



TREKKING EN LAS DOLOMITAS DE BRENTA Y ADAMELLO

Italia



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	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	8
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking	8
5.4	Observaciones	9
5.5	Enlaces de interés.....	11
5.6	Puntos fuertes	11
6	Otros viajes similares	11
7	Contacto.....	11

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**, realizaremos un **trekking de 4 días** de duración donde recorreremos de norte a sur toda la espina dorsal del macizo de **Brenta**. Nos alojaremos en tres refugios de montaña situados en preciosos lugares donde tras la cena, disfrutaremos de mágicos atardeceres.

La segunda parte de nuestra aventura será un **trekking de 2 días** en el Macizo **Monte Adamello** (3.539 m) pasando noche en el refugio Garibaldi.

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 senderismo.

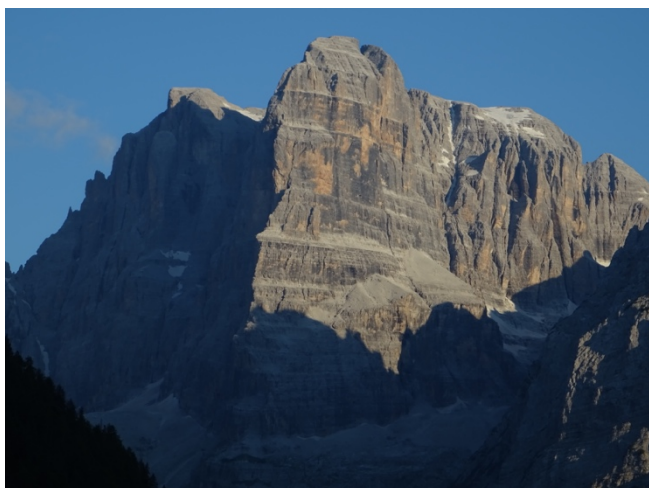
Los alojamientos, en cuatro fabulosos refugios/hoteles de montaña, están a la altura de esta bonita aventura, tanto por la calidad de los servicios que ofrecen como por la espectacularidad de sus ubicaciones.

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.

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**.



3 Datos básicos

Destino: Los Dolomitas de Brenta y el macizo del Adamello (Italia).

Actividad: Trekking.

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

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. Encuentro en el aeropuerto de **Bérgamo, BGY (Orio al Serio)**. Posibilidad de volar al aeropuerto de Milán, Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). En caso de no volar a BGY le gestionaremos su traslado (consultar)

Traslado en transporte privado hasta **Tuenno**. Tiempo aproximado de viaje 2h, 40m.

Noche de hotel en el valle en habitación doble, dos camas (D,-,-).

Día 2. **Lago di Tovel (1.177 m) – Refugio Grote (2.261 m)**.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 250 m. Tiempo 6 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C)

Día 3. **Refugio Grote (2.261 m)– Refugio Pedrotti (2.491 m)**.

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 4-5 h.

Para los que aún tengan ganas de darse un paseo, podremos alargar la jornada desde el refugio visitando el Polje Pozza Tramontana.

Alojamiento en refugio (D,-,C).

Día 4. **Refugio Pedrotti (2.491 m) - Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m)**.

Distancia 12 km. Desnivel + 150 m. Desnivel – 1.200 m. Tiempo 6 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).

Día 5. **Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m)-Molveno (868 m)**.

Distancia 10 km. Desnivel + 350 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 3-4 h.

Noche de hotel en el valle en habitación doble, dos camas (D,-,-).

Día 6. Parking Lago Lago d'Avio (1584 m)- **Lago d'Avio** (1.900 m)-**Refugio Garibaldi** (2.550 m).

Distancia 8 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 60 m. Tiempo 4-5 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).

Día 7. **Refugio Garibaldi** (2.550 m)- **Punta del Venerocolo** (3.323 m)- **Regreso al parking** (1.584 m).

Distancia 14 km. Desnivel + 775 m. Desnivel - 1.740 m. Tiempo 6-7 h.

Traslado a Milán-Bérgamo.

Noche de hotel en habitación doble (D,-,-)

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Encuentro en el aeropuerto de **Bérgamo, BGY (Orio al Serio)**. Posibilidad de volar al aeropuerto de Milán, Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). En caso de no volar a BGY le gestionaremos su traslado (consultar)

Traslado en transporte privado hasta **Tuenno**. Tiempo aproximado de viaje 2h, 40m.

Noche de hotel en el valle en habitación doble, dos camas (D,-,-).

