

TRAIL RUNNING

TRAIL RUNNING AL TOUR DEL MONT BLANC AMB NÚRIA PICAS

6 dies de trail running pels millors trams del
Tour del Mont Blanc, amb base a Les Houches i
guia de Núria Picas



FRANÇA



Trail running pels millors trams del Tour del Mont Blanc amb Núria Picas. El programa inclou 6 rutes guiades, un grup de 7 persones, xalet a Les Houches, pensió completa i trasllats interns per a les rutes.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/tour-del-montblanc-highlights-con-nuria-picas>

MESES RECOMENDADOS

JULIOL



PRECIOS

Desde 1.750€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- TRASLLAT D'EQUIPATGE, ESTADES DE REFUGI I VEHICLE DE SUPORT INCLÒS.
- TOTA LA LOGÍSTICA GESTIONADA: CONCENTRA'T A CÓRRER I GAUDIR.
- MILLORA LES HABILITATS DE TRAIL RUNNING AMB UNA GUIA EXPERTA.
- PERFECCIONA LA TEVA TÈCNICA DE TRAIL RUNNING EN TERRENY REAL.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
✕ No hay grupos privados disponibles, solo grupos abiertos				

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
25 de jul. 2027	6	T:7 O:0 7	1.750€
01 d'ag. 2027	6	T:7 O:0 7	1.750€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

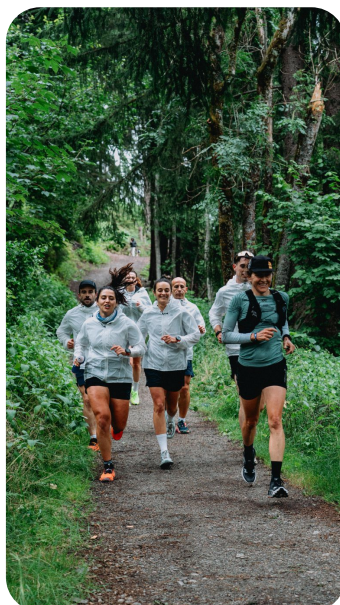


Incluye

- Guía Núria Picas, ganadora del UTMB®
- Grupo reducido de solo 7 personas.
- 6 rutas de trailrunning
- Workshops para mejorar tu técnica de trail.
- 6 noches en casa chalet en Les Houches, Chamonix
- Pensión completa: desayunos, almuerzo pic nic y cenas
- Traslados privados internos cada día.
- Pack de bienvenida.
- Coche de apoyo para incidencias y traslados.
- Assessorament tècnic i de material abans del viatge

No incluye

- Vols i/o trasllats a Chamonix (podem gestionar-los)
- Assegurança de viatge / accidents / mèdica / evacuació (podem gestionar-les)
- Propines (opcional)
- Tot el que no estigui inclòs a l'apartat "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : ARRIBADA A CHAMONIX

Llegada al chalet en Les Houches y salida suave por la tarde para aclimatar el cuerpo al entorno alpino. Realizaremos la etapa "prólogo" (Chamonix - Les Houches) que será nuestra primera toma de contacto con los senderos del valle y vistas espectaculares del Montblanc.

Distancia: 8 km · Desnivel positivo: +200 m.

Alojamiento: Chalet

Comidas: Cena.

DIA 2 : LES HOUCHES - LES CONTAMINES

Etapa variada que cruza bosques frondosos y praderas alpinas, con panorámicas continuas del macizo. Se atraviesa el Col de Voza y se desciende hacia el valle de Les Contamines.

Distancia: 22,5 km · Desnivel positivo: +1.400 m

Alojamiento: Chalet

Comidas: Desayuno + Picnic + Cena.

DIA 3 : LES CONTAMINES - LES CHAPIEUX

Día exigente y de alta montaña. Se ascienden los míticos Cols du Bonhomme y de la Croix du Bonhomme, para terminar en el hermoso y remoto valle de Les Chapieux.

Distancia: 19 km · Desnivel positivo: +1.350 m

Alojamiento: Chalet

Comidas: Desayuno + Picnic + Cena.

