



TREKKING DEL EIGER

Travesía por el Oberland Bernés

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Os presentamos el **Trekking del Eiger**, una travesía por los **Alpes Berneses**, montañas poco conocidas para muchos pero que encierra algunos de los lugares más bellos de Suiza. A través de impresionantes paisajes podremos contemplar la célebre cara norte del **Eiger**. Comenzando en **Grindelwald** nos espera una auténtica semana alpina con un trekking que no te dejará indiferente.

Durante nuestra travesía estaremos custodiados por gigantes alpinos como el **Eiger el Monch o Jungfrau** que te harán disfrutar de una de las más panorámicas más espectaculares de Europa.

Acompañado por un guía de montaña podrás recorrer la ruta alpina suiza por excelencia.



2 Datos básicos

Destino: Oberland Bernés, Alpes.

Actividad: Trekking.

Nivel : NF **/**. Tipo de terreno **.

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 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 **Brienzi** 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 **Brienzi**. 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 km², 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 km² 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. Llegada a **Ginebra**. Traslado a **Grindelwald**

Alojamiento en **Grindelwald**

Día 2. **Subida al lago Bachalpsee desde Grindelwald.**

Alojamiento en **Grindelwald**

Distancia 18 km. Desnivel + 1200 m. Desnivel - 1300 m.

Día 3. Grindelwald – Kleine Scheidegg

Alojamiento en **Kleine Scheidegg**

Distancia 9 km. Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m.

Día 4. Kleine Scheidegg- Mürren.

Distancia 18 km. Desnivel + 550 m. (Si no cogemos remonte +1250 m) Desnivel - 1400 m.

Alojamiento en **Mürren**

Día 5. Mürren – Piz Gloria – Rotstock Hutte.

Alojamiento en **Rotstock Hutte**.

Distancia 12 km. Desnivel + 1350 m. Desnivel - 900 m.

Día 6. Rotstock Hutte – Berghaus Bundalp

Alojamiento en **Berghaus Bundalp**

Distancia 12 km. Desnivel + 1300 m. Desnivel - 1450 m.

Día 7. Berghaus Bundalp – Kandersteg

Distancia 12 km. Desnivel + 920 m. Desnivel - 1650 m.

Día 8. Traslado a Ginebra. Viaje de vuelta

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada a **Ginebra**. Traslado a **Grindelwald**

Briefing explicativo del itinerario y revisión del material.

Alojamiento en **Grindelwald**

Día 2. **Subida al lago Bachalpsee desde Grindelwald.**

En nuestro trekking a **Suiza**, y más concretamente a la zona de **Grindelwald**, no puede faltar nuestra visita a uno de los lagos más bonitos de **Suiza**, 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.

Ascendiendo por un bosque a la salida de **Grindelwald**, nos introduciremos por un amplio barranco que irá dando paso a pastos y encontrarnos en la pequeña cubeta que alberga este precioso lago a los pies del monte **Reeti y el Faulhorn**.

El descenso podremos realizarlo completando una circular por el paso **Sur del Faulhorn**.

Alojamiento en **Grindelwald**

Distancia 18 km. Desnivel + 1200 m. Desnivel - 1300 m.

Día 3. Grindelwald – Kleine Scheidegg

Partiremos de **Grindelwald** bajando unos metros para cruzar el río **Lütschine** y comenzar a ascender bordeando la gran pared del **Eiger**, que nos acompañará durante todo el recorrido hasta **Kleine Scheidegg** y será la dominante en nuestras fotos. Al llegar a **Kleine Scheidegg** podremos acercarnos a alguna de las colinas cercanas donde podremos disfrutar de una mejor panorámica del **Monch**, **Jungfrau**, **Eiger**, y del valle de **Lauterbrunnen**, destino de nuestro próximo día.

Alojamiento en **Kleine Scheidegg**

Distancia 9 km. Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m.

Día 4. Kleine Scheidegg- Mürren.

Descenso hacia uno de los valles más impresionantes de toda **Suiza**. **Lauterbrunnen**, el valle de las 72 cascadas. Un espectáculo para los sentidos. Después de nuestro descenso de la estación de **Kleine Scheidegg**, podremos visitar este turístico pueblo, y refrescarnos con una buena cerveza.

