



ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL VALLE DE AOSTA

Alpes italianos

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido.....	2
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Ropa y material necesario para este viaje	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Seguros	9
7	Otros viajes similares	10
8	Contacto.....	11

1 Presentación

Aosta se presenta como un paraíso para el esquí de montaña. Del valle principal que recorre toda la región, parten multitud de valles perpendiculares que generan un dominio esquiable muy extenso. La gran variedad de orientaciones y tipo de terreno permite que durante **todo** el invierno se pueda practicar el esquí de montaña.

Además, estar rodeados de montañas tan emblemáticas como el **Mt. Blanc, Grandes Jorasses, Monte Rosa**, etc hace que el ambiente sea espectacular.

Te proponemos un interesante viaje en el **Valle de Aosta**, donde podrás disfrutar de excelentes ascensiones de gran belleza, acompañado de un acogedor hotel rural donde podremos catar la gastronomía local.

Irás acompañado de un Guía de Alta Montaña que te guiará durante cada jornada para sacar el máximo provecho a la semana. Además, dispondrás de transporte privado tanto para acceder a los diferentes recorridos como para después de la actividad, visitar distintos lugares de interés.

2 El destino

El **Valle de Aosta** ocupa 3.266 km², una centésima parte del territorio nacional italiano, es la más pequeña de las regiones italianas.

Modelada por antiguos glaciares y rodeada por unas de las montañas más grandes de Europa (**Mt.Blanc, Grand Paradiso, Grand Combin, Mt.Rosa**, etc.), el **Valle d'Aosta** es una región típicamente alpina: un tercio de su superficie se encuentra por encima de los 2.600 m de cota. Verticalidad, altas cotas y grandes desniveles hacen de la región un lugar ideal para los grandes desafíos y para la práctica deportiva: alpinismo, escalada, trekking, esquí, rafting, cañones, bicicleta etc se practican en el valle.

Además, **Aosta** conquista también a las almas más contemplativas con sus paisajes grandiosos y con un patrimonio natural de gran riqueza: precisamente es aquí donde **nació el primer parque natural italiano (Grand Pardiso)** y casi un tercio del territorio regional se encuentra protegido para tutelar su importante biodiversidad.

También la historia y el arte sorprenden, con una extraordinaria concentración de testimonios del pasado: monumentos megalíticos prehistóricos, importantes huellas del periodo romano, más de 100 estructuras entre **castillos medievales, torres y fortalezas**, en muchos casos transformados a lo largo del tiempo para convertirse en residencias renacentistas e iglesias románicas y barrocas. Una gran riqueza cultural a la que contribuyen tradiciones todavía vivas, artesanía y gastronomía, y el bilingüismo – italiano y francés – de la mayor parte de sus habitantes.

3 Datos básicos

Destino: Valle de Aosta. Italia

Actividad: esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: ***/**.

Duración: 8 días.

Época: de finales de diciembre a abril

3.1 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 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) 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 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, 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 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal pero que practica deporte de manera habitual y que puede hacer desniveles de entre 1.000 y 1.500 metros diarios a ritmo tranquilo.

La variedad de opciones que encontramos permite adaptar las jornadas a los participantes.

4 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.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a Turín o Ginebra (consultar). Recepción de participantes. Traslado a nuestro alojamiento en el Valle de Aosta.

Día 2. **Pointe de la Pierre** (2.653 m). **Valle Centrale**.

Desnivel + 1.175 m. Desnivel - 1.175 m m. Dificultad esquí: esquiador medio. Dificultad alpina: sin dificultad.

Día 3. **Mt. Colmet** (3.024 m). **Valle de La Thuile**.

Desnivel + 1.324 m Desnivel - 1.324 m. Buen esquiador. Dificultad alpina: sin dificultad.

Día 4. **Cima di Entrelor** (3.430 m). **Val di Rhêmes**.

Desnivel + 1700 m. Desnivel - 1700 m. Dificultad esquí: Buen esquiador. Dificultad alpina: fácil

Día 5. **Mont Flassin (2772 m)** o **Punta Velledda (2.801 m)**. **Valle del Gran San Bernardo**.

Desnivel + 1400 m. Desnivel - 1400 m. Dificultad esquí: esquiador medio. Dificultad alpina: media pero quizá requiera el uso de cuerda para asegurar algún pequeño tramo.

Día 6. **Col de Malatra (2.928 m)**. **Valle de Courmayeur**.

Desnivel + 1300 m. Desnivel - 1300 m. Dificultad esquí: buen esquiador. Dificultad alpina: sin dificultad.

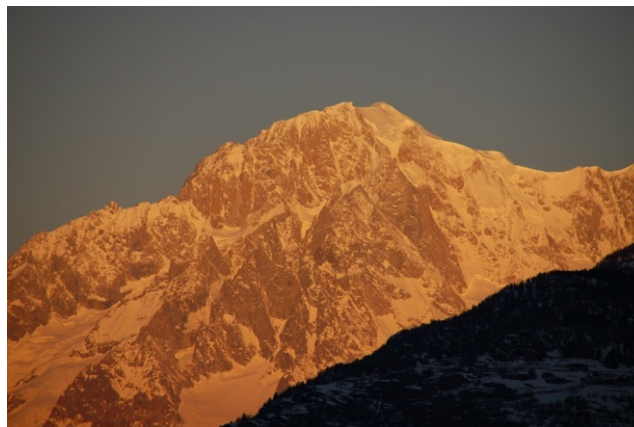
Día 7. Itinerario a seleccionar en función de las condiciones físicas del grupo, meteo y estado del manto nivoso.

