



DOLOMITAS

**Senderismo suave por las montañas
más bellas del mundo, Alpes**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información.....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	7
5.4	Observaciones	8
5.5	Tipo de seguro para el viaje.....	9
5.6	Enlaces de interés.....	10
5.7	Puntos fuertes	10
5.8	Otros viajes similares	11
6	Contacto	11

1 Presentación

Los Dolomitas son "**las montañas más bellas del mundo**" según dijo alguien, quizá **Reinhold Messner**, el más conocido de la larga lista de alpinistas que ha dado Italia y leyenda viva del alpinismo. No en vano, en el año 2009, estas montañas fueron declaradas por la UNESCO Patrimonio Natural de la Humanidad. Aunque cada uno tiene sus propias "montañas más bellas del mundo" lo que está claro es que los Dolomitas son un destino ideal para hacer senderismo en verano.

Este viaje, con un programa de excursiones fáciles y durmiendo en **alojamientos en el valle** sin necesidad de cargar mochila, te permitirá descubrir y disfrutar un entorno único, no solo por sus paisajes marcados por verdes y amplios valles desde los que se elevan impresionantes macizos de roca dolomía, sino también por los numerosos sitios de interés histórico y cultural. Los magníficos macizos de la Marmolada, Pelmo, Tofana de Rozes y Tres Cimas de Lavaredo son una excusa perfecta para visitar yacimientos paleontológicos, conocer vestigios de la Primera Guerra Mundial o disfrutar de una gastronomía exquisita.

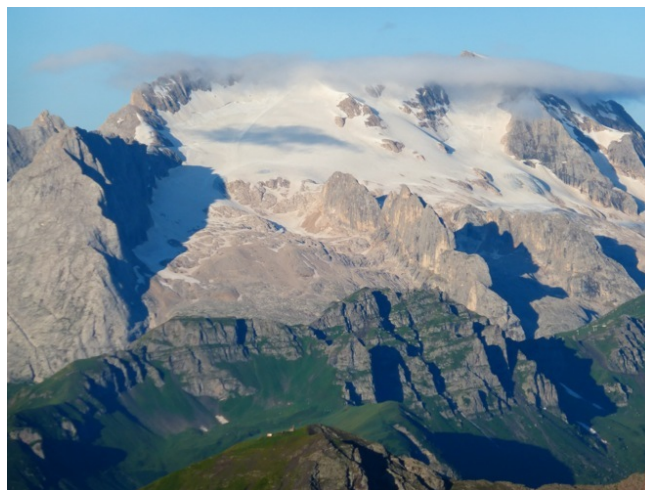
Sin duda un viaje cómodo, sin tener que cargar con la mochila para varios días, durmiendo en hotel en régimen de media pensión y dejándote guiar por profesionales de la montaña con los que realizarás los mejores itinerarios posibles durante esos días.

2 El destino

Los **Dolomitas** son "las montañas más bellas del mundo" según dijo alguien, quizá **Reinhold Messner**, el más conocido de la larga lista de alpinistas que ha dado **Italia** y leyenda viva del alpinismo. No en vano, en el año 2009, los **Dolomitas** fueron declarados por la **UNESCO** Patrimonio Natural de la Humanidad. Aunque cada uno tiene sus propias "montañas más bellas del mundo" lo que está claro es que los **Dolomitas** son un destino ideal para hacer un **trekking** de verano.

Durante la Primera Guerra Mundial los **Alpes** fueron el escenario de encarnizadas batallas. Fue justamente aquí, en "las montañas más bellas del mundo", donde hubo uno de los frentes más cruentos de la Gran Guerra. Aún hoy encontramos vestigios de aquellas contiendas, como trincheras, escalones de madera o **vías ferratas**, que formaban parte de los caminos estratégicos usados por los *Alpini*, cuerpo de la infantería del ejército italiano, para sorprender al enemigo. También es posible visitar el museo al aire libre de la Gran Guerra en **Cinque Torri** y **Monte Lagazuoi**, una perfecta combinación de historia y naturaleza.

Algunas personas nunca se han planteado el origen de las **vías ferratas** y las ven como una opción más de ocio, como pueda ser el **trekking** o el alpinismo. Este **trekking** puede ser una buena ocasión no solo para conocer "las montañas más bellas del mundo" en verano sino también para reflexionar sobre un pasado no tan lejano.



3 Datos básicos

Destino: Los Dolomitas (Italia).

Actividad: Senderismo.

Nivel :NF */NT**.

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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 porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Es un viaje **de caminar y no de vías ferratas**. Ideal par personas activas que pueden caminar en la montaña y que buscan un trekking suave en cuanto a desniveles y horas de duración (entre 4 y 5 horas diarias).

