



OBERLAND BERNÉS, ESQUÍ DE MONTAÑA

Una de las clásicas. Alpes Suizos

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	1
2.1	Nivel físico y técnico requerido	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	3
4	Más información.....	7
4.1	Incluye.....	7
4.2	No incluye	7
4.3	Ropa y material necesario para realizar esta travesía	7
4.4	Observaciones	8
4.5	Enlaces de interés	9
4.6	Puntos fuertes	9
5	Otros viajes similares.....	9
6	Seguros	10
7	Contacto	11

1 Presentación

El macizo del **Oberland** está situado en la parte central de **Suiza**, entre los cantones de **Bern** y del **Valais**. Si por algo destacan estas montañas es por la gran concentración de grandes glaciares y afiladas cumbres, muchas de ellas de cuatromil metros destacando el **Eiger**, **Monch** y el **Finsteraarhorn**.

Cómodo acceso por **Fiesch** para disfrutar de **6 jornadas** de **esquí de montaña** realizando un recorrido circular de altura. Prepárate para sentirte pequeño en la inmensidad del paisaje que encontrarás.

Despreocúpate de todo. Nosotros te llevamos al punto de inicio y final, te gestionamos el avión, hoteles y refugios. Nuestros guías te guiarán y disfrutarán al igual que tú , de este intenso viaje en el corazón de los Alpes.

2 Datos básicos

Destino: Oberland (Suiza).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-6 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 35º
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) 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 25º
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30º-35º y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45º, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50º, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50º, 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 25º) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35º). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45º en terreno con poca exposición y entre 35º-40º en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45º-50º, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60º, muy expuesto

***Observaciones.** Travesía exigente por la altitud de su recorrido y por las largas distancias que en algunas de sus etapas se recorre. Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas pero si que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría.

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. Vuelo **España - Zurich**. Traslado a Grindelwald.

Día 2. Estación superior de **Jungfrauoch** (3.571 m) - **Refugio Hollandia** (3.173 m).

En función de las condiciones meteorológicas, de la hora de llegada a **Jungfrauoch** y de nuestro estado físico tendremos dos opciones:

Opción 1. Bajada directa a **Konkordia Place** y travesía del **Grosser Aletschfirn** hasta el refugio.

Desnivel + 450 m. Desnivel – 700 m.

Opción 2. Ascenso al **Louroiorn** (3.676 m) y descenso directo por el glaciar de su cara sur hasta **Grosser Aletschfirn** y alcanzar el refugio.

Desnivel + 700 m. Desnivel – 900 m.

Día 3. **Refugio Hollandia** (3.173 m)-**Äbeni Flue** (3.962 m)- **Refugio Konkordia** (2.850 m).

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.300 m.

Día 4. **Refugio Konkordia** (2.850 m) - **Wyssnollen** (3.590 m)- **Refugio Finsteraarhorn** (3.048 m).

Desnivel + 1.250 m. Desnivel – 1.100 m.

Día 5. **Refugio Finsteraarhorn** (3.048 m)- **Gross-Wannenhorn** (3.905 m)- **Refugio Finsteraarhorn** (3.048 m).

Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m.

Día 6. **Refugio Finsteraarhorn** (3.048 m)- **Hinter-Fiescherhorn** (4.025 m)- **Refugio Mönch** (3.627 m).

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 800 m.

Día 7. **Refugio Mönch** (3.627 m) –Estación superior de **Jungfrauoch** (3.571 m).

Alojamiento en el valle. Cena de despedida.

Día 8. Traslado a **Zurich**. Vuelo de regreso

3.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo **España - Zurich**. Traslado a Grindelwald.

Vuelo de **España** a **Zurich**. Desde el **aeropuerto** nos trasladaremos a **Grindelwald** donde pasaremos la primera noche. Briefing donde se explicará en detalle el recorrido y se darán unos consejos respecto al material a utilizar. Alojamiento en el valle.

Día 2. Estación superior de **Jungfrauoch** (3.571 m) - **Refugio Hollandia** (3.173 m).

El ascenso directo desde **Grindelwald** mediante el **tren del Eiger** hace que tengamos que iniciar nuestra travesía con tranquilidad para no presentar síntomas de mal de altura ya que aunque la altura no es excesiva si que la diferencia de la misma respecto al valle es acusada.

En función de las condiciones meteorológicas, de la hora de llegada a **Jungfrauoch** y de nuestro estado físico tendremos dos opciones:

Opción 1. Bajada directa a **Konkordia Place** y travesía del **Grosser Aletschfirn** hasta el refugio.

Opción sencilla, que consiste en bajar directamente por el glaciar de **Jungfraufirn** que recorreremos hasta **Konkordia Place** para torcer a la derecha por el **Grosser Aletschfirn** y en dirección oeste por terreno muy suave ascendente alcanzar el refugio.

Desnivel + 450 m. Desnivel – 700 m.

Opción 2. Ascenso al **Louroiorn** (3.676 m) y descenso directo por el glaciar de su cara sur hasta **Grosser Aletschfirn** y alcanzar el refugio.

Descenso hacia el **Jungfrau** hasta cota 3.400 para afrontar un corto ascenso al **Louroiorn**. Estupendo primer descenso de la semana por el glaciar de la vertiente sur.

Desnivel + 700 m. Desnivel – 900 m.

En ambas opciones aprovecharemos para revisar aspectos fundamentales de progresión y rescate en el medio glaciar.