Día 8. Viaje de regreso al aeropuerto. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Turín o Ginebra (consultar). Recepción de participantes. Traslado a nuestro alojamiento en el Valle de Aosta.

Día 2. **Pointe de la Pierre** (2.653 m). **Valle Centrale**.



Muy cerca de **Aosta**, se encuentra esta montaña que es un magnífico mirador de la población de Aosta y al fondo del Macizo del Mt.Blanc.

Su ascenso es cómodo y siempre gozando de estupendas vistas. Para su descenso podremos optar por seguir el recorrido de ascenso o bajar por otro recorrido que nos conduce al mismo punto de partida.

Desnivel + 1.175 m. Desnivel – 1.175 m m. Dificultad esquí: esquiador medio. Dificultad alpina: sin dificultad.

Día 3. **Mt. Colmet (3.024 m). Valle de La Thuile.**

El **valle de La Thuile** se encuentra en la cabecera del valle de Aosta y muy cerca de Courmayer y del Macizo del Mt. Blanc. En su margen derecho asciende una carretera espectacular que nos permite ganar metros hasta Arpy (1.670 m), lugar donde iniciaremos nuestro itinerario.



Nuestro objetivo, desde el valle se descubre desafiante porque presenta importantes paredes por sus flancos. Ascendiendo veremos que hay una puerta de entrada a su cima. Su orientación norte hará que salgamos abrigados y ascendamos en sombra buena parte del recorrido pero al alcanzar el primer collado el sol ya nos calentará y dará un toque de luz magnifico al paisaje que se nos muestra.

Dominaremos con nuestra vista la vecina región francesa de la **Vanoise** y el **Macizo del Mt.Blanc**. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1.324 m Desnivel - 1.324 m. Buen esquiador. Dificultad alpina: sin dificultad.

Día 4. **Cima di Entrelor (3.430 m). Val di Rhêmes.**

Jornada en la que el desnivel a superar es importante pero que su ascenso directo y sostenido nos permitirá alcanzar la cumbre antes de lo previsto. Sólo realizaremos este itinerario si las condiciones de estabilidad del manto nivoso son óptimas ya que en caso contrario puede ser un terreno traicionero.

El punto de partida se encuentra en **Bruil (1.723 m)** en **Val di Rhêmes** que si ya en verano es precioso, en invierno lo es aún más. Itinerario con orientación NW, mantenido, continuo. Descenso maravilloso si la nieve la encontramos polvo.

Desnivel + 1700 m. Desnivel - 1700 m. Dificultad esquí: Buen esquiador. Dificultad alpina: fácil

Día 5. **Mont Flassin (2772 m) o Punta Velletta (2.801 m). Valle del Gran San Bernardo.**

Recorrido circular para ascender por la **Combe Citrin** alcanzando el collado con el mismo nombre, crestear (en ocasiones se necesita cuerda) hasta el **Mont Flassin (2772 m)** y descender por el **Valle de Flassin** hasta el punto de inicio.



En caso de que las condiciones de la arista no fueran buenas, antes de llegar al **Col Citrin** nos desviaríamos para alcanzar la **Punta Velletta** y descender por el mismo itinerario.

Desnivel + 1400 m. Desnivel - 1400 m. Dificultad esquí: esquiador medio. Dificultad alpina: media pero quizá requiera el uso de cuerda para asegurar algún pequeño tramo.

Día 6. **Col de Malatra (2.928 m). Valle de Courmayer.**

A los pies de la vertiente sur del **Macizo del Mt. Blanc** y en la cabecera del **Valle de Aosta** se encuentra una cadena de montañas de altura menor que sus vecinas pero de morfología óptima para recorrerlas con esquís. Además, las maravillosas vistas que tenemos de la vertiente sur de este macizo, destacando el **Mt. Blanc**, **Grandes Jorasses** y **Mt. Dolent** hacen visita obligada de este paraje.



Partiendo del fondo del valle, ascenderemos por un terreno cómodo hacia el **refugio Bonatti**, recorreremos el **Vallon de Malatra** para al final del mismo ganar muchos más metros de desnivel hasta alcanzar el Col de Malatra. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1300 m. Desnivel - 1300 m. Dificultad esquí: buen esquiador. Dificultad alpina: sin dificultad.

Día 7. Itinerario a seleccionar en función de las condiciones físicas del grupo, meteo y estado del manto nivoso.

Día 8. Viaje de regreso al aeropuerto. Vuelo de regreso.

5 Más información

Precio. 1.150 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- **Transporte privado** durante el viaje.
- 7 noches en el Hotel */** en habitación doble con desayuno (consultar suplemento individual).
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cenas. Los almuerzos se harán en montaña.
- Seguro. Posibilidad de gestionarlo con Muntania Outdoors (consultar).

5.3 Ropa y material necesario para este viaje

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.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - 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).
- 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.

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 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.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Ropa de cama y toalla

Nos lo proporciona el alojamiento.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

En caso de rotura de material se puede alquilar material en la zona.

Otras cuestiones

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>

5.6 Puntos fuertes

- Vuelos económicos.
- Paraíso del esquí de montaña.
- Recorridos para toda la temporada de esquí de montaña.
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.
- Opción de combinarlo con algún día de esquí de pista.
- Tardes para hacer turismo por la zona. El guía estará a vuestra disposición.

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.

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

7 Otros viajes similares

- Objetivo Mont Blanc. Esquí de Montaña
- Esquí de montaña y freeride en Chamonix
- Esquí de montaña y Free Ride en los Alpes Franceses. Valle de Tarentaise
- Tour del Gran Paradiso, Italia. Esquí de montaña
- Dolomitas. Esquí de montaña
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

8 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).