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje **España-Italia** (aeropuerto de Venecia o Trieste). Traslado en transporte privado a las Dolomitas.

Alojamiento en la zona de Alleghe-Val di Zoldo.

Día 2. Excursión en el **Monte Pelmo**.

Desnivel +550 m Desnivel -700 m.

Día 3. Excursión cara este del **Civetta**.

Desnivel +400 m Desnivel -750 m.

Día 4. Excursión por el balcón de la **Marmolada**.

Desnivel +500 m Desnivel -450 m.

Día 5. Excursión **Tofana di Roces**

Desnivel +100 m Desnivel -750 m.

Día 6. **Parque natural de las Dolomitas D'ampezzo. Sendero de los tres refugios.**

Desnivel +800 m Desnivel -800 m.

Día 7. **Tres Cimas de Lavaredo**. Un paseo por la historia del alpinismo y la guerra.

Desnivel +300 m Desnivel -300 m.

Día 8. Traslado a **Venecia**. Visita de la ciudad. Viaje de regreso.

Opcional jornada completa y noche en Venecia.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje **España-Italia** (aeropuerto de Venecia o Trieste). Traslado en transporte privado a las Dolomitas.

Alojamiento en la zona de Alleghe-Val di Zoldo.

Día 2. Excursión en el **Monte Pelmo**.

El **Monte Pelmo** (3.168 m) presenta una morfología de corona bien individualizada respecto otros colosos vecinos como el **Civetta**. El recorrido que se propone consiste en bordear por su base su gran pared rocosa mediante un bello sendero que además forma parte de la famosa alta ruta "**Via Alta 1**". Partiendo del **refugio Aquileia** ascenderemos al **Paso so Staulanza** para bordear en dirección contrario a las agujas del reloj esta montaña y finalizar en los alrededores de Pecol. Destacar la visita de un yacimiento paleontológico de huellas de dinosaurio.

Desnivel +550 m Desnivel -700 m.

Día 3. Excursión cara este del **Civetta**.

Si desde el **Monte Pelmo** pudimos contemplar la imponente **Civetta**, ahora toca observar el **Pelmo** y disfrutar de otro sendero que bordeando la cara este nos conducirá en claro descenso hacia **Pecol**.

Con ayuda de remontes mecánicos de la estación de **Civetta** ganaremos algunos metros para ya caminando ascender 300 metros de desnivel y recorrer un sinuoso camino para posteriormente en claro descenso llegar a **Pecol**.

Desnivel +400 m Desnivel -750 m.



Día 4. Excursión por el balcón de la **Marmolada**.

Pese a la magnitud de las **Dolomitas**, aquí no encontramos presencia de glaciares excepto en la **Marmolada** que en su cara norte alberga hielos perpetuos mientras que en su cara sur destaca por una abrupta pared rocosa bien codiciada por escaladores de todo el mundo.

Después de ganar altura desde el flanco oeste del **Lago di Fedaia** (el **paso Fedaia** es un puerto mítico del **Giro de Italia**) recorreremos un sendero a vista de pájaro situado justo enfrente de la cara norte de esta montaña.

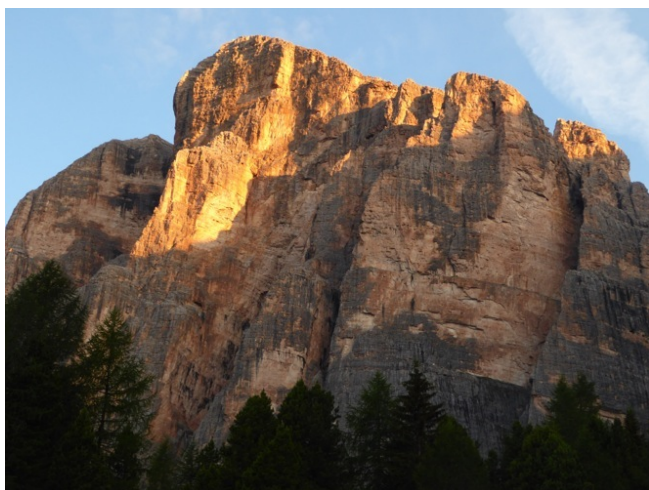
Desnivel +500 m Desnivel -450 m.

Día 5. Excursión **Tofana di Roces**

Cambiamos de valle para situarnos en las montañas que rodean **Cortina D'ampezzo**. Subiremos en transporte privado al **Paso Falzarego** donde tomaremos un telecabina que nos situará en la cima de **Lagazuoi** (2.760 m). Aquí se encuentra restos de la Primera Guerra Mundial, pudiendo visitar antiguas trincheras y restos de la contienda.

