



TREKKING DE LA VANOISE

**Parque Nacional de la Vanoise, Alpes
franceses**

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico requerido para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	7
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye	7
6	Más información	7
7	Puntos fuertes	9
8	Otros viajes similares	9
9	Contacto	9

1 Presentación

Te presentamos un nuevo trekking en nuestro catálogo. Un macizo que pasa desapercibido al lado de sus vecinos **Ecrins**, **Gran Paradiso** o **Mont Blanc**, pero no por ello menos bonito, ni muchísimo menos.

8 días de viaje en los que se irán enlazando refugios, rodeando este gran Parque Nacional. Las etapas, que por lo general no serán duras, pero que nos requerirán ya experiencia previa en este tipo de actividades.

La Vanoise, hermanado desde 1972 con el **Parque Nacional del Gran Paradiso** en Italia (14 kilómetros de frontera común), el Parque Nacional de la Vanoise forma parte de la **mayor zona protegida de Europa Occidental** (1.250km²). Bordeado por los dos altos valles de Maurienne y Tarentaise, cerca de la frontera italiana, el Parque Nacional de la Vanoise comprende **altas montañas**, más de 100 picos superan los 3.000 metros de altitud, en las que quedan **numerosos glaciares**, penetrados por **valles pastorales** que se abren a **amplios pasos**, fácilmente accesibles.

Visitaremos los valles de Pralognan la Vanoise y Val Cenise. Daremos vista a grandes glaciares, tanto los que descienden de la gran mole como es la **Gran Casse de 3.855** metros de altitud, como el gran glaciar que iremos rodeando a lo largo de los días de La Vanoise.

El sendero que lleva al Col de la Vanoise, en el sector homónimo, sigue la **ruta de la sal**, que antiguamente unía la Tarentaise, la Maurienne y el Piamonte para el comercio de sal, queso o ganado. Tras caminar junto a los muros de piedra seca, cruce el **Lac des Vaches por un vado**, por un sendero de piedra tallada. A 2320 metros, ¡la vista desde el lago de alta montaña merece la pena!

2 Destino

Cuando visitas el Parque Nacional de la Vanoise, te adentras en uno de los espacios naturales protegidos más emblemáticos de Francia. Fue el **primer parque nacional** creado en el país, en **1963**, y se extiende por más de 530 km² en el departamento de Saboya, en la región de Auvernia-Ródano-Alpes. Rodeado por una zona periférica de más de 1.400 km², el parque cubre un territorio montañoso espectacular, donde la naturaleza permanece prácticamente intacta.

Mientras recorres sus senderos, te encuentras rodeado de cumbres majestuosas, muchas de ellas por encima de los 3.000 metros. La más alta de todas es la **Grande Casse**, que se eleva imponente a 3.855 metros de altitud. Esta montaña es un verdadero icono del parque, atrayendo a alpinistas y amantes del trekking de todo el mundo. Otras cumbres destacadas como la Dent Parrachée o la Pointe de la Sana completan el paisaje escarpado que te invita a explorar.

A medida que asciendes, descubres que los glaciares siguen siendo protagonistas del paisaje alpino. Aunque han retrocedido en las últimas décadas debido al cambio climático, aún puedes observar varios glaciares importantes, como el **Glaciar de la Grande Motte** o el **Glaciar de Gébroulaz**. Estas masas de hielo milenarias alimentan ríos y lagos cristalinos que dan vida a todo el ecosistema del parque.

Al caminar por sus valles y bosques, pasas por encantadores pueblos de montaña como **Pralognan-la-Vanoise**, **Termignon** o **Bonneval-sur-Arc**. En estas aldeas, el tiempo parece detenerse. La arquitectura tradicional de piedra y madera convive con una vida tranquila y profundamente conectada con la montaña. Aquí puedes descubrir una cultura alpina rica, con tradiciones pastorales, quesos como el Beaufort, y una fuerte relación con la naturaleza.

