



Tour de los Lyskamm, ascenso al Monte Rosa. Esquí de montaña

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido	2
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen	4
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.....	11
8	Otros viajes similares	11
9	Contacto.....	11

1 Presentación

Te proponemos una ambiciosa travesía de seis días de esquí de montaña que es el **Tour de los Lyskamm**. Iniciaremos y finalizaremos el tour en **Italia** y ascenderemos casi cada día a una cumbre de más de **cuatro mil metros** de altura destacando el **Monte Rosa (Zumsteinspitze 4.563 m)**, la **Pirámide Vincent (4.215 m)** y el **Breithorn (4.165 m)**.

La travesía que realizaremos se caracteriza por su gran ambiente alpino, por la elevada altitud de las cumbres que ascenderemos (por encima de los 4000 metros) y por la gran extensión de terreno glaciar que recorreremos.

Recorre una pequeña parte de los **Alpes** llena de grandes montañas disfrutando de maravillosos paisajes acompañado de cumbres míticas como el **Cervino** o **Matterhorn**.

2 El destino

El **Valle de Aosta** ocupa 3.266 km², una centésima parte del territorio nacional italiano, resultando ser la más pequeña de las regiones italianas.

Modelada por antiguos glaciares y rodeada por unas de las montañas más grandes de Europa (**Mt. Blanc, Grand Paradiso, Grand Combin, Mt. Rosa**, etc.), el **Valle d'Aosta** es una región típicamente alpina: un tercio de su superficie se encuentra por encima de los 2.600 m de cota. Verticalidad, altas cotas y grandes desniveles hacen de la región un lugar ideal para los grandes desafíos y para la práctica deportiva: alpinismo, escalada, trekking, esquí, rafting, cañones, bicicleta etc se practican en el valle.

Además, **Aosta** conquista también a las almas más contemplativas con sus paisajes grandiosos y con un patrimonio natural de gran riqueza: precisamente es aquí donde **nació el primer parque natural italiano (Grand Paradiso)** y casi un tercio del territorio regional se encuentra protegido para tutelar su importante biodiversidad.

También la historia y el arte sorprenden, con una extraordinaria concentración de testimonios del pasado: monumentos megalíticos prehistóricos, importantes huellas del periodo romano, más de 100 estructuras entre **castillos medievales, torres y fortalezas**, en muchos casos transformados a lo largo del tiempo para convertirse en residencias renacentistas e iglesias románicas y barrocas. Una gran riqueza cultural a la que contribuyen tradiciones todavía vivas, artesanía y gastronomía, y el bilingüismo – italiano y francés – de la mayor parte de sus habitantes.

3 Datos básicos

Destino: Macizo del Monte Rosa, Italia.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: B/B.

Duración: 8 días.

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-6 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría.

Nivel físico requerido para esta actividad	
A	Forma física normal, practica deporte de vez en cuando Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena. 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 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.

Nivel técnico requerido para esta actividad		
A	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que, aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
B	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
C	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia, esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no serán necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador	
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

Escala Traynard	
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 °, muy expuesto

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 **España - Ginebra**. Traslado al Valle de Chamonix. Alojamiento en el valle.

Presentación del viaje. Resolución de dudas. Preparación de mochila. Alojamiento en el valle.

Día 2. Traslado en vehículo al pueblo de **Staffal-Punta Girodani** (4.046 m)- **Refugio Gnifetti**.

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 800 m

Día 3. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Pirámide Vincent** (4.215 m)- **Refugio Gnifetti** (3.611 m).

Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m. Distancia 6 km

Esta jornada permitirá alargar la misma realizando alguna otra ascensión por la zona.

Día 4. **Refugio Gnifetti** (3.611 m)-**Monte Rosa (Zumsteinspitze 4.563 m) - Refugio Monte Rosa** (2.795 m).

Bonito y largo descenso al refugio del Monte Rosa.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.750 m. Distancia 14 km

Día 5. **Refugio Monte Rosa** (2.795 m)- **Gorhergletscher- Theodulgletscher- Refugio Guide del Cervino** (3.470 m).

Desnivel + 530 m. Desnivel – 1.103 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio Guide del Cervino** (3.470 m)-**Breithorn** (4.165 m)- **Refugio Guide Val d'Ayas Ayas** (3.394 m).

