



# Senderismo en los Alpes Suizos. Oberland Bernés

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	1
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	El Destino.....	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.....	6
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés.....	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares.....	10
7	Contacto.....	10

## 1 Presentación

Os presentamos un viaje de senderismo en **Suiza**. Hemos diseñado un programa de excursiones en el **Oberland Bernés**, concretamente en la zona de **Interlaken-Grindelwald-Lauterbrunnen**.

Durante nuestras excursiones, estaremos custodiados por gigantes alpinos como el **Eiger, Monch o Jungfrau**, los cuales te harán disfrutar de paisajes de gran belleza.

En este viaje te acompañará un guía de Muntania Outdoors que te enseñará los mejores senderos de esta región.

## 2 Datos básicos

Destino: Suiza. Oberland Bernés.

Actividad: Senderismo.

Nivel : NF \*\*/NT\*\*.

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

## 2.1 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 deben 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

## 3 El Destino

El **Oberland bernés** situado en **Suiza** es la región con más altitud del cantón de **Berna**, está situada al sur del mismo e incluye las zonas del **lago de Thun**, del **lago Brienz** y los **Alpes berneses**.

La capital del cantón, desde 1948, es **Berna**, que además es la capital de Suiza. Ciudad situada geográficamente en la zona del **Mittelland**, en la meseta suiza. La ciudad medieval se limitaba a su centro histórico encerrado entre un meandro del Aar y los muros de la ciudad, aquí se encuentra la famosa **Torre del Reloj**. La ciudad debe su nombre al oso (bern) siendo el símbolo de **Berna** desde el siglo XIII, cuando, según la leyenda, el duque fundador de la ciudad decidió ponerle el nombre del primer animal que cazara.

Montañas como el **Eiger**, el **Mönch** y el **Jungfrau** impresionan con sus espectaculares vistas, como la que se contempla desde el **Jungfraujoch**. Los lagos de origen glaciar también definen la región, como el de **Thun** o el de **Brienz**. La autenticidad y tradición alpina se respira por todas partes.

Pero si hay un elemento geográfico que destaque y que sea una auténtica lección de geología es el **Gran Glaciar Aletsch (Grosser Aletschgletscher)**. Es el glaciar más grande de los Alpes, con 23 km de longitud y más de 120 km<sup>2</sup>, declarado además Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Su nacimiento está a 4.000 m de altura en la cara sur del macizo del **Jungfrau**, desde donde descienden tres grandes lenguas glaciares, que se unen en la llamada **Plaza de la Concordia (Konkordiaplatz)**, una extensión de unos 6 km<sup>2</sup> considerada el inicio del glaciar **Aletsch**.

La mayoría de la población tiene en el alemán su lengua materna, aunque muchos hablen también el italiano y el francés. Berna es una ciudad administrativa y de funcionarios, con un sector terciario muy desarrollado, y también una ciudad universitaria, de congresos y turística. La religión a la que pertenece la mayoría es la Iglesia Reformada Suiza, y en segundo lugar destacan los católicos.

No podemos marcharnos de Suiza y en concreto de este cantón sin degustar una **fondue** o un **rösti**, platos potentes y exquisitos que sin duda nos darán energías en nuestra travesía.

Aunque nuestro viaje sea para hacer actividades en montaña, la región de **Berna- Oberland bernés** merece una visita en cualquier época del año, pues es un lugar excelente también para hacer turismo.



## 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 **Zurich/Ginebra** (GVA). Traslado a **Interlaken**

**Día 2.** **Schynige Platte- Lago Bachalpsee- First- Grindelwald.**

Desnivel + 825 m. Desnivel – 1.700 m. Distancia 22 km Tiempo 9 horas

**Día 3.** **Circular Harder kulm.**

Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m. Distancia 11 km Tiempo 5 horas

**Día 4.** **Lauterbrunnen- Murren- Lauterbrunnen.**

Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m. Distancia 16 km Tiempo 8 horas

**Día 5.** **Grindelwald- Lauterbrunnen.**

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.400 m. Distancia 20 km Tiempo 10 horas

**Día 6.** **Stechelberg- Oberhornsee.**

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.150 m. Distancia 14 km Tiempo 9 horas

**Día 7.** **Kandersteg- Miradores de Oeschinensee.**

Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m. Distancia 14 km Tiempo 8 horas

#### **Día 8. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.**

### **4.2 Programa detallado**

**Día 1.** Encuentro en el aeropuerto de **Zurich/Ginebra** (GVA). Traslado a **Interlaken**

**Día 2. Schynige Platte- Lago Bachalpsee- First- Grindelwald.**

En nuestro viaje a Suiza, y más concretamente a la zona de **Grindelwald**, no puede faltar nuestra visita a uno de los lagos más bonitos de la región, al Norte del **macizo del Jungfrau**, se eleva otra pequeña sierra más modesta, pero que alberga unos lagos de gran belleza por el telón de fondo que tienen.

Desde **Interlaken** tomaremos un tren que nos llevará hasta la estación de **Schynige Platte**. Desde aquí, iremos ganando altura y pasando por unos bonitos miradores con increíbles vistas. Pararemos a tomar algún refrigerio en el refugio Mannndlenen y más tarde la opción de ascender al **Faulhorn** de 2720m de altitud, por lo que el panorama desde aquí prometerá ser espectacular.

Descenderemos al **lago Bachalpsee**, con el **Eiger**, **Monch** y **Jungfrau** como telón de fondo, y de aquí a la estación de First y seguir el descenso a **Grindelwald**.

Una vez en la estación de First, está la opción de montar en el funicular y descender a **Grindelwald** más cómodamente ahorrando 1100m de desnivel de descenso.

