



## Ascensiones en las Dolomitas Centrales



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	3
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 .....	7
5.3	Ropa y material necesario para este viaje .....	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés .....	9
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares .....	10
7	Contacto .....	10

## 1 Presentación

Al **norte de Italia**, en una vasta zona entre el **Valle del Po** y los **Alpes**, entre **Milán** y **Venecia**, se extienden varios macizos que comparten un origen geológico y una fisonomía similar, aunque están separados por profundos valles, siendo independientes entre sí.

Para **Reinhold Messner**, alpinista que creció en las **Dolomitas** del **Alto Adige** y fue la primera persona en conquistar los 14 ocho miles, “las Dolomitas son las montañas son las más bellas del mundo” frase que se ha quedado para la hemeroteca y forma parte ya de las Dolomitas por la relevancia. De Reinhold Messner.

Y no está exagerando. Las **Dolomitas** forman un paisaje único, casi surrealista, donde caminos antiguos y vías ferratas nos permiten descubrir rincones de belleza incomparable entre laberintos rocosos y agujas que desafían la geometría.

**Latemar, Catinaccio, Pale di San Martino, Marmolada y Sella.** Estos son los cinco macizos que vamos a conocer en este viaje, uno por día, sin repetir ninguno. Cada día realizaremos un itinerario que nos conducirá a una cumbre que nos dejará con la boca abierta.

Hay que estar habituado a caminar en montaña, tener una buena forma física pero las ascensiones no presentan dificultad técnica menos algún paso aislado donde hay que poner alguna mano para superar algún tramo.

Todos están cerca de **Moena** en **Val di Fassa** y aquí se encuentra el alojamiento donde pasaremos las noches. De esta forma, cada día iremos ligeros con nuestra mochila y solo llevaremos a cuesta lo necesario para el día.

Elegir los objetivos en este paraíso no ha sido fácil, ya que cada macizo tiene algo especial, pero te aseguramos que las rutas están perfectamente seleccionadas. Hay desniveles importantes, tanto de subida como de bajada, es parte del precio por disfrutar de estas impresionantes catedrales naturales.

Sin embargo, como siempre, con el ritmo adecuado, se puede llegar a casi cualquier parte.

## 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.

Algunas personas nunca se han planteado el origen de las **vías ferratas** y las ven como una opción más de ocio, como pueda ser el **trekking**, ascensione o el alpinismo. Este **viaje** puede ser una buena ocasión no solo para conocer "las montañas más bellas del mundo" en verano sino también para reflexionar sobre un pasado no tan lejano.



### 3 Datos básicos

Destino: Los Dolomitas de Sexto (Italia).

Actividad: ascensiones/senderismo.

Nivel: NF \*\*/TP\*\*/\*\*\*

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 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 1400 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. Vuelo a **Bérgamo**. Viaje a **Val di Fassa**.

Día 2. El **Macizo del Latemar**. El **Latemar** y la **Cava delle Bore**.

Distancia 17 km Desnivel + 950m Desnivel – 1.500 m

Día 3. El **Catinaccio-Rosengarten**. Las **Torres de Vajolet** y el **Lago de Antermoia**.

Distancia 15 km Desnivel + 1.150 m Desnivel – 1.630 m

Día 4. **Pale di San Martino**. Ascenso al **Monte Mulaz**.

Distancia 15 km Desnivel + 1.200 m Desnivel – 1.200 m

Día 5. **Punta Vallaccia** (2.640 m) desde **Malga Monzoni**, mirador de la **Val di Fassa**.

Distancia 9 km Desnivel + 875 m Desnivel – 875 m

Día 6. **Glaciar de La Marmolada**.

Distancia 14 km Desnivel + 1.135 m Desnivel – 1.135 m

Día 7. El **Grupo Sella**. Ascenso al **Piz Boé** por el **sendero Lichtenfelser**.

Distancia 10 km Desnivel + 1.250 m Desnivel – 600 m

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

## 4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Bérghamo**. Viaje a **Val di Fassa**.

Viajaremos a **Moena** (265 km), la capital de la **Val di Fassa**, donde nos alojaremos durante toda nuestra estancia.

Día 2. El **Macizo del Latemar**. El **Latemar** y la **Cava delle Bore**.

El **Latemar** se encuentra justo encima de **Moena**, así que no hay mejor forma de empezar que con lo más cercano.

Aunque es un macizo relativamente pequeño, sus cimas superan los 2.800 m y serán el telón de fondo de una de las postales más icónicas de las Dolomitas: el **Lago di Carezza** con sus aguas turquesas y los **Campanili del Latemar** al fondo.