Desnivel + 820 m. Desnivel - 890 m. Distancia 12 km

Día 7. **Refugio Guide Val d'Ayas Ayas** (3.394 m)-**Vallone di Verra-Paso superior di Bettolina** (3.100 m)-**Staffal** (1.823 m)

Desnivel + 680 m. Desnivel – 2.252 m. Distancia 15 km

Traslado al **valle de Chamonix**.

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

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo **España - Ginebra**. Traslado al Valle de Chamonix. Alojamiento en el valle.

Presentación del viaje. Resolución de dudas. Preparación de mochila. Alojamiento en el valle.

Día 2. Traslado en vehículo al pueblo de **Staffal-Punta Girodani** (4.046 m)- **Refugio Gnifetti**.

Jornada destinada a ir preparando nuestro cuerpo a la altitud y al terreno que encontraremos en los próximos días. Tomaremos un teleférico que nos situará en la **Punta Idren** (3.275 m). Desde aquí ascenderemos a la **Punta Girodani** (4.046 m) por el glaciar de su vertiente suroeste.

Descenso por el mismo itinerario pero antes de llegar al teleférico iniciaremos el ascenso primero al refugio Mantova y luego al Gnifetti (3.611 m).

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 800 m

Día 3. **Refugio Gnifetti (3.611 m)-Pirámide Vincent (4.215 m)- Refugio Gnifetti (3.611 m).**

La **Pirámide Vincent** es una bonita montaña que desde su vertiente sur presenta una morfología piramidal que atrae al montañero. Su ascenso rodeando la misma y atacando la última pala por su vertiente noroeste es factible y una clásica de la zona.

Desnivel + 620 m. Desnivel – 620 m. Distancia 6 km

Esta jornada permitirá alargar la misma realizando alguna otra ascensión por la zona.

Día 4. **Refugio Gnifetti (3.611 m)-Monte Rosa (Zumsteinspitze 4.563 m) - Refugio Monte Rosa (2.795 m).**

Etapla clave que nos permitirá ascender a una de las puntas del **Monte Rosa (Zumsteinspitze)**, otro cuatromil célebre, atravesando el macizo de sur a norte y acabando la montaña en el moderno **refugio del Monte Rosa**.

Itinerario íntegro por terreno de glaciares de grandes dimensiones. Vistas magníficas durante toda la jornada destacando el propio Monte Rosa, Lyskamm y Cervino.

Bonito y largo descenso al refugio del Monte Rosa.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel – 1.750 m. Distancia 14 km



Día 5. **Refugio Monte Rosa (2.795 m)- Gorhergletscher- Theodulgletscher-Refugio Guide del Cervino (3.470 m).**

Iniciaremos el día de forma distinta, nos espera una bonita bajada primero salvando una enorme morrena para luego introducirnos en el **Gorhergletscher** camino de **Zermatt**. No llegaremos a este famoso pueblo alpino ya que antes del desagüe de este enorme glaciar iniciaremos ascenso hasta el **refugio Guides del Cervino** donde pasaremos la noche.



Durante todo el recorrido magníficas vistas del **Cervino**, **Lyskamm** y en esta ocasión de toda la cara norte del **Breithorn** y **Kein Matterhorn**.

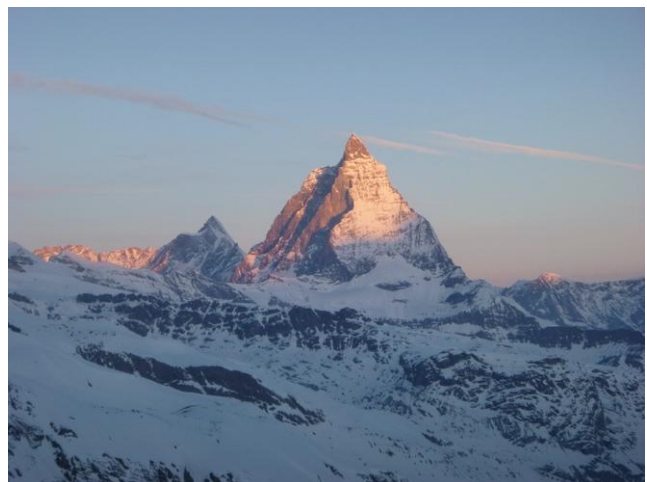
Desnivel + 530 m. Desnivel – 1.103 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio Guide del Cervino** (3.470 m)-**Breithorn** (4.165 m)- **Refugio Guide Val d'Ayas** (3.394 m).