Día 2. **Lago di Tovel** (1.177 m) – **Refugio Grote** (2.261 m).



Que mejor lugar para iniciar el trekking que en este paraje donde se encuentra el Lago di Tovel que asombra por los colores de sus aguas y que está rodeado de majestuosas montañas.

Tomaremos el camino que remonta el fondo del valle siguiendo el río **Tresénga** hasta la cota 1.560. A partir de aquí, nuestro camino se hará más duro para salvar 600 metros de desnivel. Pero no nos tendremos que asustar ya que no continuaremos con un ascenso tan acusado y a partir de cota 2.180 metros el camino se hará más dócil, siguiendo a media altura bajo la cima **Pietra Grande** hasta alcanzar el **refugio Stoppani** (2.438 m). Desde aquí, solo nos quedará bajar unos metros hasta alcanzar nuestro refugio.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 250 m. Tiempo 6 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).

Día 3. **Refugio Grote** (2.261 m) – **Refugio Pedrotti** (2.491 m).

En esta jornada recorreremos la espina dorsal del **Macizo de Brenta**. El camino es espectacular ya que a media altura y bajo los imponentes farallones rocosos nuestro camino nos irá mostrando un paisaje alpino magnífico.

Pasaremos por el **refugio Tuckett** y por el refugio **María e Alberto ai Brentei** donde haremos alguna parada para bien tomar un bocadillo o un plato de pasta italiana.

Los últimos kilómetros de etapa nos obligarán a alcanzar un collado y poco después encontraremos el **refugio Pedrotti**.

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 4-5 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).



Día 4. **Refugio Pedrotti** (2.491 m) - **Refugio Croz dell'Altissimo** (1.431 m).

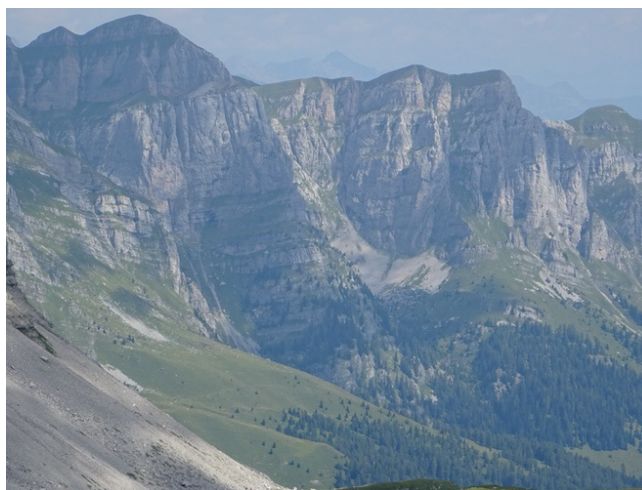
Hoy será la última jornada en altura. Tomaremos el sendero que va hacia el refugio Silvio Agostini el cual podremos alcanzar o al menos asomarnos hasta el Forcolotta di Noghera para ver la cola sur de la espina dorsal de Brenta en sus kilómetros finales antes de desaparecer entre los campos de viñas y manzanos que abundan en las zonas limítrofes a Brenta.

Descenderemos hacia el **“Valle delle Seghe”** apareciendo ante nosotros el **Lago di Molveno**, que con sus azules y verdes aguas nos invitará al baño, aunque aún tendremos que esperar un día para ello.

Una vez alcanzado el refugio **Croz dell'Altissimo**, tendremos que mirar muy arriba para ver las cimas de las montañas que rodean este precioso rincón alpino.

Distancia 12 km. Desnivel + 150 m. Desnivel – 1.200 m. Tiempo 6 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).



Día 5. Refugio Cruz dell'Altissimo (1.431 m)-Molveno (868 m).

Última jornada de trekking en las **Dolomitas de Brenta**. El blanco de las dolomitas y calizas se irá tornando verde a medida que perdemos altura por la mayor presencia vegetal. Continuaremos con vistas sobre el **Lago di Molveno**, y esta vez si, al finalizar la excursión podremos darnos un buen chapuzón en sus aguas.

Distancia 10 km. Desnivel + 350 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 3-4 h.

Noche de hotel en el valle en habitación doble, dos camas (D,-,-).

Día 6. Parking Lago Lago d'Avio (1584 m)- Lago d'Avio (1.900 m)-Refugio Garibaldi (2.550 m).

Temprano por la mañana, nos trasladaremos en vehículo por carretera pasando por el **Paso del Tonale** hasta **Ponte di Legno**. El propio viaje por carretera ya es bonito ya que dejaremos atrás las **Dolomitas de Brenta** y bordaremos por el norte el macizo de **Presane** y **Adamello**.

