



DOLOMITAS, ESQUÍ DE  
MONTAÑA

**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.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado.....	4
5	Más información .....	5
5.1	Incluye .....	5
5.2	No incluye.....	5
5.3	Ropa y material necesario para realizar esta travesía.....	6
5.4	Observaciones .....	6
6	Seguros.....	7
6.1	Enlaces de interés .....	8
6.2	Puntos fuertes.....	8
7	Otros viajes similares .....	9
8	Contacto.....	9

## 1 Presentación

Te presentamos un viaje de esquí de montaña a las **Dolomitas**. Con base en el **Val de Fassa**, cada día realizaremos itinerarios de una jornada de duración en distintos valles y ascendiendo a diferentes cimas. Un viaje cómodo respecto a logística e ideal para realizarlo desde principios de temporada.

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 cultural.

Si algún día quisieras hacer esquí alpino, sin duda estás en el lugar ideal ya que tienes acceso al dominio esquiable **Dolomiti Superski** que es la unión de todas las estaciones de la zona. Podrás esquiar en sitios tan famosos como la **Marmolada, Civetta, Arabba, Val Gardena...** es decir que tienes más de **1.200** km de pistas balizadas para ti.

## 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 **viaje de esquí** en invierno o 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.



## 3 Datos básicos

Destino: Val de Fassa, Dolomitas. Italia

Actividad: esquí de montaña.

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

Duración: 8 días.

Época: de enero a marzo.

### 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 que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

## 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 Milán Bérgamo. Recepción de participantes. Traslado a nuestro alojamiento en el Val de Fassa.

Día 2. **Monte Pecol** (2.302 m)

Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m. Dificultad fácil

Día 3. **Cima Cadine** (2.885 m)

Desnivel + 1400 m. Desnivel - 1400 m. Dificultad media

Día 4. **Cima Undici/Sas da le Undesc** (2.517 m)

Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m. Dificultad fácil-media

Día 5. **Cima Juribritto** (2.697 m)

Desnivel + 950 m. Desnivel - 950 m. Dificultad fácil-media

Opción de alargar la jornada realizando otros descensos por la zona.

Día 6. **Cima del Lago** (2.313 m)

Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m. Dificultad fácil.

Opción de alargar la jornada realizando otros descensos por la zona.

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

Día 8. Viaje de regreso al aeropuerto de **Milán Bérgamo**. Vuelo de regreso.

## **4.2 Programa detallado**

Día 1. Viaje a Milán Bérgamo. Recepción de participantes. Traslado a nuestro alojamiento en el Val de Fassa.

Día 2. **Monte Pecol** (2.302 m)

Esta montaña enclavada entre el **Val de San Nicolo** y el **Valle dei Monzoni** presenta unas estupendas vistas de este rincón de las Dolomitas. Iniciaremos recorrido por el valle para cerca del refugio Monzoni empezar a ganar altura de forma mas acusada hacia el **Forc dal Pief** (2.188 m). Ya visible la cumbre haremos un esfuerzo final para coronar. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m. Dificultad fácil

Día 3. **Cima Cadine** (2.885 m)

Desde la localidad la pequeña localidad de **Penia** (1.556 m) recorreremos el **Val de Contrin** hacia el **refugio Contrín** (2016 m). Posteriormente recorreremos el **Val de Cireie** ganando más metros de altura hasta alcanzar la cumbre. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1400 m. Desnivel - 1400 m. Dificultad media

Día 4. **Cima Undici/Sas da le Undesc** (2.517 m)

Al igual que en la primera jornada de actividad, iniciaremos el recorrido aguas arriba del Valle dei Monzoni para una vez pasado el refugio **Balta Monzoni** girar hacia el oeste e ir ganando altura hasta la **Forclaz Valaica** (2.468 m) y atacar los últimos metros por la vertiente sur.

Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m. Dificultad fácil-media

Día 5. **Cima Juribritto** (2.697 m)

Nos desplazaremos hacia el **Passo San Pellegrino** para realizar un itinerario que recorre un valle encerrado por bonitas crestas hacia la **Cima Juribritto**, el cual presenta su punto débil y por tanto la opción de pisar cumbre por su vertiente sur. El resto de vertientes presentan fuerte pendiente y por tanto su acceso requeriría de más

pericia y de conocimientos de escalada invernal de montaña. El objetivo de este viaje no es otro que frente a estas inmensas montañas que presentan relieves abruptos, optar por el camino más lógico para moverse con esquís de montaña.

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m. Dificultad fácil-media

Opción de alargar la jornada realizando otros descensos por la zona.

Día 6. **Cima del Lago** (2.313 m)

En esta jornada nos desplazamos más al sur, hacia el **Passo di Valles**. Unos kilómetros antes, en una curva de la carretera partiremos hacia esta cima de fácil acceso y de bonitas vistas sobre el **Valle de Falcade** y al norte la imponente pared sur de la Marmolada. El itinerario es directo y relativamente rápido hasta la cumbre. Podremos realizar el descenso directo al punto de partida o completar un recorrido triangular de enorme belleza.

Desnivel + 700 m. Desnivel – 700 m. Dificultad fácil.

Opción de alargar la jornada realizando otros descensos por la zona.

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

Tras la jornada de esquí nos desplazaremos a las cercanías del aeropuerto de Bérgamo donde pasaremos la noche.

Día 8. Viaje de regreso al aeropuerto de **Milán Bérgamo**. Vuelo de regreso.

## 5 Más información

Precio. Consultar.

### 5.1 Incluye

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

### 5.2 No incluye

- Billete de avión (100 euros desde Barcelona, Madrid y La Coruña). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cenas, 15-20 euros aproximadamente por noche en el hotel o existe la opción de cenar en algún restaurante de la zona. 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:
  - 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.

### **Ropa de cama y toalla**

Nos lo proporciona el alojamiento.

### **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).

## **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>

## **6.1 Enlaces de interés**

- <http://www.dolomitisuperski.com/en>

## **6.2 Puntos fuertes**

- Espectaculares montañas con una morfología compleja dando preciosos paisajes.
- Cómodo viaje con alojamiento en el valle y realizando actividad con mochila ligera de día.
- Acceso al dominio de esquí alpino más grande del mundo, **Dolomiti Superski**.
- Tardes para hacer turismo por la zona. El guía estará a vuestra disposición.

## 7 Otros viajes similares

- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña
- 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
- Esquí de montaña en el Valle de Aosta. Alpes Italianos

## 8 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).