



GRAN PARADISO

Alta Ruta y Ascenso al Gran Paradiso

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El 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	8
6	Más información.....	8
	Algunas indicaciones sobre el recorrido	8
	Material y ropa necesaria para este viaje.....	8
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viajes similares	11
9	Contacto	11

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone un **trekking lineal inolvidable** que recorre el espectacular **Parque Nacional del Gran Paradiso**, entre las regiones italianas de **Valle de Aosta y Piamonte**. A lo largo de este itinerario, ascenderemos por hermosos collados alpinos, disfrutando de paisajes sobrecogedores, glaciares y picos imponentes, que hacen de este recorrido una experiencia única en los Alpes.

Durante las **6 jornadas de trekking**, caminaremos por rutas perfectamente elegidas para explorar el parque con tranquilidad, **descansando en refugios de montaña** cómodos y estratégicamente ubicados. Estos refugios no solo permiten disfrutar a los caminantes de la travesía, sino que también ofrecen la base perfecta para alpinistas y escaladores que busquen desafíos más exigentes.

El recorrido comienza atravesando **bosques de alerces, abetos rojos, pinos cembraos y abetos blancos** en las zonas más bajas, que poco a poco dan paso a **praderas alpinas llenas de flores, rocas y glaciares**.

A medida que ascendemos, los picos más emblemáticos nos guiarán hacia el **Gran Paradiso (4.061 m)**, el **plato fuerte del trekking** y uno de los símbolos de los Alpes italianos.

En el camino iremos descubriendo impresionantes montañas y glaciares, como la **Aiguille de la Grande Sassièrè (3.751 m)**, el **Granta Parey (3.387 m)**, el **Gran Vaudala (3.272 m)**, el **Ciarforon (3.642 m)** y la **Tresenta (3.609 m)**, que se convierten en hitos naturales mientras nos acercamos a nuestro objetivo final.

Un viaje que combina **aventura, naturaleza y alpinismo**, ideal para quienes buscan experimentar la **grandeza de los Alpes en su máximo esplendor**, culminando con la subida al majestuoso **Gran Paradiso**.

2 El destino

El **Gran Paradiso** es un macizo montañoso perteneciente a los Alpes Occidentales, cuenta con la única montaña que supera los 4000 m. íntegramente en territorio italiano y forma un **Parque Nacional** que tiene su continuidad al otro lado de la frontera francesa con el parque de la Vanoise.

Nuestro punto de encuentro para este trekking es **la ciudad de Aosta**, capital del Valle del mismo nombre al Norte de Italia. Es una región montañosa, la más pequeña y menos poblada de Italia. Cuenta con un régimen autónomo propio y dos idiomas oficiales: el italiano y el francés, como recuerdo de su historia a caballo entre los dos países.

La ciudad, aunque tiene un origen prerromano, es con la expansión romana cuando adquiere importancia, pues es un núcleo estratégico para el control de los pasos alpinos, y un punto importante para las expediciones hacia la conquista de la Galia.

El **legado romano** es evidente en el propio plano urbano que sigue la estructura de castro militar con las vías Cardo y Decumano, que siguen siendo las calles a partir de las que se articula la vida moderna de Aosta. Incluso permanecen restos de la llamada **Roma del Norte**, como el **arco de Augusto**, el teatro y puente romano, la **Puerta Pretoria** o el foro. Cuenta también con importantes edificios religiosos como la **Colegiata de S. Orso** y su magnífico claustro románico.

Como en ella pasaremos la primera y la última noche del recorrido, tendremos oportunidad de disfrutar de la típica comida italiana a base de pasta y pizza y buena carne de montaña y terminarla con un **“café de la amistad” valdotano** como marca la tradición.



3 Datos básicos

Destino: Gran Paradiso (Italia).

Actividad: Trekking.

Nivel: B+.

Duración: 6 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 2-4 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.

Observaciones. Hay dos collados en los que el acceso se hace por una pedrera. El día 6 del programa, hay que atravesar un tramo inclinado donde la presencia de una cadena, peldaños y escaleras nos será muy útil y nos hará sencillo la progresión.

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 a **Turín**. Traslado aeropuerto de **Turín - Valle de Aosta**. Traslado al **refugio Benévolo**.

Una vez en el refugio, explicación del itinerario, recomendaciones y dudas.