DIA 4 : LES CHAPIEUX - COURMAYER

Jornada reina del viaje. Desde Courmayeur se asciende al refugio Bonatti y se cruza el Gran Col Ferret hacia los verdes valles suizos. Etapa alpina de paisajes imponentes.

Distancia: 27 km · Desnivel positivo: +1.950 m

Alojamiento: Chalet

Comidas: Desayuno + Picnic + Cena.

DIA 5 : COURMAYER - LA FOULLY

Travesía dinámica entre lagos y bosques suizos, cruzando el Col de la Forclaz. Ideal para correr con fluidez, disfrutar del entorno y saborear el flow de los senderos alpinos.

Distancia: 26 km · Desnivel positivo: +1.700 m

Alojamiento: Chalet

Comidas: Desayuno + Picnic + Cena.

DIA 6 : LA FOULLY - TRIENT

Última etapa con sabor a despedida. Ascenso a la Flégère con vistas inolvidables y descenso hacia Chamonix. Una jornada perfecta para celebrar lo vivido durante la semana.

Después de la última etapa, al mediodía, realizamos el check-out del alojamiento.

Distancia: 15 km · Desnivel positivo: +800 m

Comidas: Desayuno + Picnic.

Política de pagament i cancel·lació

Condicions de reserva i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça, es requereix un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'ha d'abonar com a molt tard 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com ara assegurances, vols o altres serveis opcionals, s'han d'abonar íntegrament en el moment de fer la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client pot contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder recuperar l'import total abonat (segons les seves condicions).

Dret de desistiment: El participant pot desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades. A més, haurà de satisfer a l'agència les quantitats que s'indiquen a continuació, un cop confirmat el viatge. Si aquest no es realitza per no assolir el mínim de participants, el client podrà conservar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar la devolució íntegra de la reserva.

Política de cancel·lació 3

Reemborsament complet fins a 24h després de la compra

Fins a 60 dies abans del viatge: devolució del 100% de l'import del viatge.

Fins a 45 dies abans del viatge: devolució del 50% de l'import del viatge.

Si es cancel·la fora dels terminis descrits, no es reembossarà cap import.

*S'aplicaran despeses de gestió de 250 €.

*No es reembossaran les despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables, tampoc es reembossaran i es descomptaran del total a retornar.

*La cancel·lació de vols emesos implica el 100% de cost, no reembossable.

Llista de material**ROBA FUNCIONAL**

- Chaqueta cortaviento e impermeable
- Pantalons lleugers impermeables
- Chaqueta de abrigo: de plumas o preferiblement de Primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalons curts i samarretes tècniques (assecat ràpid)
- Ropa interior.

CAP

- Gorra lleugera per córrer
- Gorro de llana
- Buf o tapacoll
- Ulleres de sol

MANS

- Guantes
- Bastones de trekking (recomendado)

PEUS

- Calcetines
- Sabatilles de trail running
- Sandalias/chancas/zapatillas extra para el día a día.

MOXILLES

- Armilla de trail running

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, bàlsam labial i after sun

MENJAR/BEURE

- Sistema de hidratación mínimo 1 L (Camelbak o soft flasks)
- Snacks, frutos secos, geles, barritas, etc.

EQUIP DE VIATGE

- Roba informal
- DNI o pasaporte, dinero en efectivo, documentación del seguro.
- Farmaciola de primers auxilis i medicació
- Manta tèrmica
- Telèfono mòvil y reloj con track de las rutas (opcional)
- Auriculares, libros...

FAQs

Quin clima puc esperar?

A l'estiu el clima als Alps pot variar. Es pot esperar bon temps, però també pluges o canvis ràpids. És fonamental portar roba tècnica i estar preparat per a condicions variables.

Quants quilòmetres i desnivell té la ruta?