¡Pues iremos a por otro cuatromil, en este viaje nos vamos con una buena colección de cuatromiles!

Bordaremos el **Kein Matterhorn** para orientar nuestras tablas hacia la cima del **Breithorn**. El acceso a su cima obligará a unas cuantas vueltas maría y según la dureza de la nieve o presencia de hielo quizá precise del uso de crampones. Descenso de su pala sur y flaqueo de toda su arista por esta vertiente hasta alcanzar nuestro último refugio de la travesía.

Desnivel + 820 m. Desnivel - 890 m. Distancia 12 km



Día 7. **Refugio Guide Val d'Ayas Ayas (3.394 m)-Vallone di Verra-Paso superior di Bettolina (3.100 m)-Staffal (1.823 m)**

Tras varios magníficos días en montaña toca acabar nuestro itinerario de la mejor manera. Con un largo descenso hasta la **Staffal**. Antes tendremos que remontar el **collado superior di Bettolina**, que tras los esfuerzos realizados en las jornadas previas sólo nos demandará un poco más de esfuerzo.

Desnivel + 680 m. Desnivel – 2.252 m. Distancia 15 km.

Traslado al **valle de Chamonix**.

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

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.750 €.

*25 € menos para federados con tarjeta de reciprocidad (ver observaciones).

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en el valle de **Chamonix/Valle de Aosta**
- **5** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Avión a Ginebra o Turín. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 30 € gestión de vuelos).
- Traslado a Chamonix desde el aeropuerto ida y vuelta (unos 70 €) y traslado desde Chamonix ida y vuelta a Staffal. Si vuela a Turín le podemos gestionar una noche en Aosta y en este caso traslado Turín-Aosta y Aosta-Staffal. Lo normal desde Aosta o Chamonix es un traslado colectivo para el grupo.
- Teleférico la primera jornada desde Staffal.
- Manutención no indicada en el apartado "incluye".
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena en los refugios.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Descuento para federados en montaña

Cuando hagas la inscripción o antes de la salida del viaje nos tienes que comunicar que está federado con el sello de reciprocidad. Te tendrás que llevar la tarjeta federativa y ser presentada en los refugios.

Una vez finalizado el viaje y una vez que tengamos registradas todas las facturas de los alojamientos te haremos la devolución de la cantidad que te mostramos en la información del viaje. Te rogamos que nos des tiempo

para que te hagamos la devolución ya que los refugios en ocasiones tardan en mandarnos las facturas y el gestor de su viaje tiene que hacer el cierre contable del mismo.

Nivel físico y técnico requerido para este viaje

Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría.

Ropa y material requerido para esta actividad

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar 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 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje y dos mosquetones de seguridad. 1 tornillo de hielo (recomendable).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí 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 ligera.
 - 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.
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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.

Refugios

Recomendamos que no cargues toda la comida de ataque (almuerzos) para toda la travesía ya que tu mochila pesará más de lo deseado. Podrás comprar los almuerzos de cada jornada en los refugios.

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. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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.

Respecto al transporte de esquís en el avión, 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 30 € 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 check-in 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 30 € 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.

Seguro de accidentes/viaje

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

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que te impida viajar.

Puedes 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 tienes 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

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. Los gastos no presupuestados extras del guía provocado por cualquier motivo forzoso será dividido entre los participantes. En caso de que, una vez finalizado el viaje, nuestros proveedores nos hagan alguna devolución ajustaremos cuentas con los participantes.

Enlaces de interés

- [Valle de Aosta](#)
- [Zermatt](#)

7 Puntos fuertes

- Ascenso a varias cimas de cuatro mil metros incluida una de las puntas del Monte Rosa.
- Impresionantes vistas de espectaculares cimas como el **Matterhorn** o **Cervino**, Monte Rosa, Dom...

8 Otros viajes similares

- Travesía Saas Fee-Monte Rosa-Zermatt
- Esquí-alpinismo. Cuatromiles del valle de Saas Fee y Monte Rosa
- Oberland Bernés. Esquí de montaña. Una de las clásicas
- Chamonix-Zermatt. La alta ruta por excelencia
- Tour del Gran Paradiso, Italia. Esquí de montaña

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