La fauna y flora que encuentras en la Vanoise te sorprenden por su diversidad y abundancia. Puedes cruzarte con **cabras montesas** (bouquetins), que fueron una de las razones por las que se creó el parque, o con marmotas, rebecos, águilas reales y hasta el quebrantahuesos, una especie en peligro. En cuanto a la flora, dependiendo de la altitud, verás desde bosques de coníferas hasta praderas alpinas cubiertas de edelweiss, gencianas y otras flores de montaña que pintan de color el paisaje en verano.

3 Datos básicos

Destino: Alpes. Francia.

Actividad: Trekking.

Nivel físico requerido: B+

Duración: 8 días.

Época: Julio-septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

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. Viaje al destino. **Vuelo al aeropuerto de Lyon.**

Día 2. **Pralognan La Vanoise- Refugio de La Valette.**

Distancia 9 km Desnivel + 1.500 m Desnivel – 350 m

Día 3. **Refugio de La Valette- Refugio de Peclet Polset.**

Distancia 13 km Desnivel + 810 m Desnivel – 690 m

Día 4. Refugio de Peclet Polset- Refugio du Fond d'Aussois.

Distancia 11,5 km Desnivel + 950 m Desnivel – 1.050 m

Día 5. Refugio du Fond d'Aussois- Refugio del Arpont.

Distancia 20 km Desnivel + 860 m Desnivel – 880 m

Día 6. Refugio del Arpont- Refugio du Col de La Vanoise.

Distancia 14 km Desnivel + 660 m Desnivel – 450 m

Día 7. Refugio du Col de La Vanoise- Pralognan La Vanoise/ Lyon.

Distancia 16 km Desnivel + 700 m Desnivel – 1.800 m

Día 8. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

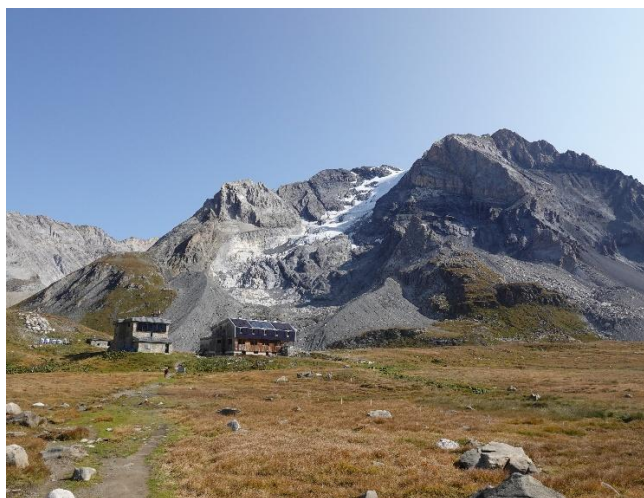
Día 1. Viaje al destino. **Vuelo al aeropuerto de Lyon.**

Día 2. Pralognan La Vanoise- Refugio de La Valette.

La primera jornada del trekking es relativamente corta, aunque exigente. El sendero comienza entre frondosos bosques sobre **Pralognan** hasta el aparcamiento de **Les Fontanettes**, donde avanza por cómodas pistas forestales, hasta internarse en un paisaje alpino, con pasos rocosos y algún tramo equipado para mayor seguridad. La pendiente a partir de este punto es constante, pero sin dificultades técnicas. Una vez alcanzado el **Col du Grand Marchet** (2.490 m), desde donde tendremos unas excepcionales vistas de la **Grande Casse** (3.855 m), el recorrido se suaviza hasta llegar al **Refugio de la Valette** (2.554 m).

El refugio, compuesto por 3 pequeños chalets, está situado en un emplazamiento privilegiado para el atardecer/amanecer, con vistas hacia la Grande Casse al noreste y al macizo de Pécelet-Polset al suroeste.

Distancia 9 km Desnivel + 1.500 m Desnivel – 350 m



Día 3. Refugio de La Valette- Refugio de Peclet Polset.