Es requereix capacitat per córrer rutes de 20–30 km i més de 1.500 m de desnivell positiu diari durant diversos dies seguits. Aquest viatge no és d'iniciació. Cal tenir experiència en muntanya, saber gestionar esforços prolongats i moure's amb seguretat en terreny tècnic. Tot i que és exigent, el ritme s'adapta al grup, amb suport logístic i guia en tot moment.

Necessito ser un corredor d'elit per participar?

No és necessari. Es requereix estar en bona forma física i tenir experiència prèvia en curses o travesses de muntanya, però no és una competició. El grup corre junt, amb parades freqüents per gaudir del paisatge. A més, sempre hi ha dos guies acompanyant: la Núria Picas al capdavant i un altre guia tancant el grup, de manera que si algú vol fer trams caminant, no hi ha cap problema. També comptem amb una furgoneta de suport logístic, que transporta l'equipatge entre etapes i està disponible en cas d'incidències o si algun participant necessita descans o un trasllat puntual.

Quantes persones hi ha al grup?

El grup està limitat a un màxim de 15 persones, fet que permet una experiència propera, dinàmica i molt personalitzada, tant amb la Núria Picas com amb els guies de muntanya. L'equip està format per 2 guies (un al davant i un altre tancant el grup) i personal de suport logístic, cosa que reforça la seguretat i crea un ambient d'equip molt cuidat durant tota la travessa.

Què diferencia aquest tour d'altres viatges de trail?

La combinació d'un recorregut mític com el TMB, la presència de Núria Picas —guanyadora de l'UTMB—, l'acompanyament professional i una logística cuidada fan d'aquesta experiència quelcom realment únic. Algunes persones l'aprofiten com a preparació ideal per a l'UTMB, ja que la cursa se celebra només un mes després. Però més enllà del rendiment, es tracta de viure una aventura humana i alpina inoblidable, compartint camí amb una referent del trail mundial.

Quin tipus d'alimentació s'ofereix?

El viatge inclou mitja pensió als refugis de muntanya (esmorzar i sopar). Durant el dia, ens alimentem amb barretes, fruits secs i snacks que cada participant porta a la seva motxilla, tot i que també és possible comprar alguna cosa als refugis on fem parada. Es poden adaptar menús per a dietes vegetarianes o amb restriccions si s'avisava amb antelació. Mantenir una bona nutrició durant la travessa és clau per rendir bé.

Com arribo a Chamonix?

La manera més ràpida és volar a l'aeroport de Ginebra (GVA) i des d'allà agafar un autobús directe a Chamonix, que triga unes 2 hores i té diverses freqüències al dia. A més, des de l'organització solem coordinar cotxes compartits des de Barcelona, una opció molt pràctica i econòmica per als qui surtin des d'Espanya, ja que es comparteixen les despeses de viatge i es gaudeix del trajecte en grup.

Quin tipus d'allotjament inclou el viatge?

Ens allotgem en un xalet de muntanya típic a Les Houches. El grup té ús exclusiu de l'allotjament, en habitacions compartides, amb espais comuns acollidors i tot el confort necessari.

Com són les rutes de cada dia?

Cada dia es fa una etapa diferent del Tour del Montblanc, seleccionant els trams més espectaculars. Es tracta de rutes exigents, però hi ha la possibilitat de fer versions més curtes si calgués.

Hi ha trasllats inclosos durant la setmana?

Sí, cada matí un vehicle porta el grup al punt de sortida de la ruta i el recull en acabar per tornar al xalet.

Què he de portar a la motxilla durant les rutes?

Es recomana portar un armilla de trailrunning només amb l'essencial: aigua, una mica de menjar, tallavent, impermeable i elements de seguretat personal. Es proporciona una llista detallada abans del viatge.

Puc participar si tinc alguna lesió recent?

No és recomanable. Aquest viatge exigeix diverses jornades intenses. Si arrossegues una lesió, el millor és esperar a estar completament recuperat.

Puc anar-hi sol o necessito acompanyant?

Pots venir sol sense problema. De fet, moltes persones s'apunten individualment. Compartiràs l'experiència amb un grup petit i afí.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

Trail Running

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