Tendremos la opción de coger un remonte o acometer la subida a **Mürren** para luego, bordear por un balcón “colgado” con unas vistas de **Monch** y del **Jungfrau** en primera fila.

Mürren es un pequeño pueblo, libre de coches, al que solo se puede llegar o en tren, andando o en remonte.

Distancia 18 km. Desnivel + 550 m. (Si no cogemos remonte +1250 m) Desnivel - 1400 m.

Alojamiento en **Mürren**

Día 5. Mürren – Piz Gloria – Rotstock Hutte.

Ya que estamos a sus pies, no podíamos dejar escapar la oportunidad de ascender al **Piz Gloria**, “**Schilthorn**” en alemán. Cómoda subida, a tramos con fuerte pendiente, sobre todo cuando remontemos el circo del valle de **Schilltal**, que goza de grandes vistas y un pequeño lago. El último tramo se convierte en árido y pedregoso, se nota que estamos rozando los 3000m. Arriba se encuentra el restaurante del que fue uno de los escenarios donde se rodó una de las películas del agente 007, un restaurante circular y giratorio.

El descenso lo realizaremos por un collado al sur que nos permitirá acceder más directamente al refugio donde pasaremos la próxima noche, **Rotstock Hutte**.

Alojamiento en **Rotstock Hutte**.

Distancia 12 km. Desnivel + 1350 m. Desnivel - 900 m.

Día 6. Rotstock Hutte – Berghaus Bundalp

Nos introducimos en un terreno de más alta montaña, con los glaciares y sus seracs colgantes más próximos a nosotros. Empezaremos la jornada ascendiendo al collado de **Sefinenfurgge** a 2612m. Para descender y cruzar las aguas del deshielo del glaciar de **Gamchigletscher**. Para acceder a nuestro alojamiento, tendremos que remontar unas laderas y dar vista a otro valle más abierto con vistas al **Gornergrund**, el valle principal.

Alojamiento en **Berghaus Bundalp**

Distancia 12 km. Desnivel + 1300 m. Desnivel - 1450 m.

Día 7. Berghaus Bundalp – Kandersteg

En nuestra última etapa del trekking, ascenderemos por las laderas en las que se encuentra el refugio, suaves al comienzo, pero que irán ganando inclinación en los metros finales para coronar el paso de **Hochtürli**, a 2778m.

Desde aquí, un vertiginoso descenso, con un descanso intermedio en las aguas del lago **Oeschinensee**, durante el mismo, disfrutaremos de las cascadas que alimentan el lago y de las paredes que lindan a su alrededor y montañas como el **Doldenhorn**, de 3638m. Podremos realizar un descanso al pie de sus aguas y acometer el último tramo del recorrido por un terreno más cómodo y llegar así a **Kandersteg**.

Distancia 12 km. Desnivel + 920 m. Desnivel - 1650 m.

Día 8. Traslado a Ginebra. Viaje de vuelta

5 Más información

Precio. 1100 euros por persona.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 3 noches en refugios de montaña en régimen de media pensión.
- 2 noches de hotel/hostal en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno en **Grindewald**.
- 1 noche de hotel/hostal en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno en **Mürren**
- 1 noches de hotel/hostal en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno en **Kandersteg**
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Viaje hasta Ginebra. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors.
- Almuerzos. Picnic diario comprado en los refugios o posibilidad de comer un plato caliente en algún refugio de paso.
- Traslados de ida y vuelta al aeropuerto. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors.
- Cenas la noche que se duerme en hotel/hostal en el valle.
- 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.
- Teleféricos

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.

Refugios

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

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.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Alojamiento en el valle

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 comunique que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén interesado 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.

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>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** 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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- <https://www.jungfrau.ch/>
- <https://www.myswitzerland.com>

5.6 Puntos fuertes

- Montañas de gran belleza.
- Disfrutar de las vistas de: Eiger, Mönch y Jungfrau

6 Otros viajes similares

- Tour del Monte Rosa caminando por territorio Walser
- Tour del Cervino. Alpes
- Chamonix-Zermatt. El trekking soñado
- 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
- Trekking en las Dolomitas de Brenta y Adamello, Italia
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Alta Vía 1. El gran trekking de las Dolomitas

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).