

DOLOMITAS DE BRENTA Y ADAMELLO

Esquí de montaña



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y técnico requerido	2
3	El destino	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	6
5.3	Ropa y material necesario para realizar esta travesía	7
5.4	Observaciones	7
5.5	Seguros	9
5.6	Enlaces de interés	10
5.7	Puntos fuertes	10
5.8	Otros viajes similares	10
6	Contacto	10

1 Presentación

Presentamos un viaje a Italia para conocer dos macizos cercanos, las **Dolomitas de Brenta** y el macizo del **Adamello**.

En la primera parte del viaje, en las **Dolomitas de Brenta**, se realizarán dos recorridos ascendiendo a cimas clásicas de la zona como la Cima Roma (2.837 m) y **M.Serodóli** (2.708 m). También realizaremos un recorrido circular en los valles que irradian de la **Cima Tosa** (3.173 m).

Estas jornadas servirán para conocer estas hermosas montañas de grandes dimensiones, de relieve complejo y abrupto.

La segunda parte de nuestra aventura será una travesía de tres días, pasando dos noches en refugios de montaña y donde coronaremos la cima del **Monte Adamello** (3.539 m).

Tan cerca pero a la vez tan diferente, el **macizo del Adamello** destaca por extensos glaciares mayores que los de **Brenta** y un relieve de grandes valles con muchas opciones para el esquí de montaña.

2 Datos básicos

Destino: Dolomitas de Brenta y Adamello

Actividad: Esquí de montaña.

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

Duración: 8 días.

Época: De marzo a mediados de abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 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

3 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.

El macizo del **Adamello** forma parte del grupo **Adamello-Presanella** y se encuentra situado en Lombardía. Su cima presenta 3.539 m de altura, siendo el segundo pico más alto del grupo. Se encuentra separado de los Alpes de Ortler en el norte por el Paso de Tonale. Junto con Brenta forma parte del **Parque Natural Adamello Brenta**.



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. Vuelo **España-Bérgamo (aeropuerto Bérgamo-Orio al Serio,BGY)**. Traslado al valle de **Dimaro** (3 horas en coche).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc.

Noche en hotel en el valle.

Día 2. Ascenso al **M.Serodóli** (2.708 m) situado en el **Gruppo de la Presanella**, desde **Madonna di Campiglio**.

Desnivel + 1.100 m Desnivel -1.100 m

Noche en hotel en el valle.

Día 3. Tour del **valle de Valgola** y **Val Brenta** de **Cima Tosa**. **Gruppo di Brenta**.

Desnivel + 1.600 m Desnivel -1.600 m

Si las condiciones de estabilidad del manto nivoso o meteo no son buenas se realizará otro recorrido menos ambicioso a **la Bocchetta dei Tre Sassi** (2.613 m) en **Val Gelada**.

Desnivel + 1.000 m Desnivel -1.000 m

Noche en hotel en el valle.

Día 4. Ascenso a **Cima Groste** (2.901 m). **Gruppo di Brenta**.

Desnivel + 900 m Desnivel -1.650 m

Noche en hotel en el valle.

Día 5. Traslado al **Paso Tornale** (40 minutos en coche). Inicio de la **travesía de tres días** de duración. Aproximación al refugio **ai Caduti dell'Adamello** (3.040 m).

Desnivel + 700 m Desnivel -450 m

Noche en el refugio **ai Caduti dell'Adamello**.

Día 6. Ascenso al **M. Adamello** (3.539 m).

Desnivel + 900 m Desnivel -900 m

Noche en el refugio **ai Caduti dell'Adamello**.

Día 7. Ascenso al **M. Venecia** (3.290 m) y descenso final apoteósico a **Ponte di Legno** (1.354 m).

Desnivel + 600 m Desnivel -1.900 m

Alojamiento en hotel en el valle.

Día 8. Vuelo de regreso a España.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo **España–Bérgamo (aeropuerto Bérgamo-Orio al Serio,BGY)**. Traslado al valle de **Dimaro** (3 horas en coche).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc.

Noche en hotel en el valle.

Día 2. Ascenso al **M.Serodóli** (2.708 m) situado en el **Gruppo de la Presanella**, desde **Madonna di Campiglio**.

Desde **Madonna di Campiglio** partiremos camino del **lago di Nambino** por un valle en dirección oeste. Cruzaremos el lago y seguiremos con mayor pendiente ganando metros a la montaña alcanzando el **lago Sedoroli**. Desde aquí giraremos al sur y afrontaremos los metros finales hasta alcanzar la cima.

Las vistas para esta primera jornada no podrían ser mejores porque nos encontraremos ante un magnífico mirador frente a la cadena principal de las Dolomitas de Brenta.

El regreso lo realizaremos por el mismo recorrido.

Desnivel + 1.100 m Desnivel -1.100 m

Noche en hotel en el valle.

Día 3. Tour del **valle de Valgola** y **Val Brenta** de **Cima Tosa. Gruppo di Brenta.**

Tendremos ante nosotros un interesante recorrido circular en dos abruptos valles para coronar el collado **Bocca dei Camosci** (2.784 m). Nos adentraremos de lleno en el macizo de Brenta, salvando un importante desnivel tanto de ascenso como descenso. En las partes altas recorreremos glaciares rodeados de inmensas paredes calcáreas y dolomíticas.