Alojamiento en el refugio Benévolo.

Día 2. **Refugio Benevolo** (2.285 m) – **Refugio Savoia** (2.534 m).

Distancia total: 13 Km. Desnivel + 800 m. Desnivel - 500 m.

Alojamiento en el refugio Savoia.

Día 3. **Refugio Savoia** (2.534 m) – **Refugio Chabod** (2.750 m).

Distancia total: 18 Km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 800m.

Alojamiento en el refugio Chabod.

Día 4. Ascenso al **Gran Paradiso** (4.061 m).

Distancia total: 11 Km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Alojamiento en el refugio Chabod.

Día 5. **Refugio Chabod** (2.750 m) - **Refugio Vittorio Sella** (2.579 m).

Distancia total 16 Km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel - 1.300 m.

Día 6. **Refugio Vittorio Sella** (2.579 m) - **Cogne** (1.534 m) - **Aosta**.

Distancia total 14 Km. Desnivel + 150 m Desnivel - 650 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Turín**. Traslado aeropuerto de **Turín - Valle de Aosta**. Traslado al **refugio Benévolo**.

El **Parque Nacional del Gran Paradiso**, situado entre el **Valle de Aosta y Piemonte** en Italia, es un refugio de naturaleza salvaje y montañas impresionantes. Fundado en **1922**, fue el primer parque nacional italiano y es famoso por sus cumbres alpinas, glaciares, valles y praderas alpinas llenas de flores.

El parque alberga una **rica fauna**, incluyendo rebecos, íbices y marmotas, y ofrece **rutas de senderismo y alpinismo** para todos los niveles. Su joya es el **Gran Paradiso (4.061 m)**, la cima más emblemática, que domina el paisaje y atrae a excursionistas y montañeros de todo el mundo.

Situado a **2.285 metros de altitud** en la alpe de Lavessey, en el valle de Valle de Rhêmes (región del Parque Nacional del Gran Paradiso, Italia), el Refugio Gian Federico Benevolo es un encantador refugio de montaña que ofrece alojamiento y servicio de restaurante en un entorno alpino de gran belleza.

Una vez en el refugio, explicación del itinerario, recomendaciones y dudas.

Alojamiento en el refugio Benévolo.

Día 2. **Refugio Benevolo** (2.285 m) – **Refugio Savoia** (2.534 m).

Comenzaremos la jornada por un pequeño sendero de montaña que a media ladera nos ofrecerá unas magníficas vistas sobre el **Valle de Rhemes**, y la **cascada de Goletta**. Después remontaremos entre prados y roquedos, el solitario **valle de Vaudala** hasta alcanzar el **collado Rosset** (3.023 m).

Desde aquí iniciaremos el descenso, pasando por una zona de bonitos lagos de montaña, entre ellos el **lago Roset**, salpicada de flores y plantas muchas de ellas endémicas del parque, y cuyo telón de fondo será la cumbre del **Gran Paradiso**.

Por un cómodo sendero alcanzaremos el **Col de Nivolet**, entorno de lagos de montaña donde se ubica el refugio Savoia.

Distancia total: 13 Km. Desnivel + 800 m. Desnivel - 500 m.



Alojamiento en el refugio Savoia.

Día 3. **Refugio Savoia** (2.604 m) – **Refugio Chabod** (2.750 m).

Dejando atrás el refugio y los **lagos de Nivolet**, llanaremos por el valle de nombre homónimo, entre inmensos prados alpinos, meandros y pequeños resaltes de roca, donde nos resultará fácil observar marmotas jugueteando entre la hierba. Una última parte de descenso acusado entre bosque nos lleva hasta **Pont**, donde podremos reponer fuerzas y comprar fruta o algo de comida.

La segunda parte de la jornada la haremos en ascenso a través de un bosque de alerces, compartiendo camino con los alpinistas que tienen como objetivo ascender el **Gran Paradiso** y se dirigen hasta el refugio **Vittorio Emanuele II**. Nosotros nos desviaremos antes de llegar al refugio tomando una difusa senda que por terreno de alta montaña avanza a media ladera, atravesando canchales, algún torrente, y las morrenas que formaron en su día el glaciar de **Laveciau**, en las mismas faldas del **Gran Paradiso** (4.061m). Desde el refugio **Chabod** podremos contemplar el espectáculo que adquiere el **Gran Paradiso** y sus glaciares con los últimos rayos de sol.