Itinerario en claro descenso hacia el Col de Bos para de nuevo recorrer parte del sendero Via Alta 1 por la base de la **Tofana di Roces** hasta el refugio A.Dibona.

Desnivel +100 m Desnivel -750 m.



Día 6. **Parque natural de las Dolomitas D'ampezzo. Sendero de los tres refugios.**

Dentro del **Parque Natural de las Dolomitas de d'ampezzo**, realizaremos un interesante recorrido circular que une los refugios de Ra Stua, Fodara Vedla y Sennes.

Inicio en terreno boscoso, camino que sigue el curso de un río hacia Ra Stua. En terreno más abierto y habiendo ganado unos cuantos metros de desnivel disfrutaremos de un paisaje singular, donde la erosión kárstica ha moldeado de forma caprichosa el relieve. Finalizaremos descendiendo al punto de inicio completando un recorrido circular.

Podremos disfrutar de la sabrosa gastronomía local servida en los cómodos refugios-restaurantes de la zona.

Desnivel +800 m Desnivel -800 m.

Día 7. **Tres Cimas de Lavaredo**. Un paseo por la historia del alpinismo y la guerra.

No podíamos despedirnos sin visitar estas famosas montañas, portada de numerosas revistas y fotografiadas por miles de alpinistas y amantes de la naturaleza.

Aquí se ha escrito parte de la historia de la escalada. Paseando por sus caminos, las **Tres Cimas de Lavaredo** no dejarán indiferente a nadie.

Podremos ver aquí también restos del conflicto bélico de principios de siglo así como valientes escaladores deseosos de recorrer sus paredes y alcanzar sus cumbres. Opción de finalizar la jornada caminando hasta el lago **Misurina**.

Desnivel +300 m Desnivel -300 m.



Día 8. Traslado a **Venecia**. Visita de la ciudad. Viaje de regreso.

Opcional jornada completa y noche en Venecia.

5 Más información

Precio. 1250 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 4 noches de hotel en el valle de **Alleghe** en régimen de media pensión (consultar suplemento individual).
- 3 noche de hotel en **Cortina d'Ampezzo** en régimen de alojamiento con desayuno.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.

- Gestión de reservas.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Billete de avión (entre 100 y 200 euros en función de las fechas de emisión). Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors.
- Almuerzos. Se harán en montaña a base de picnic y hay días que se puede comer algo en algún refugio o restaurante de paso.
- Cenas en Cortina d'Ampezzo
- Bebidas no incluidas
- Teleférico a Lagazoui (unos 10-15 euros).
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 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**. También nos tiene que **indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. 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 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.

Transporte desde el aeropuerto

Transporte con furgoneta de Muntania Outdoors o de alquiler que recoge al grupo en el aeropuerto.

La hora de recogida se realizará a las 18:30 pm en el aeropuerto Marco Polo de Venecia. Si todo el grupo llega antes, la hora de recogida la marcará el último en llegar. El que tenga unas horas puede visitar **Venecia** dejando previamente en la consigna del aeropuerto su equipaje.

La hora de partida la mañana del día 8 del programa a Venecia se realizará a las 8 am para que los participantes puedan volar a partir de las 12 del medio día. Si todos los integrantes del grupo viajan más tarde

se podrá retrasar la salida llegando al aeropuerto de Venecia dos horas antes del despegue del vuelo del participante/es que regresa más temprano.

Si alguien regresara en un vuelo anterior a las 12 del medio día, se le tramitará el día 07 del programa un hotel en los alrededores del aeropuerto y un autobús regular Cortina-Venecia (coste entre 18 a 25 euros según compañía).

Alojamientos

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

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.

5.5 Tipo de seguro para el viaje

Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **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 o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

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 . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **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 seguro para ver coberturas).

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.6 Enlaces de interés

- <http://www.dolomitesworld.com/>
- <http://www.dolomitipark.it/es/notizie.utili.html>

5.7 Puntos fuertes

- Visita de los principales emblemas de las Dolomitas.
- Itinerarios de gran belleza.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.
- Guía acompañante toda la jornada.

5.8 Otros viajes similares

- Senderismo suave en Chamonix. Macizo del Mt. Blanc
- Senderismo en las Dolomitas de Brenta. Italia
- Dolomitas. Historia, arte y montaña
- Senderismo en Eslovenia. Alpes Julianos
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania
- Senderismo en la Selva Negra y Alpes Bávaros

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).