La etapa comienza con un descenso que nos lleva por senderos alpinos que alternan praderas, rocas y pequeños arroyos hasta llegar al fondo del valle, donde se encuentra el **Refugio du Roc de la Pêche**, un lugar perfecto para una pausa. La ruta sigue luego el **GR 55**, recorriendo el valle junto al Doron de Chavière. El sendero combina tramos boscosos con claros panorámicos, ofreciendo vistas abiertas de los glaciares y las majestuosas crestas del macizo de la Vanoise.

El tramo final asciende hacia el **Refugio de Péclet-Polset** (2474 m), situado en un entorno de gran belleza, al pie del **glaciar de Gébroulaz**.

Distancia 13 km Desnivel + 810 m Desnivel – 690 m

Día 4. Refugio de Peclet Polset- Refugio du Fond d'Aussois.

El camino desanda parte de la etapa anterior desde el refugio hasta el Ruisseau de Ritort. Desde este punto comienza la subida hacia el **Col d'Aussois**, un paso de montaña situado a 2.916 m que nos permite alcanzar una cima cercana, la **Pointe de l'Observatoire** (3.015 m), desde donde tendremos una espectacular panorámica.

Una vez coronado el collado, la ruta desciende suavemente hacia el **Refugio de Fond d'Aussois** (2.324 m).

Distancia 11,5 km Desnivel + 950 m Desnivel – 1.050 m

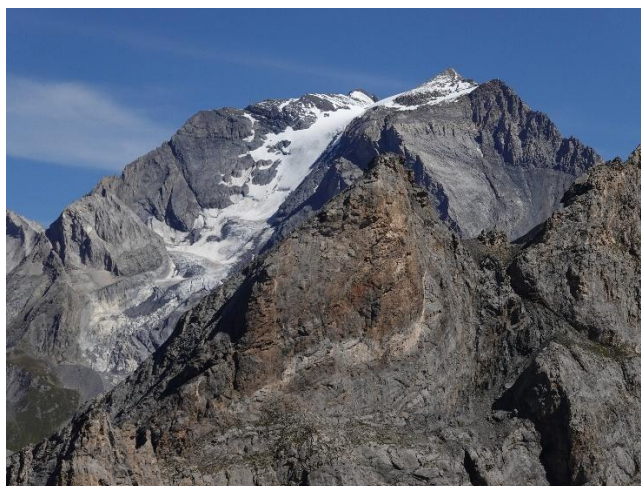
Día 5. Refugio du Fond d'Aussois- Refugio del Arpont.

Tras un inicio tranquilo entre praderas llanas, el camino desciende suavemente hacia los lagos de Plan d'Amont y Plan d'Aval, para después ganar altura pasando junto al **Refugio de Plan Sec** (2.316 m).

La ruta asciende hasta el mirador de **La Turra**, y avanza por un camino a media ladera con vistas magníficas sobre el **Valle de Termignon**.

El tramo final hacia el **Refugio de l'Arpont** (2.309 m) puede parecer largo tras lo ya andado, con continuas subidas y bajadas que ponen a prueba la resistencia, pero la recompensa llega al final: un refugio moderno, acogedor y rodeado de paisajes de alta montaña que hacen que el esfuerzo merezca la pena.

Distancia 20 km Desnivel + 860 m Desnivel – 880 m



Día 6. Refugio del Arpont- Refugio du Col de La Vanoise.

El recorrido prolonga el avance hacia el norte de la etapa anterior hasta alcanzar los **Lacs des Lozières**. Este es un lugar perfecto para detenerse y disfrutar de las vistas: el imponente glaciar del **Dôme de Chasseforêt** (3.586 m) y las murallas rocosas de la **Pointe de la Réchasse** (3.212 m). El sendero prosigue bordeando esta última montaña, ofreciendo panorámicas del conjunto de valles alrededor de **Entre Deux Eaux**.

La ruta brinda también espléndidas vistas de los valles de **Rocheure** y **Leisse**, antes de adentrarse en el valle que asciende al **Col de la Vanoise** (2.517 m), encajonado entre la majestuosa **Grande Casse** y la **Pointe de la Réchasse**. Una última subida suave lleva finalmente al refugio, espectacularmente situado en un amplio collado rodeado de cumbres, un lugar perfecto para culminar la jornada.