Distancia total: 18 Km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 800m.

Alojamiento en el refugio Chabod.

Día 4. Ascenso al **Gran Paradiso** (4.061 m).

El **Gran Paradiso (4.061 m)** es la montaña más emblemática del Parque Nacional del mismo nombre, situado entre **Valle de Aosta y Piemonte**, en los Alpes italianos. Es la única cumbre que supera los 4.000 metros

ubicada completamente en territorio italiano, y su perfil majestuoso domina todo el paisaje circundante, convirtiéndose en un **símbolo de la montaña italiana**.

El Gran Paradiso es conocido por su belleza: glaciares, paredes rocosas, picos secundarios y praderas alpinas se combinan en un escenario sobrecogedor. Su ascenso es un desafío muy apreciado por montañeros y alpinistas de todos los niveles, y ofrece panoramas espectaculares de los Alpes y la oportunidad de observar la rica fauna del parque, como íbices, marmotas y aves rapaces.

Además, la montaña tiene un valor histórico y natural: durante siglos, sus cumbres y valles fueron territorio de caza real, hasta que en 1922 se estableció el **Parque Nacional del Gran Paradiso**, uno de los primeros de Italia, para proteger el íbice alpino y preservar este entorno único.

El **Gran Paradiso** es el plato fuerte del viaje, la cumbre que dará el broche casi final al viaje. Preferimos subir por **Chabod** ya que la primera parte de la ascensión se desarrolla en un ambiente de gran belleza y porque esta ruta está menos transitada. Mas arriba nos juntaremos con la ruta normal compartiendo la misma hasta la misma cima.

El último tramo de arista le dará un toque muy alpino a la llegada a la cima.

Sin duda, el **Gran Paradiso** nos regalará una gran experiencia como montañeros.

Distancia total: 11 Km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Alojamiento en el refugio Chabod.



Día 5. Refugio Chabod (2.750 m) - Refugio Vittorio Sella (2.579 m).

Abandonaremos el refugio pronto, ya que por delante tendremos una larga jornada cargada de fuertes emociones. Primeramente, nos dirigiremos hacia la **Punta Money**, la cual nos cierra el paso con una larga arista rocosa. A través de un entorno de alta montaña avanzaremos hasta encontrar el “punto débil” de este cordel: el **collado Ovest** (3.295m), al cual accederemos con alguna trepada sencilla. Las vistas desde el collado son sobrecogedoras. Hacia el norte **La Grivola** (3.669 m) y el **Mont Blanc** (4.810 m) y hacia el sur el **Gran Paradiso** (4.061 m).

La bajada del collado es entretenida y nos exigirá prestar atención, aunque la presencia de una cadena nos ayudará a superar sin problemas este tramo, pero a pesar de eso, todo aquel que lo necesite podrá bajar asegurado por el guía. Dejaremos atrás el pico **Herbelet** (3.778m) con su glaciar **Gran Neiron**, en descenso por una de las zonas más solitarias del parque.

Hacia la cota 2.500m cambiaremos el rumbo a Noreste y comenzaremos de nuevo a ascender por un cómodo sendero muy bien trazado que nos llevará hasta el segundo paso del día, el **collado Lauson** (3.296m). Una vez superado, descenderemos atravesando una zona donde es habitual la presencia de íbices (bóvido emblema del parque nacional), hasta llegar al confortable refugio Vittorio Sella.

Distancia total 16 Km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel - 1.300 m.

Día 6. **Refugio Vittorio Sella** (2.579 m) - **Cogne** (1.534 m) - **Aosta**.

La última jornada no nos defraudará para nada. Partiremos hacia el sur por un bonito sendero de montaña que nos lleva a media ladera “colgados” sobre el valle, como si fuera un continuo mirador natural, ofreciéndonos unas magníficas vistas de picos, glaciares y el propio valle de **Valnontey**. Llegaremos a un punto donde descenderemos a la cabecera del valle, en las mismas faldas de la cara Este del **Gran Paradiso** y su espectacular glaciar della **Tribolazione**. El camino suele estar salpicado de numerosas flores alpinas, entre ellas si tenemos suerte podremos contemplar la famosa Edelweiss.

Una vez en el fondo del valle, descenderemos suavemente paralelos al río por terreno boscoso hasta llegar a la localidad de **Valnontey**, donde podremos dar por finalizada la jornada o continuar caminando hasta el pintoresco pueblo de **Cogné** (1.534m), final del trekking.

Después de un merecido tentempié y quizá, ya con cierta nostalgia porque el viaje se acaba, nos despediremos del **Gran Praradiso**.

Distancia total 14 Km. Desnivel + 150 m Desnivel - 650 m

5 Precio. Incluye/no incluye

Precio: 1.595 €.

* Suplemento de 100 € si el grupo está formado por 3 participantes.

* Suplemento de 400 € si el grupo está formado por 2 participantes.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- Todos los gastos del guía están incluidos.
- 5 noches en refugios de montaña en régimen de media pensión.
- Gestión de reservas de alojamientos.

5.2 No incluye

- Billete de avión (entre 150 y 300 € en función de las fechas de emisión). 30 € por gestión en el caso de que la compra la realice Muntania Outdoors.
- Traslados desde el aeropuerto al inicio de la ruta y desde el final de esta al aeropuerto. La gestión del traslado la hace Muntania y está incluida en el precio.
- Almuerzos durante el trekking.
- Cualquier bebida no incluida en el menú de la cena en los refugios.
- En algunos refugios, para la ducha hay que pagar una ficha (entre 3 y 5 €).
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutiría.
- Seguro de accidentes y rescate. Si no dispone de uno se lo podemos tramitar.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Algunas indicaciones sobre el recorrido

El día 5 del programa, hay que atravesar un tramo inclinado donde la presencia de una cadena, peldaños y escaleras nos será muy útil y nos hará sencillo la progresión.

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse 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 30-40 litros).
- Crampones y piolet.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y 2 mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón 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 ligero y fino.
 - 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 y toalla muy pequeña y ligera.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.

- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Al hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y su coste según la programación del viaje. Antes de comprar el billete comprobaremos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si quieres que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones según tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmado el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio 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 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 la gestiones tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en caso de que optes por que seamos nosotros quienes lo compremos.

Este servicio **no incluye** gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio si nos llega la información directamente y te mandaremos el nuevo horario. Si la compañía te envía la información directamente, será tu responsabilidad aceptarla; si no estás de acuerdo, tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez nos reembolsen el dinero del billete. Si quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites.

Si quieres que gestionemos otro vuelo, al tratarse de un nuevo billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si compras tu vuelo por tu cuenta, por favor consúltanos los horarios para una mejor coordinación con las llegadas y salidas del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, compres el billete completo a través de una compañía que opere todos los tramos o mediante compañías de la misma alianza, para evitar problemas si un vuelo se retrasa o cancela.

En la mochila de cabina lleva lo indispensable para que, si no llega tu maleta, puedas realizar las excursiones. Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrás que facturarlos.

Mochila durante 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 podrás lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Te informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

Refugios y hoteles

La selección de refugios puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Los refugios están muy bien equipados. Las comidas son copiosas con un primer plato, un segundo y postre y en la mayoría se puede escoger entre varias opciones. Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa. Algunos tienen ducha. Las habitaciones son comunes y varía el número de personas que duermen en ella según el refugio y la disponibilidad que tengan. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra. 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.

Tienes la opción de que Te gestionemos una noche de hotel previa y/o posterior a la actividad, consúltenos.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

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

También Te recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes 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 **Iris Global**, **Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors: [Información de seguros](#)

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

Otras cuestiones

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

Enlaces de interés

- [Valle de Aosta](#)

7 Puntos fuertes

- Trekking por uno de los territorios más salvajes y menos masificados de los **Alpes**.
- Combinación de trekking con jornadas de alta ruta alpina.
- Ascenso al Gran Paradiso.
- Gran variedad de flora, fauna y paisajes.
- Recorrido a través de un **Parque Nacional** con multitud de endemismos en buen estado de conservación.

8 Otros viajes similares

- Tour del Monte Rosa. Spaguetti Tour
- Chamonix-Zermatt. Alta Ruta de los Glaciares
- Mont Blanc. Alta ruta de los Glaciares
- Ascensiones y glaciares en los Ecrins. Alpes franceses
- Ecrins. Alta Ruta de los Glaciares

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