Desnivel + 1.600 m Desnivel -1.600 m

Si las condiciones de estabilidad del manto nivoso o meteo no son buenas se realizará otro recorrido menos ambicioso a la **Bocchetta dei Tre Sassi** (2.613 m) en **Val Gelada.**

Desnivel + 1.000 m Desnivel -1.000 m

Noche en hotel en el valle.

Día 4. Ascenso a **Cima Groste** (2.901 m). **Gruppo di Brenta.**

Gracias a los teleféricos de la estación de esquí alpino de **Madonna di Campiglio** partiremos del **refugio Groste** (2.442 m) con los esquís puestos hacia prácticamente la cima. Terreno sorprendente, muy sinuoso producto de la erosión kárstica a las que son sometidas las rocas generando dolinas, simas, grandes poljes.

La cima nos permitirá observar la vertiente este abrupta del macizo, pareciendo imposible pensar que por esas viras, en verano, transitan montañeros por las muchas vías ferratas que hay por aquí.

Lo normal es iniciar el descenso con los crampones puestos y luego ya podremos calzarnos las tablas y pasarlo bien en una buena bajada. Disfrutaremos del primer descenso del día pero no hasta el inicio del recorrido ya que nos desviaremos a la **Bocchetta de Camosci** y tras superar este collado descenderemos hacia **Madonna di Campiglio** en un largo descenso.

Desnivel + 900 m Desnivel -1.650 m

Para los que aún tengan ganas y para aprovechar el día, si hemos sacado el forfait de día podremos apurar hasta el cierre de la estación y esquiar en pista.

Noche en hotel en el valle.

Día 5. Traslado al **Paso Tornale** (40 minutos en coche). Inicio de la travesía de tres días de duración. Aproximación al refugio **ai Caduti dell'Adamello** (3.040 m).

Jornada completa para situarnos ya en altura en el macizo del **Adamello.** Accederemos al **Paso del Maroccaro** (2.973 m) en teleférico desde el **Paso Tornale.**

Descenso hasta el **refugio Citta di Trento** donde pondremos pieles para ascender por el enorme glaciar **Vedretta del Mandrón** hasta el refugio. La situación del refugio es privilegiada, en altura con bonitas vistas.

Desnivel + 700 m Desnivel -450 m

Una vez llegados al refugio, si nos quedan ganas podremos hacer una exploración por alguna montaña de los alrededores.

Noche en el refugio **ai Caduti dell'Adamello.**

Día 6. Ascenso al **M. Adamello** (3.539 m).

Desde el refugio atravesaremos el enorme “plateu glaciar” **Vedretta del Mandrón**. Tras flanquear la arista sureste del **Corno Bianco** afrontaremos los metros finales con mas pendiente hasta la cima.

Desde la cumbre las vistas sobre las **Dolomitas de Brenta** son soberbias. Y al norte, se alza el macizo del **Ortles-Cevedalle** que para alguno de nosotros es conocido y nos trae buenos recuerdos de aventuras pasadas.

Para el descenso haremos una variante respecto al ascenso con una variante hacia sur que nos aportará una pendiente más continua y además nos permitirá conocer el margen sur del “plateu”. Y de regreso al refugio podremos completar la jornada ascendiendo al menos al collado del **Monte Fumo** (3.409 m) u otras cumbres secundarias de regreso.

Desnivel + 900 m Desnivel -900 m

Noche en el refugio **ai Caduti dell’Adamello**.

Día 7. Ascenso al **M. Venecia** (3.290 m) y descenso final apoteósico a **Ponte di Legno** (1.354 m).

Última jornada en montaña, dejando un buen final como es el descenso desde **M.Venecia** hasta **Ponte di Legno**. El ascenso a **M.Venecia** se puede hacer por dos recorridos distintos que según condiciones meteorológicas , estado del manto nivoso y energías que nos queden nos conducirán por un camino u otro.

Desde la cima y en clara orientación norte acometeremos el ansiado descenso final hasta la civilización.

Desnivel + 600 m Desnivel -1.900 m

Alojamiento en hotel en el valle.

Día 8. Vuelo de regreso a España.

5 Más información

Precio. 1.150 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- **2** noches en refugios en régimen de media pensión durante la travesía.
- **4** noches de alojamiento con desayuno en el valle de **Dimaro** en habitaciones doble (consultar individual) y **1** noche de alojamiento con desayuno en habitación doble camino de Bérghamo o alrededores (consultar individual).
- Transporte privado.
- Gestión de reservas

5.2 No incluye

- Vuelos (alrededor de 150 euros). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Cenas las noches que se pasan en el valle. Muchas opciones de comida italiana en restaurantes.
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Almuerzos. Posibilidad de comprar en cada refugio picnic o bocadillo.
- Teleférico necesario para dos jornadas

5.3 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
- 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.

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.

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).

5.5 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>

5.6 Enlaces de interés

- <https://www.campigliodolomiti.it/en>

5.7 Puntos fuertes

- Conocer las Dolomitas de Brenta
- Contraste de paisajes entre ambos macizos.
- Combinación de actividades de día y travesía de refugio.
- Se come de maravilla.
- Transporte incluido.
- Vuelos económicos a Bérgamo o Milán.

5.8 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. Esquí de montaña

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).