# Tour de los Lyskamm, ascenso al Monte Rosa. Esquí de montaña

muntania

Tu agencia de viajes

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

ÍNDICE

1 Presentación ..... 1
2 El destino ..... 2
3 Datos básicos ..... 2
3.1 Nivel físico y técnico requerido ..... 2
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 ..... 7
5.3 Ropa y material necesario para realizar esta travesía ..... 7
5.4 Observaciones ..... 8
5.5 Enlaces de interés ..... 9
5.6 Puntos fuertes ..... 9
6 Otros viajes similares ..... 9
7 Seguros ..... 10
8 Contacto ..... 11

# 1 Presentación

Te proponemos una ambiciosa travesía de seis días de esquí de montaña que es el **Tour de los Lyskamm**. Iniciaremos y finalizaremos el tour en **Italia** y ascenderemos casi cada día a una cumbre de más de **cuatro mil metros** de altura destacando el **Monte Rosa** (**Zumsteinspitze** 4.563 m), la **Pirámide Vincent** (4.215 m) y el **Breithorn** (4.165 m).

La travesía que realizaremos se caracteriza por su gran ambiente alpino, por la elevada altitud de las cumbres que ascenderemos (por encima de los 4000 metros) y por la gran extensión de terreno glaciar que recorreremos.

Recorre una pequeña parte de los **Alpes** llena de grandes montañas disfrutando de maravillosos paisajes acompañado de cumbres míticas como el **Cervino** o **Matterhorn**.

# 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: Macizo del Monte Rosa, Italia.
Actividad: Esquí de montaña.
Nivel físico/técnico requerido: **/**.
Duración: 8 días.
Época: De marzo a mayo.
Grupo mínimo-máximo: 4-6 personas.

## 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 º |
| *** | 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 Blachére 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 60 º, muy expuesto |

***Observaciones.** Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y 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.

# 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. Vuelo **España** - **Ginebra**. Traslado al Valle de Chamonix. Alojamiento en el valle.

Presentación del viaje. Resolución de dudas. Preparación de mochila. Alojamiento en el valle.

Día 2. Traslado en vehículo al pueblo de **Staffal-Punta Girodani** (4.046 m)- **Refugio Gnifetti**.

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 800 m.

Día 3. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Pirámide Vincent** (4.215 m)- **Refugio Gnifetti** (3.611 m).

Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m. Distancia 6 km. Tiempo 4 h.

Esta jornada permitirá alargar la misma realizando alguna otra ascensión por la zona.

Día 4. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Monte Rosa** (**Zumsteinspitze** 4.563 m) - **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)**.**

Bonito y largo descenso al refugio del Monte Rosa.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.750 m. Distancia 14 km. Tiempo 8 h.

Día 5. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)- **Gorhergletscher**- **Theodulgletscher**-**Refugio Guide del Cervino** (3.470 m).

Desnivel + 530 m. Desnivel – 1.103 m. Distancia 14 km. Tiempo 7h.

Día 6. **Refugio Guide del Cervino** (3.470 m)-**Breithorn** (4.165 m)- **Refugio Guide Val d´Ayas Ayas** (3.394 m).

Desnivel + 820 m. Desnivel - 890 m. Distancia 12 km. Tiempo 8h

Día 7. **Refugio Guide Val d´Ayas Ayas** (3.394 m)-**Vallone di Verra**-**Paso superior di Bettolina** (3.100 m)-**Staffal** (1.823 m)

Desnivel + 680 m. Desnivel – 2.252 m. Distancia 15 km. Tiempo 5h30 m.

Traslado al **valle de Chamonix**.

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

## 4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo **España** - **Ginebra**. Traslado al Valle de Chamonix. Alojamiento en el valle.

Presentación del viaje. Resolución de dudas. Preparación de mochila. Alojamiento en el valle.

Día 2. Traslado en vehículo al pueblo de **Staffal**-**Punta Girodani** (4.046 m)- **Refugio Gnifetti**.

Jornada destinada a ir preparando nuestro cuerpo a la altitud y al terreno que encontraremos en los próximos días. Tomaremos un teleférico que nos situará en la **Punta Idren** (3.275 m) . Desde aquí ascenderemos a la **Punta Girodani** (4.046 m) por el glaciar de su vertiente suroeste.

Descenso por el mismo itineario pero antes de llegar al teleférico iniciaremos el ascenso primero al refugio Mantova y luego al Gnifetti (3.611 m).

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 800 m.

Día 3. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Pirámide Vincent** (4.215 m)- **Refugio Gnifetti** (3.611 m).

La **Pirámide Vicent** es una bonita montaña que desde su vertiente sur presenta una morfología piramidal que atrae al montañero. Su ascenso rodeando la misma y atacando la última pala por su vertiente noroeste es factible y una clásica de la zona.

Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m. Distancia 6 km. Tiempo 4 h.

Esta jornada permitirá alargar la misma realizando alguna otra ascensión por la zona.

