosa fuertemente elevada sobre el nivel de las aguas.

El río es navegable para pequeñas embarcaciones y hay esclusas para facilitar su paso. Su uso como vía de comunicación ha sido muy importante para la historia local. Aún pueden verse los caminos de [sirga](#) en sus orillas. Cuatro puentes, entre ellos el famoso [Puente Valentré](#), cruzan el Lot en Cahors.



[Puente Valentré](#)

La ruta entre [París](#) y [Toulouse](#) atraviesa Cahors en sentido norte-sur, transversalmente al eje del Lot. Este punto de la carretera RN20 era uno de los tradicionales taponos de la red de carreteras francesas, que se intentó superar mediante circunvalaciones por el oeste. Sin embargo el problema no quedó resuelto hasta la finalización del tramo Cahors-Nord Cahors-Sud de la autopista A20, en [2003](#), que pasa algunos kilómetros al este del casco urbano.

Qué ver:

Pont Valentré. Impresionante puente del siglo XIV, con tres torres y siete arcos ojivales que son todo un prodigio de la arquitectura militar medieval.

Cathédrale St.-Etienne. Justo en el centro de la ciudad se erige esta catedral del siglo XII que posee la estructura más sencilla y antigua de las iglesias de la región, sin cruceros ni pasadizos, aunque rematada con dos grandes cúpulas con frescos del siglo XIV. La fachada occidental tiene un pórtico decorado con un Cristo que domina de forma majestuosa el tímpano, rodeado por ángeles, apóstoles y querubines. El claustro, de estilo flamígero, conserva algunas de sus esculturas. En el extremo nordeste hay un arco que conduce a un coqueto patio renacentista.



Boulevard Gambetta. Es la calle principal de Cahors y la atraviesa de Norte a Sur. Bordeada de plátanos, es una vía muy animada gracias a sus numerosas tiendas.

Casco viejo de Cahors. Se sitúa al Este del bulevar Gambetta y muestra un bello entramado de calles estrechas y callejones. Muchas de las casas son de los siglos XIV y XV y están construidas con torreones y ligeros ladrillos del Sur. Una de las más imponentes es la Maison Roaldès, adornada con los emblemas de Quercy (el árbol, el sol y la rosa) en la fachada Norte.

Grotte de Pech-Merle. El interior de esta cueva incluye un kilómetro de galerías y salas, repletas de fantásticas y coloridas formaciones cársticas, donde se van descubriendo numerosas pinturas y grabados de hace más de dos mil años, como bisontes y mamuts, caballos, figuras femeninas y hasta unas misteriosas siluetas de manos. Ver su página web : <http://www.tourisme-cahors.com/>

VIAJE AL PARQUE NACIONAL DE LA VANOISE (Francia)

Del 20 al 30 de julio de 2012

DATOS GENERALES Y CONDICIONES PARA PARTICIPAR

Se trata de una actividad de excursionismo -senderismo, en el que pueden participar los socios de Artabros, los socios del Club Deportivo Fontiñas, por convenio de reciprocidad, y de otros clubes en calidad de invitados con el recargo de no socio.

- El coste provisional de viaje es de 700 euros. Con la preinscripción se pagará 50 euros, a 30 de abril 300 y a 15 junio los restantes 350 €.
- El viaje se realizará en bus, saliendo el 20 de julio, sin más paradas que las de descanso reglamentarias. No se incluye la cena de esta jornada.
- El alojamiento será en el hotel <http://hotelterminus-moutiers.com> en **Mouÿtiers** en habitaciones dobles con baño, en régimen de media pensión. No están incluidas las bebidas.
- NO están incluidos en la inscripción, los gastos de entrada a museos, monumentos, trenes, teleféricos, etc.
- Durante el campamento se realizarán excursiones guiadas por rutas de dificultad media, en zonas de alta montaña con una duración entre cinco y diez horas (con paradas), por caminos casi siempre buenos y señalizados, con desniveles entre 600 y 1.200 metros. En ningún caso será necesario material de montaña como piolet, crampones, cuerdas o material de escalada, pero si de botas, ropa, comida, etc., para una actividad de senderismo de una jornada, por alta montaña entre 1500 y 3000 metros.
- Las rutas serán dirigidas por monitores de nuestro club, o guías de la zona.
- Se seguirá el programa aquí expuesto, salvo que razones de oportunidad o mal tiempo, nos obliguen a cambiarlo. Se podrán realizar cualquier otra actividad, turística o deportiva, personal o colectiva, bajo la exclusiva responsabilidad de los participantes, debiéndolo comunicar a los monitores por razones de seguridad.
- ES OBLIGATORIO que los participantes estén en posesión de la **Tarjeta Federativa Internacional** (y la lleven en el viaje) que garantiza asistencia médica y rescate gratuito, en caso de lesión o accidente durante la actividad en la montaña.
- ES RECOMENDABLE que todos los participantes lleven la tarjeta sanitaria y el modelo E-111 para poder recibir asistencia médica.
- Los participantes, deben de estar en buena forma física, habituados a realizar rutas de senderismo/excursionismo de dificultad media, en zonas de alta montaña; conocer el esfuerzo, la dificultad y los riesgos que conlleva dicha actividad y llevar el equipo personal imprescindible. Los monitores podrán negar la participación en las rutas, a cualquier persona que no tenga las condiciones mínimas necesarias.
- Las personas inscriptas que cancelen su participación, estarán sujetas a las siguientes penalizaciones:

La preinscripción se perderá sea cual sea la fecha y la causa de la baja, salvo que el 30 de abril, se cancele el viaje por falta del número mínimo de participantes, en cuyo caso, también se devolverá íntegramente el primer plazo. Si se efectúa después del 30 de abril y ya realizado el pago del primer plazo, se perderá la preinscripción y 100 euros de gastos de organización. Si la cancelación se realiza después del 15 de junio, ya con los dos plazos realizados, se perderá la preinscripción, 250 de gastos de organización y 160 de suplemento habitación individual del compañero o los gastos de cancelación de la habitación si se causan baja dos personas de la misma habitación. Si la baja se produce el día de la salida y no hay manera de cancelar la habitación o no se presenta, se perderá el total de la inscripción, salvo los gastos que Artabros no tenga que realizar. La comunicación de la cancelación tendrá que ser de forma fehaciente con fax, carta certificada o copia de la comunicación firmada por la secretaria.

La organización, podrá cancelar la inscripción de los participantes que no efectuen el pago en los plazos indicados, con las penalizaciones que arriba se indican, y entregando la plaza a otra persona.

El equipaje está limitado a una bolsa o maleta grande, una mochila de marcha y una bolsa o mochila de mano.

La SALIDA será el viernes día 20, de Santiago a las 18,30 horas, de A Coruña a las 19,30 h, en la parada de bus de La Domus o en Alfonso Molina algo más tarde. Hay que estar 15 minutos antes, para cargar el bus. Se ruega se extreme la puntualidad.

En A Coruña, a nueve de enero de 2012