Esta ruta nos permitirá descubrir las altas cumbres del **Latemar** gracias al desnivel que nos ahorraremos con el **teleférico del Paso Feudo**, sin el cual este itinerario sería imposible.

Desde el Paso, en poco más de una hora llegaremos al **refugio Torre di Pisa**, el único de este salvaje macizo. El entorno es increíblemente sugestivo, con formaciones rocosas de formas caprichosas, como la torre inclinada que da nombre al refugio, o los famosos **Campanili**.

La **Forcella dei Campanili** marcará el inicio de la vía ferrata con el mismo nombre y del sendero alternativo que sigue al Paso Costalunga, que también tiene su encanto.

Nosotros no tomaremos ninguno de esos dos, sino que descenderemos hacia la Val Sorda por un camino poco transitado y muy salvaje. Nos encontraremos con algunas escaleras y cables que ayudarán a superar algunos pasos, algo muy típico en las Dolomitas, hasta llegar a la estrecha y oscura garganta llamada Cava delle Bore. Caminaremos junto al canal de piedra que se construyó para bajar los troncos de los bosques del Latemar. Al llegar al pueblecito de Forno, tomaremos el último tramo hacia Moena por senderos boscosos.

Distancia 17 km Desnivel + 950m Desnivel – 1.500 m

Día 3. El **Catinaccio-Rosengarten**. Las **Torres de Vajolet** y el **Lago de Antermoia**.

Las denominaciones italiana y alemana de este macizo dolomítico no podrían ser más acertadas. El **Catinaccio**, que significa "gran cadena", se distingue por sus afiladas cimas y crestas, siendo las **Torres de Vajolet** las más imponentes. Y **Rosengarten**, el "jardín de rosas", por la belleza de sus prados y bosques.

Comenzaremos la ruta ascendiendo al **refugio de las Torres** por un sendero alternativo que evitará el gentío de los que se acercan a ver estas vedettes del **Catinaccio** y de todas las Dolomitas. Este camino nos ofrecerá una visión espectacular de las Torres y de la cima del **Catinaccio**, justo enfrente de nosotros. Descenderemos levemente hasta el **refugio Vajolet**, pero no llegaremos hasta allí porque nuestro camino volverá a subir hacia el **Paso de le Pope** y la cima **Scalieret**. El esfuerzo de ir por aquí valdrá la pena, ya que evitaremos el gentío del sendero habitual por el Passo Principe, cuyas esforzadas hormiguitas veremos desde las alturas.

Poco después llegaremos al **Paso de Antermoia** (2.770 m), que nos llevará al lago de **Antermoia**, en un paisaje mineral casi surrealista.

Tras una parada en el refugio de **Antermoia**, seguiremos descendiendo en dirección a la **Val de Udal**, que nos llevará a la localidad de **Pera di Fassa**.

Distancia 15 km Desnivel + 1.150 m Desnivel – 1.630 m

**Día 4. Pale di San Martino. Ascenso al Monte Mulaz.**

Este es el macizo más extenso y majestuoso de las Dolomitas, un lugar de gestas históricas y míticas vías clásicas de escalada. Con estas credenciales, puede que te sorprenda no haber oído hablar de él antes. Pero no es raro, las Dolomitas son tan vastas que es difícil abarcarlo todo.

Este recorrido por la parte norte de las **Pale di San Martino** comenzará en el **Passo di Vallès** (2.030 m). Iremos ganando metros hasta el **Passo Venegiota** (2.303 m), donde cruzaremos a la vertiente oriental del macizo del **Monte Mulaz**, que rodearemos siguiendo las marcas de la **Alta Via 2**.

Al llegar al refugio de Volpe al Mulaz, comenzaremos el ascenso al **Monte Mulaz**, que en algunos tramos presenta una roca algo descompuesta, pero no será peligroso.

La visión desde la cima será grandiosa, con todas las compañeras de las **Pale al sur** (Vezzana, Cimon de la Pala, etc.) y otros macizos dolomíticos en todas las direcciones posibles.

Regresaremos por el mismo itinerario.

Distancia 15 km Desnivel + 1.200 m Desnivel – 1.200 m

**Día 5. Punta Vallaccia** (2.640 m) desde **Malga Monzoni**, mirador de la **Val di Fassa**.

Tendremos una ruta de relativo descanso que además comenzará muy cerca de nuestro alojamiento.

La **Punta Vallaccia** es probablemente el pico más famoso del subgrupo **Monzoni**, que se alza imponente sobre **Moena** y la parte media de la **Val di Fassa**.

El acceso elegido para esta ruta será a través del hermoso y salvaje **valle de Monzoni**, un valle lateral que se une al famoso valle de **San Nicolò**.