Día 4. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Monte Rosa** (**Zumsteinspitze** 4.563 m) - **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)**.**

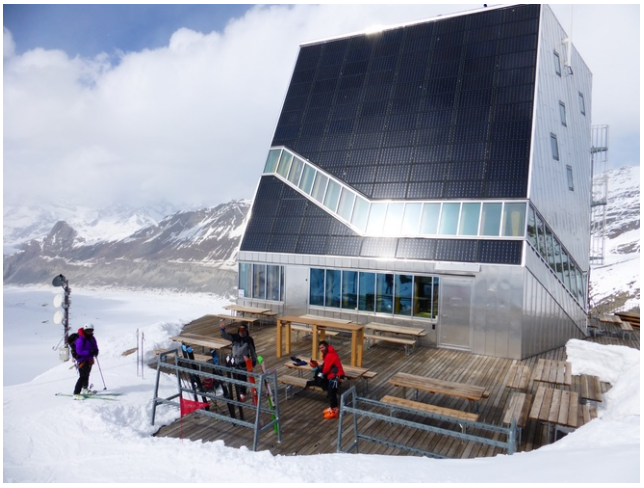
Etapa clave que nos permitirá ascender a una de las puntas del **Monte Rosa** (**Zumsteinspitze**), otro cuatromil célebre, atravesando el macizo de sur a norte y acabando la montaña en el moderno **refugio del Monte Rosa**.

Itinerario íntegro por terreno de glaciares de grandes dimensiones. Vistas magníficas durante toda la jornada destacando el propio Monte Rosa, Lyskamm y Cervino.

Bonito y largo descenso al refugio del Monte Rosa.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.750 m. Distancia 14 km. Tiempo 8 h.

Día 5. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)- **Gorhergletscher**- **Theodulgletscher**-**Refugio Guide del Cervino** (3.470 m).



Iniciaremos el día de forma distinta, nos espera una bonita bajada primero salvando una enorme morrena para luego introducirnos en el **Gorhergletscher** camino de **Zermatt**. No llegaremos a este famoso pueblo alpino ya que antes del desagüe de este enorme glaciar iniciaremos ascenso hasta el **refugio Guides del Cervino** donde pasaremos la noche.

Durante todo el recorrido magníficas vistas del **Cervino**, **Lyskamm** y en esta ocasión de toda la cara norte del **Breithorn** y **Kein Matterhorn**.

Desnivel + 530 m. Desnivel – 1.103 m. Distancia 14 km. Tiempo 7h.

Día 6. **Refugio Guide del Cervino** (3.470 m)-**Breithorn** (4.165 m)- **Refugio Guide Val d´Ayas Ayas** (3.394 m).

¡Pues iremos a por otro cuatromil, en este viaje nos vamos con una buena colección de cuatromiles!

Bordearemos el **Kein Matterhorn** para orientar nuestras tablas hacia la cima del **Breithorn**. El acceso a su cima obligará a unas cuantas vueltas maría y según la dureza de la nieve o presencia de nielo quizá precise del uso de crampones. Descenso de su pala sur y flaqueo de toda su arista por esta vertiente hasta alcanzar nuestro último refugio de la travesía.

Desnivel + 820 m. Desnivel - 890 m. Distancia 12 km. Tiempo 8h

Día 7. **Refugio Guide Val d´Ayas Ayas** (3.394 m)-**Vallone di Verra**-**Paso superior di Bettolina** (3.100 m)-**Staffal** (1.823 m)

Tras varios magníficos días en montaña toca acabar nuestro itinerario de la mejor manera. Con un largo descenso hasta la **Staffal**. Antes tendremos que remontar el **collado superior di Bettolina,** que tras los esfuerzos realizados en las jornadas previas sólo nos demandará un poco más de esfuerzo.

Desnivel + 680 m. Desnivel – 2.252 m. Distancia 15 km. Tiempo 5h30 m.

Traslado al **valle de Chamonix**.

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

# 5 Más información

Precio. 1.290 euros por persona.

## 5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados desde Chamonix (ida y vuelta). Si vuela a Turín le podemos gestionar una noche en Aosta y recogerle el día 2 del viaje camino de Staffal.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en el valle de **Chamonix**.
- **5** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

## 5.2 No incluye

- Avión a Ginebra o Turín. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Viaje de ida y vuelta aeropuerto-Chamonix (56-70 euros). Muntania Outdoors lo gestiona sin coste (ver observaciones).
- Teleférico la primera jornada desde Staffal.
- 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.

## 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. 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.

## 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 7 y 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, 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.

Se puede dejar en el alojamiento de la primera noche en Chamonix una bolsa con algo de ropa para el regreso.

**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 Enlaces de interés

- Valle de Aosta
- Zermatt

## 5.6 Puntos fuertes

- Ascenso a varias cimas de cuatro mil metros incluida una de las puntas del Monte Rosa.
- Impresionantes vistas de espectaculares cimas como el **Matterhorn** o **Cervino**, Monte Rosa, Dom…

# 6 Otros viajes similares

- Tour de la Hautte Mauriene. 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
- Orltes-Cevedale, esquí de montaña en el Tirol del Sur
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

# 7 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**

## 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).