



Alta Ruta de esquí de montaña

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y técnico requerido.....	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	3
4	Más información	6
4.1	Incluye.....	6
4.2	No incluye	6
4.3	Ropa y material necesario para realizar esta travesía	7
4.4	Observaciones.....	7
4.5	Enlaces de interés	9
4.6	Puntos fuertes.....	9
5	Otros viajes similares	9
6	Contacto	10

1 Presentación

Os presentamos una travesía de 6 días en el **Valais suizo**. Desde el **valle de Arolla**, viajaremos con nuestros esquís en dirección oeste hasta alcanzar **Zermatt**. Tras darnos una ducha y descansar en **Zermatt**, seguiremos nuestra aventura en el macizo del **Monte Rosa** y ascenderemos el **Breithorn** (4.164 m) y alcanzaremos el collado entre dos grandes cumbres del Monte Rosa, nos referimos a la punta Dufour y Nordend.

La travesía que realizaremos se caracteriza por su gran ambiente alpino, por la elevada altitud de las cumbres Y collados 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 Datos básicos

Destino: Valais y macizo del Monte Rosa (Suiza)

Actividad: Esquí de montaña.

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

Duración: 8 días (6 días de travesía).

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-6 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 1700 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

***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.

3 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.

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Ginebra**. Traslado a Sion. Recepción de participantes.

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

Día 2. **Arolla** (1.998 m)- **Cabane des Dix** (2.928 m) - **Pigne d'Arolla** (3.790 m) - **Refugio Vignettes** (3.160 m).

Desnivel + 1100 m. Desnivel – 50 m. Hasta refugio Vignettes (sin teleféricos).

Día 3. **Refugio Vignettes** (3.160 m)-**Col de Chermotane** (3053 m)-**Col de l'eoque** (3.386 m) -**Glacier d'Arolla-Cabaña de Bertol** (3.268 m).

Desnivel + 1200 m. Desnivel – 1000 m.

Día 4. **Cabaña de Bertol** (3.268 m)-**Tête Blanche** (3.710 m)-**Zermatt**.

Desnivel + 600 m. Desnivel – 1.650 m.

Noche en Zermatt.

Día 5. **Zermatt** (1.614 m)- **Kl. Matterhorn** (3.800) (en teleférico)- **Breithorn** (4.164 m)- **Gornerglaetscher** (2.500)- **Refugio Monte Rosa** (2.795 m).

Desnivel + 750 m. Desnivel – 1.650 m.

Día 6. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)-**Collado de la Punta Nordend** (4.535 m)-**Refugio Monte Rosa** (2.795 m).

Desnivel + 1.900 m. Desnivel – 1.900 m.

Día 7. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)-**Ascenso a la Cabaña Margherita** (4.524 m) y bajada a **Zermatt** (1.620 m).

Desnivel + 1.800 m. Desnivel – 2.900 m.

Traslado de regreso a Sion.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Ginebra**. Traslado a Sion. Recepción de participantes.

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

Día 2. **Arolla** (1.998 m)- **Cabane des Dix** (2.928 m) - **Pigne d'Arolla** (3.790 m) - **Refugio Vignettes** (3.160 m).

Primera jornada en montaña. Partiremos del pueblo de **Arolla** o podremos optar por coger un teleférico de la estación de esquí de Arolla que nos permitirá quitarnos metros de desnivel y así, si las fuerzas nos acompañan, intentar subir al **Pigne d'Arolla** tras pasara por el **refugio Vignettes**.

Desnivel + 1100 m. Desnivel – 50 m. Hasta refugio Vignettes (sin teleféricos).



Día 3. **Refugio Vignettes** (3.160 m)-**Col de Chermotane** (3053 m)-**Col de l'oeque** (3.386 m) -**Glacier d'Arolla**-**Cabaña de Bertol** (3.268 m).

Itinerario de grandes dimensiones por la grandeza de los glaciares que recorreremos y la belleza de las cumbres que nos acompañarán. Sin duda, la situación de nuestro próximo refugio no nos dejará indiferente.

La vuelta del **Mt.Collón** y las vistas del **Pigne d'Arolla** mientras ascendemos al refugio merecen la pena. Y cuando llegemos a la base de la arista que conduce a nuestro alojamiento, sólo nos quedará unos cuantos metros de escaleras metálicas para alcanzar la merecida cerveza.

