Alta Pusteria, Tres Cimas de Lavaredo y Osttirol

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
4 Programa 2
4.1 Programa resumen 2
4.2 Programa detallado 3
5 Precio. Incluye/No incluye 4
5.1 Incluye 4
5.2 No incluye 4
6 Más información 5
7 Puntos fuertes 8
8 Otros viajes similares 8
9 Contacto 8

1 Presentación

Esquí de fondo en el corazón de las Dolomitas. Un viaje entre paisajes únicos y tradición nórdica

Hay lugares que parecen hechos a medida para los deportes de invierno, y las Dolomitas son, sin duda, uno de ellos. Declaradas Patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**, estas montañas no solo deslumbran por su belleza escénica, sino también por la enorme variedad de actividades que ofrecen durante todo el año. El esquí de fondo, con su ritmo pausado y conexión con el entorno, encuentra aquí un terreno ideal.

Con más de 1.300 km de pistas repartidas por doce áreas interconectadas, el dominio **Dolomiti Nordic Ski** es el mayor espacio dedicado al esquí de fondo en Europa. Esta red impresionante permite deslizarse por bosques nevados, cruzar valles tranquilos y alcanzar puertos elevados con panorámicas espectaculares.

Un viaje con historia: Alta Pusteria y Tres Cimas de Lavaredo

Desde hace más de una década, proponemos este itinerario clásico con base en **Monguelfo**, en pleno corazón del **Tirol del Sur**. Su ubicación estratégica nos permite acceder fácilmente a algunas de las mejores zonas fondistas de la región, entre ellas las legendarias **Tres Cimas** y el **Osttirol austriaco**. En un radio de apenas 50

km se concentran seis áreas nórdicas excepcionales, donde la calidad de las pistas y el entorno natural hacen que cada jornada sea una experiencia inolvidable.

2 El destino

Dolomitas: un paraíso blanco para el esquí de fondo y mucho más

Las **Dolomitas** no son solo montañas: son un espectáculo natural que asombra en cada rincón. **Declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, estas formaciones únicas ofrecen un escenario perfecto para el esquí de fondo, con valles amplios, bosques silenciosos y altiplanos bañados por la luz invernal. Más de 1.300 km de pistas trazadas con mimo invitan a deslizarse entre cumbres majestuosas, en uno de los entornos más bellos de Europa para la práctica nórdica.

Pero las Dolomitas son también cultura viva, historia alpina y una gastronomía que combina la **tradición tirolesa e italiana**. Los pequeños pueblos que salpican el paisaje, como **Dobbiaco**, **San Candido** o **Cortina**, conservan un encanto auténtico, con sus iglesias, refugios de montaña y mercados locales. Después de una jornada en la nieve, nada mejor que saborear una cena casera con productos del valle o relajarse en un spa con vistas a las montañas. En invierno o en cualquier estación, las Dolomitas son una invitación a reconectar con la naturaleza y con uno mismo

3 Datos básicos

Destino: Dolomitas (Italia).
Actividad: Esquí de fondo.
Nivel: Clásico y patinador avanzado.
Duración: 7 días (5 días de actividad y 2 de viaje).
Época: De diciembre a marzo.
Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas por grupo.

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 a **Bérgamo**. Traslado a **Villabassa**.

Día 2. Área de las **Tres Cimas**: **Braies** y el **Nordic Arena**.

Día 3. **Austria** en la otra cara de las Dolomitas: **Osttirol**.

Día 4. **Travesía Passo Cimabanche- Toblach (Dobbiaco)**.

Día 5. Área de **Val Casies**.

Día 6. Área de las **Tres Cimas**: **Sesto** y la **Val Fiscalina**.

Día 7. Traslado a **Bérgamo** y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Bérgamo**. Traslado a **Villabassa**.

Nuestro viaje comienza con el vuelo a **Bérgamo**. Desde allí, nos trasladamos por carretera hasta **Villabassa**, muy cerca de **Monguelfo** una encantadora localidad en el corazón de la **Alta Pusteria**, donde nos alojaremos durante toda la estancia. Nos llevará tres horas y media alcanzar esta localidad.

Día 2. Área de las **Tres Cimas**: **Braies** y el **Nordic Arena**.

Empezamos nuestra aventura en la zona de las **Tres Cimas**, una de las más extensas y conocidas del esquí de fondo de las Dolomitas.

Nos dirigimos a **Dobbiaco**, a solo 10 km de **Monguelfo**, donde se encuentra el moderno **Nordic Arena**: un centro de esquí nórdico de referencia, ideal para calentar motores y ajustar la técnica. Desde aquí parten numerosos circuitos, tanto circulares como rutas más largas, como la que conecta con **Braies**. Con buena nieve, incluso podríamos regresar esquiando hasta las cercanías de nuestro hotel.

Día 3. **Austria** en la otra cara de las Dolomitas: **Osttirol**.

Hoy cruzamos la frontera austriaca para descubrir el **Tirol Oriental**, una región que comparte historia, cultura y paisajes con el vecino **Südtirol**.

Visitaremos la zona de **Obertilliach**, conocida por su centro de biatlón y conoceremos el famoso itinerario **Grenzlandloipe** y el **Biathlonzentrum**.