Desnivel + 825 m. Desnivel – 1.700 m. Distancia 22 km Tiempo 9 horas

**Día 3. Circular Harder kulm.**

Desde la localidad de **Interlaken**, ascenderemos a uno de los puntos que goza de una mayor panorámica tanto del pueblo, como de los lagos Thun y Brienz y de las imponentes moles del **Eiger**, **Monch** y **Jungfrau**. Harder Kulm es un pequeño restaurante al que se puede ascender también en tren cremallera. Podremos seguir ascendiendo por el cordal hasta el mirador Wannichnubel, a unos 1550m de altitud.

Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m. Distancia 11 km Tiempo 5 horas

**Día 4. Lauterbrunnen- Murren- Lauterbrunnen.**

Hoy, nuestra visita se desplazará al famoso valle de **Lauterbrunnen**. Un encajonado valle, rodeado de paredes y salpicado por enormes cascadas. Ascenderemos desde el principio para superar el escalón que cerca el fondo del valle. Una vez nos encontremos en la parte alta, el camino se vuelve más amable y nos brinda unas vistas de los glaciares en la cabecera del valle, y nosotros entre coníferas y prados como si de un cuento se tratase.

Llegaremos a la localidad de **Murren**, un pequeño pueblo con casitas típicas de madera y balcones llenos de flores. El descenso **por Gimmelwald** y ya por el fondo del valle donde podremos acercarnos a las cascadas de **Trummelbachfalle**, todo un atractivo turístico.

Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m. Distancia 16 km Tiempo 8 horas

### **Día 5. Grindelwald- Lauterbrunnen.**

Este día realizaremos una de las travesías por excelencia del **Jungfrau**, uniremos el valle de **Grindelwald** con el de **Lauterbrunnen**, por el famoso paso de **Kleine Scheidegg**.

Saldremos desde la localidad de **Grindelwald**, ascendiendo bajo la gran cara Norte del **Eiger**, lugar donde se dieron cita en el pasado grandes aventuras, muchas de ellas trágicas, para conquistar su cima por esta cara Norte.

Llegaremos a **Kleine Scheidegg** donde podremos comer en alguno de sus restaurantes o nuestro pic nic, con bonitas vistas. El descenso hacia **Lauterbrunnen**, pasando por **Wengen**, pueblo enclavado justo encima de Lauterbrunnen al que llegaremos en unas pocas lazadas por la ladera.

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.400 m. Distancia 20 km Tiempo 10 horas

### **Día 6. Stechelberg- Oberhornsee.**

En esta ruta nos introduciremos en la cabecera del valle de **Lauterbrunnen**, desde la estación de **Stechelberg**, paralelos al río, introducidos en un denso bosque, iremos ganando altura para salir a los pastos. A nuestro alrededor, multitud de cascadas como la de **Talbachfall, Hoderifall...**

Superaremos un pequeño pero fuerte desnivel que nos dejará en el pequeño lago **Oberhornsee** a los pies de la morrena que cae del glaciar de **Tschinelgletscher**, que si nos encontramos con fuerzas, podremos acercarlos a sus pies. La vuelta la realizaremos por un par de refugios donde podremos parar y contemplar las grandes moles del **Breithorn, Grosshorn** y **Mittaghorn**, con laderas de casi 3000m de desnivel. Todo un espectáculo.

Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 1.150 m. Distancia 14 km Tiempo 9 horas

### **Día 7. Kandersteg- Miradores de Oeschinensee.**

Nos desplazaremos a la localidad de **Kandersteg**, un espectacular valle localizado al Suroeste de **Interlaken**.

Comenzaremos la caminata por el fondo del barranco donde transcurre la vía verde, un tramo de la alta vía Alpina en su variante Suiza. En poco más de una hora alcanzaremos el lago. Al Sur, las montañas son prácticamente infranqueables, pero al Norte, sus laderas ofrecen unos escalones con unos miradores “colgados” que nos deleitarán la vista con el color de las aguas del lago con las montañas y sus glaciares suspendidos con enormes **seracs**.

Completaremos la circular descendiendo hacia la orilla del lago y bordeándolo para descender de nuevo al pueblo.

Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m. Distancia 14 km Tiempo 8 horas

### **Día 8. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.**

## 5 Más información

Precio: 1550

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña y conductor durante todo el viaje.
- Transporte desde el mismo aeropuerto durante todo el viaje.
- Alojamiento en habitaciones cuádruples en Interlaken en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Billete de avión (entre 150 y 250 euros en función de las fechas de emisión). Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25€).
- Comidas y cenas.
- Teleféricos, trenes de cremallera o cualquier otro medio mecánico necesario en las excursiones tanto del cliente como del guía (a repartir entre los participantes). El coste necesario tal como están planteadas las excursiones es de unos 50 euros aproximadamente.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

### 5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 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).
  - 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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel/apartamento.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

## 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 y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete 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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o



imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### **Alojamientos**

Tiene la opción de habitación individual 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 comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el 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.

### **Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje 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.

### **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.

### **Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación**

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. **También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. 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.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones 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).

### Seguro Ski/Aventura Plus

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

### 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>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### 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.

### 5.5 Enlaces de interés

- <https://www.myswitzerland.com/es-es/>

### 5.6 Puntos fuertes

- Paisajes sobrecogedores, lagos, glaciares, bosques...
- País cargado de historia
- Guía acompañante toda la jornada.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo suave en Chamonix. Macizo del Mt. Blanc
- Senderismo en las Dolomitas de Brenta. Italia
- Dolomitas. Historia, arte y montaña
- Senderismo en Eslovenia. Alpes Julianos
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania
- Senderismo en la Selva Negra y Alpes Bávaros

## 7 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).