Día 3. Refugio Hollandia (3.173 m)-Äbeni Flue (3.962 m)- Refugio Konkordia (2.850 m).

Ascenso directo y cómodo al **Äbeni Flue**. Magnífico balcón del Oberland con una abrupta cara norte (nuestro ascenso es por el sur). Descenso y travesía al **Refugio Konkordia**, lugar singular porque nos situaremos en un lugar de convergencia de grandes glaciares que se unen para desaguar por la larga lengua glaciar por la que hemos descendido. Debido a que los glaciares están en claro retroceso, el acceso al refugio se realiza mediante unas escaleras metálicas ya que la altura topográfica del refugio respecto la superficie del hielo cada vez es mayor.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.300 m.

Día 4. Refugio Konkordia (2.850 m) - Wyssnollen (3.590 m)- Refugio Finsteraarhorn (3.048 m).



Bajaremos caminando por las estructuras metálicas hasta el glaciar donde iniciaremos la ascensión al collado **Grünhornhücke** (3.280 m). Descenso hacia el glaciar **Fiescher** pero antes de alcanzar el refugio cambiaremos de dirección para ascender al **Wyssnollen**. Estupendas vistas de uno de los colosos de la zona, nos referimos al **Finsteraarhorn** (4.273 m) Desde aquí sólo nos queda una estupenda bajada al refugio.

Desnivel + 1.250 m. Desnivel – 1.100 m.

Vemos interesante en este tipo de itinerarios al menos pasar un par de noches en el mismo refugio y más en este apartado rincón que para llegar a el ya hemos visto que hay que recorrer unos cuantos kilómetros y que está rodeado de un paisaje indescriptible de alta montaña. Además y aunque nuestras mochilas las tenemos bien optimizadas respecto al peso, el echo de dejar alguna cosa en el refugio aligera la misma.

Día 5. Refugio Finsteraarhorn (3.048 m)- Gross-Wannenhorn (3.905 m)- Refugio Finsteraarhorn (3.048 m).



Corta aproximación para rápidamente iniciar el ascenso. Alzando la cima del Gross, podremos entender mejor la complejidad geográfica de estas montañas. Directo descenso de 900 metros de desnivel para regresar al refugio.

Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m.

Día 6. Refugio Finsteraarhorn (3.048 m)- Hinter-Fiescherhorn (4.025 m)- Refugio Mönch (3.627 m).



Día clave por el desnivel a salvar y el descenso que nos espera. Tras alcanzar el **Hinter-Fiescherhorn** bajaremos por una pendiente con bastante inclinación en sus primeros metros (pendientes de 45 °) utilizando crampones y piolet. Posteriormente por terreno más cómodo descenderemos hasta el glaciar que nos conducirá, pegando de nuevo las pieles, hasta el **refugio Mönch**.

De nuevo hoy nos acompañará el **Finsteraarhorn** y tendremos soberbias vistas de grandes glaciares y cumbres afiladas.

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 800 m.

Día 7. Refugio Mönch (3.627 m) –Estación superior de Jungfrauoch (3.571 m).

Día de margen que presentamos en el programa para en caso de haber tenido alguna jornada de mal tiempo y si la disponibilidad de refugios lo permite poder modificar el itinerario. En caso de que el programa se cumpla esta jornada será utilizada para hacer una actividad adicional o bien descender directamente poniendo fin a los días de actividad.

Alojamiento en el valle. Cena de despedida.

Día 8. Traslado a Zurich. Vuelo de regreso.

4 Más información

Precio. 1.300 federados en montaña. 1.350 no federados en montaña.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- Transporte ida/vuelta desde del aeropuerto de Zurich a **Grindelwald**.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en **Grindelwald**.
- **5** noches de alojamiento en régimen de media pensión en refugios.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Avión a Zurich. Muntania Outdoors le puede gestionar el billete (20 euros de gastos de gestión).
- Teleférico **Jungfrauoch**.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena en los refugios.
- 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: ARVA (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

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 12 y 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, 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 cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. 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 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. Por descontado que si usted tiene alguna duda o necesita ayuda le podremos asesorar.

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.

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 (incluido los gastos del guía no presupuestados que serán repartidos entre los participantes).

4.5 Enlaces de interés

- [Web Turismo Suiza](#)
- [Jungfrau](#), techo de Europa

4.6 Puntos fuertes

- Uno de los lugares más salvajes de los Alpes Suizos.
- Enormes glaciares y afiladas cumbres. Paisaje alpino de enormes dimensiones.

5 Otros viajes similares

- Objetivo Mont Blanc. Esquí de Montaña
- Tour de la Haute Maurienne. Ascenso al L'Albaron
- Oberland Bernés. Esquí de montaña. Una de las clásicas
- Travesía Saas Fee-Monte Rosa-Zermatt
- Tour de los Lyskamm, Ascenso al Monte Rosa. Esquí de montaña
- Chamonix-Zermatt. La alta ruta por excelencia
- Silvretta, cuna del esquí de montaña austriaco
- Ötztal. Alta Ruta de esquí de montaña en el Tirol, Austria
- Tour del Gran Paradiso, Italia. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Aosta. Alpes Italianos
- Ortes-Cevedale, esquí de montaña en el Tirol del Sur
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

6 Seguros

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son **seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com



*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors
<https://www.muntania.com/seguros>

7 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).