Desnivel + 1200 m. Desnivel – 1000 m.

Día 4. **Cabaña de Bertol** (3.268 m)-**Tête Blanche** (3.710 m)-**Zermatt**.



Alcanzaremos por suaves pendientes la **Tête Blanche**. Ante nosotros el Cervino o **Matterhorn** y por delante el mítico descenso a **Zermatt**.

Desnivel + 600 m. Desnivel – 1.650 m.

Noche en Zermatt.

Día 5. **Zermatt** (1.614 m)- **Kl. Matterhorn** (3.800) (en teleférico)- **Breithorn** (4.164 m)- **Gornerglaetscher** (2.500)- **Refugio Monte Rosa** (2.795 m).

El teleférico **Klein Matterhorn** nos situará ya en altura para alcanzar el **Breithorn** (4078 m). El ascenso se realiza por una gran pala orientada al sur. Descenso y travesía al este para alcanzar el collado situado entre el **Breithorn** y el **Pollux** y continuar por un magnífico glaciar de orientación norte hasta el **Gornergletscher**. Sin duda una de las bajadas más espectaculares que se puede hacer en los Alpes. Desde aquí sólo nos queda la última subida para alcanzar el **Refugio Monte Rosa**.

Desnivel + 750 m. Desnivel – 1.650 m.

Día 6. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)- **Collado de la Punta Nordend** (4.535 m)-**Refugio Monte Rosa** (2.795 m).

Ascenso al collado de la **Punta Nordend**, que es una de las cimas del **Monte Rosa**. Este collado se encuentra entre la **Punta Dufour** y la **Nordend**. Ya estaremos aclimatados por lo que las hermosas vistas del **valle de Zermatt** y del **valle de Macugnaga** en la vertiente italiana al alcanzar la cima, harán de esta jornada un gran día de esquí de montaña. Además, podremos ir ligeros ya que regresaremos al mismo refugio para pasar la noche.

Desnivel + 1.900 m. Desnivel – 1.900 m.



Día 7. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)-**Ascenso a la Cabaña Margherita** (4.524 m) y bajada a **Zermatt** (1.620 m).

Última jornada en montaña. Alcanzaremos Cabaña Margherita en tierras Italianas por el glaciar Grenzletscher. Al igual que el día anterior, las vistas sobre los Alpes italianos son maravillosas.

Volveremos a bajar por el mismo glaciar de ascenso pero continuaremos valle abajo hasta alcanzar Zermatt.

Desnivel + 1.800 m. Desnivel – 2.900 m.

Traslado de regreso a Sion.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

4 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 6 participantes, 1.470€ por persona.
- Si el grupo alcanza los 5 participantes, 1.540 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes, 1.650 € por persona.

*66 € menos si no estás federado en montaña.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- **3** noches de alojamiento en el valle (2 en Zion y 1 en Zermatt).
- **4** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Gestión de las reservas de la actividad.

4.2 No incluye

- Billete de avión a Ginebra (aprox. 150 euros). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25 euros por gastos de gestión).
- Viaje de ida y vuelta aeropuerto-Sion en tren (50-70 euros aproximadamente).
- Teleféricos (el primer día es opcional y el día del Klein es necesario (80 €)).
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Viaje de regreso para recuperar el coche. Se gestionará un taxi o tren y bus en función del ratio y precios (gastos del guía a compartir entre los participantes).
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

4.3 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: DVA (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.

4.4 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. 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 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.

Transporte aeropuerto-Chamonix. Valle de Zermatt-Ginebra

Le gestionamos el transfer del aeropuerto al hotel tanto a la ida como a la vuelta. Sin mucha espera, la compañía de transporte le recoge y le lleva hasta su alojamiento. La vuelta se hace desde el mismo hotel y la recogida se hace en función de la hora de despegue de los vuelos.

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.

Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

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).

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.zermatt.ch/sp/>

4.6 Puntos fuertes

- Paisaje alpino inigualable.
- Llegada a **Zermatt** esquiando a los pies de la cara norte del **Matterhon** o **Cervino**.
- Conocer el macizo del **Monte Rosa**.
- Fabulosos refugios de alta montaña.

5 Otros viajes similares

- Chamonix Zermatt. La alta ruta por excelencia
- Travesía Saas Fee-Monte Rosa-Zermatt

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).