La primera parte de la subida será por senderos y pistas en el bosque, y más altura, avanzaremos por los pastizales de gran altitud que nos acompañarán hasta la base de las paredes rocosas de la cumbre. NOTA: Aunque el track comienza en la **Malga Crocifisso**, la distancia y desniveles corresponden al inicio en **Malga Monzoni**.

Distancia 9 km Desnivel + 875 m Desnivel – 875 m

**Día 6. Glaciar de La Marmolada.**

El **macizo de la Marmolada** alcanza los 3.340 m y es el único de las Dolomitas con un glaciar de gran tamaño, lo que lo hace diferente al resto.

Desde el **Lago de Fedai**, nos adentraremos en el macizo hasta llegar a su glaciar y disfrutar de un entorno único en las **Dolomitas Centrales**.

Tomaremos el sendero que se dirige al oeste en busca de la lengua glaciar situada entre el **Gran Vernel** y la **Punta Penia**.

Una vez disfrutemos de las vistas del glaciar, retrocederemos sobre nuestros pasos para regresar al lago, por los bosques que se encuentran en la cara sur de La Marmolada.

Distancia 14 km Desnivel + 1.135 m Desnivel – 1.135 m

Día 7. El **Grupo Sella**. Ascenso al **Piz Boé** por el **sendero Lichtenfelser**.

El **grupo de Sella** se caracteriza por su gran altiplano, que ocupa toda la zona somital y que recuerda a los páramos minerales de las zonas altas de Ordesa.

En **Sella** despediremos el viaje a lo grande, con la ascensión al **Piz Boé**, aunque tomaremos un teleférico para facilitar el recorrido y reducir el desnivel.

La ruta comenzará en el **Ossario de Pordoi**, un monumento conmemorativo donde descansan los restos de alemanes y austríacos de la 1ª y 2ª guerras mundiales. Desde allí tomaremos el sendero que flanquea toda la pared meridional del **Piz Boé**, dejando atrás el cruce con el camino que lleva a la ferrata. Nosotros continuaremos bordeando los paredones, que progresivamente moderarán su altitud, hasta el cruce con el sendero preparado **Lichtenfelser**, que se adentrará por una zona donde la pared será más vulnerable.

La cima de **Eiseespitze** (3.006 m) nos anunciará la zona de páramos de aspecto lunar que reina en las alturas del Grupo Sella, y que se mantendrá hasta el **Piz Boé**. Después de disfrutar de las vistas desde la cima (espectacular la visión de la Marmolada), descenderemos por la ruta normal hasta la estación del teleférico del Sass Pordoi.

Distancia 10 km Desnivel + 1.250 m Desnivel – 600 m

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

Finalmente, será el momento de regresar a Bérgamo, donde aquellos con vuelos por la tarde podrán visitar el casco histórico. Los que tengan vuelos a mediodía serán trasladados directamente al aeropuerto.



## 5 Más información

Precio. 1.650 €. Suplemento de 225 € en habitación individual.

### 5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- Transporte durante todo el viaje.
- 7 noches de hotel en régimen de media pensión (cena y desayuno). [Flos Hotel](#)\*\*\* en Moena.
- Teleféricos incluidos: Passo Feudo, Sass Pordoi.
- Autobús al refugio Gardecci.
- Seguro de viaje Iris Global. Mas información en observaciones.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Viaje hasta **Venecia**. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (25 € por gestión de vuelos).
- Almuerzos.
- Bebidas no incluidas en el menú.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

### 5.3 Ropa y material necesario para este viaje

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 20-30 litros).
- Botas de montaña tipo trekking.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- 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 7 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 en el momento que haga la reserva por la web tiene información de opciones de vuelos. Si el aeropuerto de partida no le encaja ruego 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**.

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.

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 check-in 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.

### Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Perdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Puede ver la información del seguro de viaje que ofrecemos y de Intermundial en el siguiente enlace:

#### Seguro de viaje incluido

\* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

#### 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

- [visitmarmolada](#)
- [Dolomiti.org](http://Dolomiti.org)

## 5.6 Puntos fuertes

- Ascenso a cumbres.
- “Las Dolomitas son las montañas son las más bellas del mundo” según Reinhold Messner.
- Paisajes sobrecogedores.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.

## 6 Otros viajes similares

- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Alta Vía 1. El gran trekking de los Dolomitas
- Dolomitas, ferratas y trekking en los Alpes Italianos
- Dolomitas, ferratas para iniciados en los Alpes Italianos
- Integral de las Dolomitas de Brenta. Ferratas y trekking

## 7 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid