



TREKKING EN LAS DOLOMITAS DE BRENTA Y ADAMELLO

Italia



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Más información	8
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viajes similares	11
9	Contacto	11

1 Presentación

Presentamos un viaje a **Italia** para conocer dos macizos cercanos, las **Dolomitas de Brenta** y el macizo del **Adamello**.

En la primera parte del viaje, en las **Dolomitas de Brenta**, realizaremos un **trekking de 4 días** de duración donde recorreremos de norte a sur toda la espina dorsal del macizo de **Brenta**. Nos alojaremos en tres refugios de montaña situados en preciosos lugares donde tras la cena, disfrutaremos de mágicos atardeceres.

La segunda parte de nuestra aventura será un **trekking de 2 días** en el Macizo **Monte Adamello** (3.539 m) pasando noche en el refugio Garibaldi.

Tan cerca, pero a la vez tan diferente, el macizo del **Adamello** destaca por extensos glaciares mayores que los de **Brenta** y un relieve de grandes valles con muchas opciones para el senderismo.

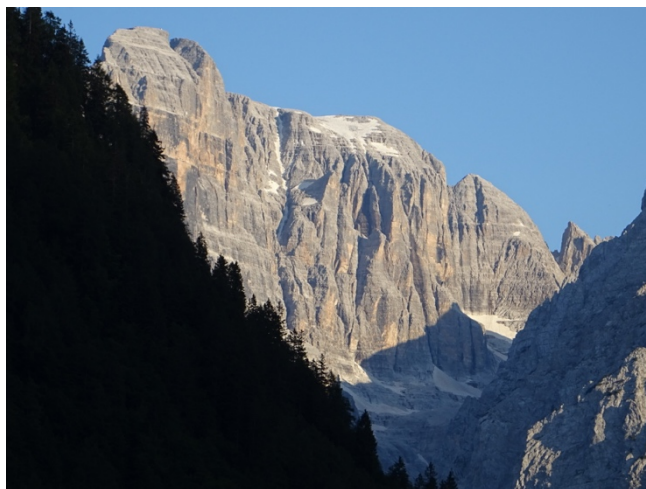
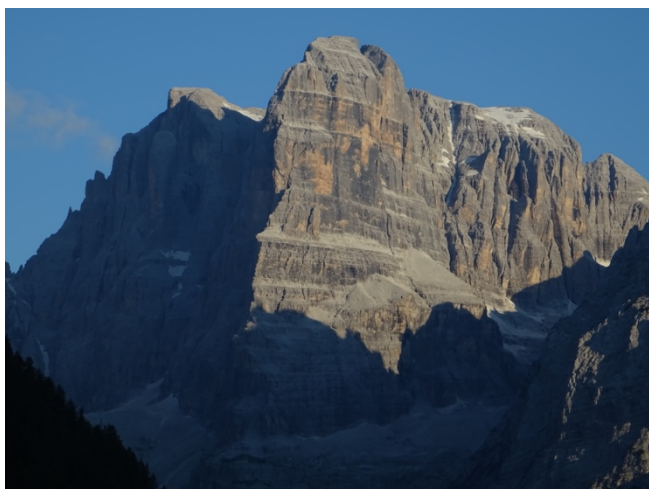
Los alojamientos, en cuatro fabulosos refugios/hoteles de montaña, están a la altura de esta bonita aventura, tanto por la calidad de los servicios que ofrecen como por la espectacularidad de sus ubicaciones.

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.

El **macizo del Adamello** forma parte del **grupo Adamello-Presanella** y se encuentra situado en Lombardía. Su cima presenta 3.539 m de altura, siendo el segundo pico más alto del grupo. Se encuentra separado de los Alpes de Ortler en el norte por el Paso de Tonale. Junto con Brenta forma parte del **Parque Natural Adamello Brenta**.



3 Datos básicos

Destino: Los Dolomitas de Brenta y el macizo del Adamello (Italia).

Actividad: Trekking.

Nivel: B.

Duración: 8 días.

Época: De junio a 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. Llegada al aeropuerto de **Bérgamo, BGY (Orio al Serio)**. Opción de volar a otros aeropuertos. Alojamiento en hotel junto al aeropuerto.

Opción de pasar parte de la jornada si no llegas muy tarde visitando Bérgamo.

Día 2. Traslado muy pronto por la mañana a las **Dolomitas de Brenta. Lago di Tovel (1.177 m) – Refugio Grote (2.261 m)**.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 250 m. Tiempo 6 h.

Día 3. **Refugio Grote (2.261 m)– Refugio Pedrotti (2.491 m)**.

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 4-5 h.

Para los que aún tengan ganas de darse un paseo, podremos alargar la jornada desde el refugio visitando el Polje Pozza Tramontana.

Día 4. **Refugio Pedrotti (2.491 m) - Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m)**.

Distancia 12 km. Desnivel + 150 m. Desnivel – 1.200 m. Tiempo 6 h.

Día 5. Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m)-Molveno (868 m).

Distancia 10 km. Desnivel + 350 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 3-4 h.

Día 6. Parking Lago Lago d'Avio (1584 m)- **Lago d'Avio (1.900 m)-Refugio Garibaldi (2.550 m).**

Distancia 8 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 60 m. Tiempo 4-5 h.

Día 7. **Refugio Garibaldi (2.550 m)- Punta del Venerocolo (3.323 m)- Regreso al parking (1.584 m).**

Distancia 14 km. Desnivel + 775 m. Desnivel – 1.740 m. Tiempo 6-7 h.

Traslado a Bérghamo.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Bérghamo, BGY (Orio al Serio)**. Opción de volar a otros aeropuertos.

Opción de pasar parte de la jornada si no llegas muy tarde visitando Bérghamo.

Día 2. Traslado muy pronto por la mañana a las **Dolomitas de Brenta. Lago di Tovel (1.177 m) – Refugio Grote (2.261 m).**



Que mejor lugar para iniciar el trekking que en este paraje donde se encuentra el Lago di Tovel que asombra por los colores de sus aguas y que está rodeado de majestuosas montañas.

Tomaremos el camino que remonta el fondo del valle siguiendo el río **Tresénga** hasta la cota 1.560 m. A partir de aquí, nuestro camino se hará más duro para salvar 600 m de desnivel. Pero no nos tendremos que asustar ya que no continuaremos con un ascenso tan acusado y a partir de cota 2.180 metros el camino se hará más dócil, siguiendo a media altura bajo la cima **Pietra Grande** hasta alcanzar el **refugio Stoppani (2.438 m)**. Desde aquí, solo nos quedará bajar unos metros hasta alcanzar nuestro refugio.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 250 m. Tiempo 6 h.

Día 3. Refugio Grote (2.261 m) – Refugio Pedrotti (2.491 m).

En esta jornada recorreremos la espina dorsal del **Macizo de Brenta**. El camino es espectacular ya que a media altura y bajo los imponentes farallones rocosos nuestro camino nos irá mostrando un paisaje alpino magnífico.

Pasaremos por el **refugio Tuckett** y por el refugio **María e Alberto ai Brentei** donde haremos alguna parada para bien tomar un bocadillo o un plato de pasta italiana.

Los últimos kilómetros de etapa nos obligarán a alcanzar un collado y poco después encontraremos el **refugio Pedrotti**.

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 4-5 h.



Día 4. Refugio Pedrotti (2.491 m) - Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m).

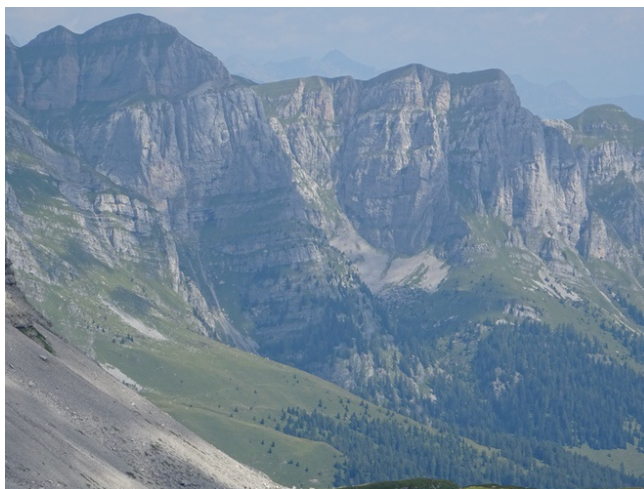
Hoy será la última jornada en altura. Tomaremos el sendero que va hacia el refugio Silvio Agostini el cual podremos alcanzar o al menos asomarnos hasta el Forcolotta di Noghera para ver la cola sur de la espina dorsal de Brenta en sus kilómetros finales antes de desaparecer entre los campos de viñas y manzanos que abundan en las zonas limítrofes a Brenta.

Descenderemos hacia el “**Valle delle Seghe**” apareciendo ante nosotros el **Lago di Molveno**, que con sus azules y verdes aguas nos invitará al baño, aunque aún tendremos que esperar un día para ello.

Una vez alcanzado el refugio **Croz dell'Altissimo**, tendremos que mirar muy arriba para ver las cimas de las montañas que rodean este precioso rincón alpino.

Distancia 12 km. Desnivel + 150 m. Desnivel – 1.200 m. Tiempo 6 h.

Alojamiento en refugio (D,-,C).



Día 5. Refugio Croz dell'Altissimo (1.431 m)-Molveno (868 m).

Última jornada de trekking en las **Dolomitas de Brenta**. El blanco de las dolomitas y calizas se irá tornando verde a medida que perdemos altura por la mayor presencia vegetal. Continuaremos con vistas sobre el **Lago di Molveno**, y esta vez si, al finalizar la excursión podremos darnos un buen chapuzón en sus aguas.

Distancia 10 km. Desnivel + 350 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 3-4 h.

Día 6. Parking Lago Lago d'Avio (1584 m)- Lago d'Avio (1.900 m)-Refugio Garibaldi (2.550 m).

Temprano por la mañana, nos trasladaremos en vehículo por carretera pasando por el **Paso del Tonale** hasta **Ponte di Legno**. El propio viaje por carretera ya es bonito ya que dejaremos atrás las **Dolomitas de Brenta** y bordaremos por el norte el macizo de **Presane** y **Adamello**.

Ya caminando, alcanzaremos el **Lago d'Avio** para llegar a la cabecera de este y ascender por terreno alpino hasta el **refugio Garibaldi**.

Que cerca estamos de las **Dolomitas de Brenta** y a la vez que diferente es el paisaje por el que caminaremos. La litología cambia pasando a rocas ígneas y metamórficas dotando al paisaje de otros rasgos. Además, aquí la presencia no tan lejana de grandes glaciares que esculpieron las montañas se puede ver ya que han dejado su impronta.

Distancia 8 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 60 m. Tiempo 4-5 h.

Día 7. Refugio Garibaldi (2.550 m)- Punta del Venerocolo (3.323 m)- Regreso al parking (1.584 m).

Último día en montaña y con un final que seguro que será feliz porque aún los **Alpes** nos seguirán sorprendiendo.

Ascenderemos a la **Punta del Venerocolo**, una cima que sobrepasa los 3000m de altura y que goza de unas espectaculares vistas de la imponente cara norte del **Monte Adamello**. Cuando lleguemos al Paso del

Venerocolo, la panorámica del enorme glaciar **Vendretta di Pisgana** no nos dejará indiferente, ¡Quien tuviera unos esquís para bajar por el! Sólo nos quedara la amplia cresta para alcanzar la cima y disfrutar de una increíble vista sobre un mar de hielo que forma el glaciar **Vendretta del Mandron**.

Será momento de regresar al valle bien por el mismo camino de ida o por una pequeña variante pasando por el **Lago Pantano di Avio**.

Distancia 14 km. Desnivel + 775 m. Desnivel – 1.740 m. Tiempo 6-7 h.



Traslado a Milán-Bérgamo.

Noche de hotel en habitación doble (D,-,-)

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

5 Precio

Precio. 1.395 €.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 4 noches en refugios de montaña/hoteles de montaña en régimen de media pensión.
- 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno (consultar individual).
- Transporte interno a las Dolomitas de Brenta, al macizo del Adamello y de regreso a Bérgamo.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Billete de avión hasta Venecia. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (30 euros de coste).

- Almuerzos. Picnic diario comprado en los refugios o posibilidad de comer un plato caliente en algún refugio de paso.
- 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.
- No está incluido el transporte desde el hotel junto al aeropuerto al aeropuerto el último día. Hay varias opciones de transporte por pocos €.

6 Más información

Traslados aeropuerto/hotel

El hotel de la primera y última noche está muy cerca del aeropuerto. Si nuestro guía se encuentra en la zona en el momento de su llegada te haremos el traslado al hotel. Si no, lo podrás hacer con el traslado del hotel que la mayoría de los hoteles junto al aeropuerto lo ofrecen o podrás hacerlo en taxi. Lo mismo ocurre el día de regreso.

Refugios y hoteles

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. No es necesario llevar saco de dormir, pero sí 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 habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) si hay disponibilidad. Ruego nos solicites información al respecto en el caso de que sea de tu interés.

Si no quieres pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comuniques que quieres habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén 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 te avisaremos para que tomes 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.

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. Te informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña. No lleve zapatillas de trail running.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:

- Calcetines.
- Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
- Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelbak mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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 gestionen 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 equipaje puedas hacer la actividad al menos con lo mínimo necesario.

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 tienes 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 del seguro se hace una vez que gestionemos los billetes.

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 pinchando [aquí](#).

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 tienes 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.

Una vez iniciado el viaje, 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

[Madonna di Campiglio](#)

7 Puntos fuertes

- Paisaje único de gran belleza.
- Cómoda red de refugios y buena gastronomía.
- Conocer tanto las Dolomitas de Brenta como el macizo del Adamello.
- Alta frecuencia y económicos vuelos de Bérgamo o Milán.

8 Otros viajes similares

- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Alta Vía 1. El gran trekking de los Dolomitas
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Trekking en Eslovenia. Ascenso al Triglav. Alpes Julianos

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