Ya caminando, alcanzaremos el **Lago d'Avio** para llegar a la cabecera del mismo y ascender por terreno alpino hasta el **refugio Garibaldi**.

Que cerca estamos de las **Dolomitas de Brenta** y a la vez que diferente es el paisaje por el que caminaremos. La litología cambia pasando a rocas ígneas y metamórficas dotando al paisaje de otros rasgos. Además, aquí la presencia no tan lejana de grandes glaciares que esculpieron las montañas se puede ver ya que han dejado su impronta.

Distancia 8 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 60 m. Tiempo 4-5 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).

Día 7. **Refugio Garibaldi (2.550 m)- Punta del Venerocolo (3.323 m)- Regreso al parking (1.584 m).**

Último día en montaña y con un final que seguro que será feliz porque aún los **Alpes** nos seguirán sorprendiendo.

Ascenderemos a la **Punta del Venerocolo**, una cima que sobrepasa los 3000m de altura y que goza de unas espectaculares vistas de la imponente cara norte del **Monte Adamello**. Cuando llegemos al Paso del Venerocolo, las panorámicas del enorme glaciar **Vendretta di Pisgana** no nos dejará indiferente, ¡Quién tuviera unos esquís para bajar por el! Sólo nos quedara la amplia cresta para alcanzar la cima y disfrutar de una increíble vista sobre un mar de hielo que forma el glaciar **Vendretta del Mandron**.

Será momento de regresar al valle bien por el mismo camino de ida o por una pequeña variante pasando por el **Lago Pantano di Avio**.

Distancia 14 km. Desnivel + 775 m. Desnivel – 1.740 m. Tiempo 6-7 h.



Traslado a Milán-Bérgamo.

Noche de hotel en habitación doble (D,-,-)

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

5 Más información

Precio. 1050 euros.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 4 noches en refugios de montaña/hoteles de montaña en régimen de media pensión.
- 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno (consultar individual).
- Transporte privado durante todo el viaje.

- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Billete de avión a Milán/Bérgamo **BGY (Orio al Serio)**. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (ver observaciones).
- Almuerzos. Picnic diario comprado en los refugios o posibilidad de comer un plato caliente en algún refugio de paso.
- Bebidas no incluidas en el menú.
- Tasa de ducha en el caso de que algún refugio así lo requiera.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa

5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-35 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). Una de recambio.
 - 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.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

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 10 a 5 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. 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 el 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.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 8-10 kilos.

No se pisan glaciares por lo que no es necesario crampones ni piolet.

Se puede dejar la maleta en el hotel de la noche del día 1 del programa y recuperar la misma la noche del día 5. Para el trekking del Adamello se podrá dejar la maleta en la furgoneta.

Refugios y hoteles

Los refugios están muy bien equipados. Las comidas son copiosas con un primer plato, un segundo y postre y en la mayoría se puede escoger entre varias opciones. Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa. Algunos tienen ducha. Las habitaciones son comunes y varía el número de personas que duermen en ella según el refugio y la disponibilidad que tengan. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra. 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.

Tiene la opción de habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) 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 comuniquen que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también esté interesado en compartir tomando como orden la fecha en la 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.

Seguro de la actividad

La actividad tiene incluido un **seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un seguro de viaje 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 del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

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

Otros seguros. **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).

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.

En buena parte del recorrido hay cobertura de móvil.

5.5 Enlaces de interés

- https://www.campigliodolomiti.it/en/pagine/dettaglio/dolomites_and_park,138/the_adamello-presanella_glaciers,162.html
- <https://www.campigliodolomiti.it/en>

5.6 Puntos fuertes

- Paisaje único de gran belleza.
- Cómoda red de refugios y buena gastronomía.
- Conocer tanto las Dolomitas de Brenta como el macizo del Adamello.
- Todos los traslados durante el viaje.
- Alta frecuencia y económicos vuelos de Bérgamo o Milán.

6 Otros viajes similares

- Tour del Monte Rosa caminando por territorio Walser
- Chamonix-Zermatt. El trekking soñado
- Tour del Cervino. Alpes
- Tour del Mont Blanc. El trekking más codiciado de los Alpes
- Gran Paradiso, trekking por los Alpes más salvajes
- Trekking de los Ecrins. GR-54. Alpes Franceses
- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Trekking en Eslovenia. Ascenso al Triglav. Alpes Julianos

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).