Distancia 14 km Desnivel + 660 m Desnivel – 450 m

Día 7. Refugio du Col de La Vanoise- Pralognan La Vanoise/ Lyon.

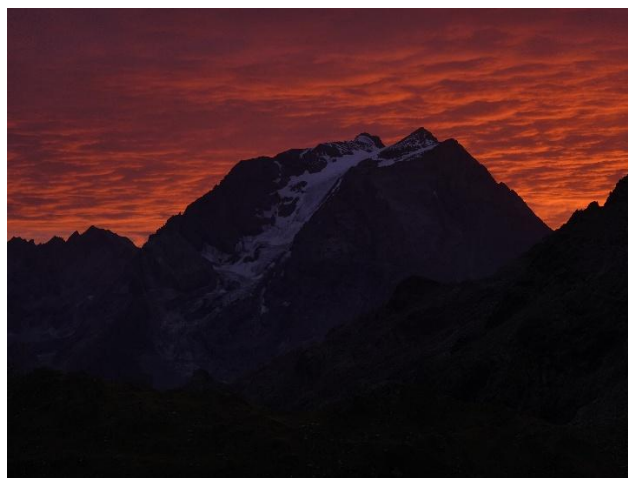
La ascensión a la **Pointe de la Réchasse** (3.212 m) se realiza por un itinerario alpino, sin grandes dificultades técnicas en condiciones estivales normales. La ruta asciende por pendientes pedregosas por el único paso que evita el **Glaciar de la Réchasse** y el **Glaciar de la Roche Ferran**. La cima ofrece unas vistas excepcionales sobre la **Grande Casse**, los **glaciares del Dôme de Chasseforêt**, así como los valles de la Vanoise.

Tras regresar al refugio por el mismo camino, la etapa final continúa íntegramente en descenso. La **Aiguille de la Vanoise** (2.796 m), pese a no ser de gran altura en comparación con sus vecinas, domina la primera parte del camino y sirve de telón de fondo antes de llegar a uno de los lugares más icónicos y fotografiados del macizo: la pasarela de piedras que cruza el **Lac des Vaches**.

El itinerario desciende progresivamente, pasando del terreno rocoso a los prados alpinos. A mitad de recorrido se atraviesa junto al refugio de **Les Barmettes**, punto ideal para una pausa. El sendero lleva después hasta **Les Fontanettes** y, desde allí, un tranquilo camino escondido conduce directamente a **Pralognan-la-Vanoise**.

Distancia 16 km Desnivel + 700 m Desnivel – 1.800 m

Día 8. Vuelo de regreso.



5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 1250 €.

5.1 Incluye

- Transporte desde Lyon.
- Guía de montaña
- 2 noches de alojamiento con desayuno.
- 5 noches de refugio en media pensión.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña mediante bocadillo, fruta etc.
- Cena del primer y último día.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria

- 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 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).

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.

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.

Habitación doble/individual

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.

Seguro de accidente y rescate 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.

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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Más 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.

*** Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** 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.

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.

Enlaces de interés

- [Parque Nacional de la Vanoise](#)
- [Refugios de La Vanoise](#)

7 Puntos fuertes

- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.
- Zonas más solitarias que otros trekking de Alpes.
- Primer Parque Nacional de Francia.
- Buena red de senderos y de refugios.

8 Otros viajes similares

- Alta Vía 1. El gran trekking de los Dolomitas.
- Dolomitas: Trekking con historia en los Alpes italianos.
- Trekking del Eiger. Travesía por el Oberland Bernés.
- Trekking en Austria. Ötztal. Tras los pasos de Otzi.
- Gran Paradiso. Trekking por los Alpes más salvajes.
- Trekking de los Ecrins- Gr 54. Alpes franceses.
- Chamonix- Zermatt. El trekking soñado.
- Tour del Mont Blanc. El trekking más codiciado de los Alpes.

9 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es