



ESCALADA EN HIELO EN COGNE

Valle de Aosta, Alpes Italianos

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	1
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y nivel de dificultad.....	2
4	Programa.....	3
5	Más información.....	3
5.1	Incluye.....	3
5.2	No incluye.....	3
5.3	Ropa y material necesario.....	3
5.4	Observaciones.....	4
5.5	Enlaces de interés.....	5
5.6	Puntos fuertes.....	6
5.7	Otros viajes similares.....	6
6	Contacto.....	6

1 Presentación

Si ya estás iniciado en la escalada en hielo, si quieres que tu nivel técnico mejore y además te gusta viajar a otros destinos este programa que te presentamos está dirigido a ti.

Con una ratio 1 o máximo 2 clientes por guía podrás a lo largo de varias jornadas escalar cascadas de hielo de varios largos.

Viaja a las **Dolomitas** y pégate un homenaje escalando en hielo en estas maravillosas montañas.

2 El destino

Te proponemos una semana de Escalada en Hielo en **Cogne** en la provincia italiana de Aosta (Piemonte) muy cerca de Francia. En invierno, además de ser un destino ideal para el esquí de fondo, sus laderas albergan numerosas cascadas de hielo. Si te inicias en esta disciplina o si ya tienes algo de experiencia este es tu viaje ya que además de escalar muchos metros siempre estarás asesorado por un guía de alta montaña que además de enseñarte los rincones de este valle te ayudará a progresar con seguridad.

Las cascadas, más de 140 están concentradas principalmente en dos valles, **Valnontey y Lillaz**. Desde **Cogne** no tendremos que recorrer más de 4 km. en coche para llegar a los parkings desde donde acceder a las cascadas. Con aproximaciones que van desde los 15 minutos escasos hasta mas de dos horas, con longitudes de 50 a mas de 600 m. y dificultades de II a VI .

Tendremos tiempo para escalar en hielo, descansar y relajarnos por la tarde en nuestro alojamiento. Además nuestro destino nos permite si queremos, hacer otras actividades como esquí de fondo o alpino para así completar unas vacaciones estupendas.



3 Datos básicos

Destino: Cogne, Valle de Aosta (Alpes Italianos)

Actividad: Escalada en Hielo. Alpinismo

Nivel físico: **.

Duración: 7 días (5 días de actividad).

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

3.1 Nivel físico y nivel de dificultad

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

No se requiere experiencia previa en escalada en hielo pero si haber realizado ascensiones con crampones y piolet y estar preparado para soportar bajas temperaturas.

También es un programa para gente ya iniciada y con experiencia que quiere seguir progresando.

4 Programa

Día 1. Viaje España – Milán. Traslado al valle de Cogne.

Día 2-6. Escalada en hielo en el Valle de **Cogne**.

5 días de escalada en hielo en diferentes sectores de la zona. Posibilidad de alternar la escalada con otras actividades como raquetas, esquí de fondo o alpino.

Día 7. Traslado al aeropuerto. Regreso a España.

5 Más información

Precio:

- 4 personas. 775 euros.
- 3 personas. 934 euros
- 2 personas 1.200 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Traslados internos durante el viaje (desde el aeropuerto de Venecia).
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Billete de avión a Venecia (20 euros gestión de billetes si es Muntania Outdoors quién hace la compra).
- Alojamiento y manutención de los participantes y del guía. Muntania Outdoors realizará la gestión de búsqueda del mismo. Precio de otras ediciones 200 euros la semana.
- Seguro de viaje. Más información en observaciones.

5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse 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 30-40 litros).
- Crampones y piolets técnicos.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y 2 mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).

- Chaqueta de primaloft y/o plumas.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Termo, mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas 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 facilitarán los preparativos finales.

Billetes de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. 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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones y/o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. 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 oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Seguro de la actividad

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata “con cancelación” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguros para ver coberturas).

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios de escalada 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

- <http://www.lovevda.it/es/base-de-datos/3/localidades/valle-de-aosta/cogne/380>
- <http://www.comune.cogne.ao.it>

5.6 Puntos fuertes

- Escalar acompañado de un guía profesional.
- Uno de los mejores lugares para escalar en hielo.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Cómodo alojamiento.

5.7 Otros viajes similares

- Dolomitas. Escalada en hielo
- Escalada en hielo en el Macizo de Ecrins y Queyras. Alpes franceses
- Rjukan, escalada en hielo en la región de Telemark, Noruega

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).