Día 4. **Travesía Passo Cimabanche- Toblach (Dobbiaco)**.

En esta jornada seguimos los pasos de una de las competiciones de esquí de fondo más emblemáticas de Italia: la travesía entre **Toblach** (denominación austríaca de Dobbiaco) - Cortina d'Ampezzo.

Nosotros haremos el tramo desde **Passo Cimabanche**-**Dobbiaco** que es el tramo que siempre está pisado ya que el itinerario completo solo se pisa para la carrera.

El recorrido sigue una antigua línea de ferrocarril reconvertida en pista, lo que garantiza un trazado suave y en el sentido que lo hacemos en ligero descenso.

Día 5. Área de **Val Casies**.

Hoy nos quedamos más cerca del hotel para explorar el hermoso **Val Casies** y conocer la zona de la multitudinaria prueba **Val Casier Gran Fondo**.

El itinerario se puede iniciar directamente desde **Monguelfo** o valle arriba. Preferimos valle arriba, subir a **Santa Maddalena** y luego deslizarnos valle abajo, alcanzando **Monguelfo** para los que quieran hacer más kilómetros.

Día 6. Área de las **Tres Cimas**: **Sesto** y la **Val Fiscalina**.

Para cerrar con broche de oro, volvemos al área de las **Tres Cimas**, para unir **Sesto** con el impresionante V**al Fiscalina**. Este valle estrecho y escénico se adentra en el **Parque Natural de las Tres Cimas**, rodeado por verticales paredes rocosas que crean una atmósfera mágica.

De regreso a Sesto es posible prolongar el recorrido hacia **San Vito** e incluso **Dobbiaco**, si las condiciones lo permiten y aún quedan fuerzas tras una semana intensa de esquí.

Día 7. Traslado a **Bérgamo** y vuelo de regreso.

Tras el desayuno, dejamos **Villabassa** y emprendemos el viaje de regreso al aeropuerto de **Bérgamo**, donde finaliza nuestro viaje de esquí de fondo en las **Dolomitas**.

5 Precio. Incluye/No incluye

Viaje del 5 al 11 de enero. Precio. 1.450 € por persona.

*Suplemento de 150 € en habitación individual.

Viaje del 26 de enero al 01 de febrero. Precio. 1.375 € por persona.

*Suplemento de 175 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Profesor de esquí de fondo de Muntania.
- Transporte privado en furgoneta durante el viaje.
- 6 noches de hotel en régimen de media pensión (cena y desayuno). Hotel Rose***
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Entrada a las pistas de esquí de fondo.
- Seguro de viaje incluido.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Vuelo España - Bérgamo ida/vuelta de los participantes. Posibilidad de gestión del vuelo por parte de Muntania Outdoors (25€ gastos de gestión).
- Alquiler equipo de esquí de fondo. Opción en Monguelfo.
- Pase de pistas semanal. 60 €.
- Almuerzos (se harán en las pistas de esquí).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.

6 Más información

Niveles que se impartirán

05-11 enero 2026. Clásico y patinador avanzado.

26 enero – 01 febrero 2026. Clásico y patinador avanzado.

Transporte de esquís

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Material y ropa necesaria

- Material de esquí de fondo (esquís, botas y bastones). Posibilidad de alquiler de material. Consultar.
- Mochila pequeña (10-20 litros) o riñonera con agua.
- Pantalón y chaqueta de Gore-tex o similar. Forro polar.
- Pantalones tipo malla gruesa o pantalón de montaña de invierno.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol, buff, gorro y guantes (interior y cubre guante).
- Termo pequeño.
- Botiquín y neceser personal.
- Un plumas para después de la actividad.
- Frontal.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te 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 te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión y transporte de esquís

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos.

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Si cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega. Si además quieres facturar una bolsa de esquís o únicamente facturar bolsa de esquís y no maleta, lo debes indicar cuando haga la reserva.

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Respecto al transporte de esquís en el avión si no quieres compartir bolsa de esquís con otros participantes, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina la mochila de ataque con el resto de las cosas que no has metido en la bolsa de esquís. Según el destino de tu viaje, 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.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 25 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tu).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, tuvieras que cancelar tu vuelo, será responsabilidad tuya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarte y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es responsabilidad tuya aceptar el cambio y si no estás de acuerdo con el nuevo horario tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú el que realices los trámites que te pidan realizar.

En el caso de que quieras que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales según el destino.

Si eres tú el que compras tu vuelo, te 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 compres 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, optas 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.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento.

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Seguro de viaje incluido

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 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, 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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: Información de seguros

Mas información

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43
** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.
*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.
Consulte los precios y condiciones Información de seguros

Enlaces de interés

Dolomiti Nordic Ski

Cortina Dolomiti Nordi Ski

7 Puntos fuertes

- Las Dolomitas, uno de los lugares de montaña más bonitos del mundo.
- Uno de los dominios de esquí de fondo más extenso del mundo.
- Enseñanza impartida por profesores con gran experiencia.

8 Otros viajes similares

- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen
- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselka, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompolo-Ylläs
- Lillehammer, el sueño olímpico

9 Contacto

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

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

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