



# DOLOMITAS

## ÍNDICE

<b>1</b>	<b>Presentación</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>El destino</b> .....	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Datos básicos</b> .....	<b>3</b>
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	3
<b>4</b>	<b>Programa</b> .....	<b>3</b>
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	4
<b>5</b>	<b>Más información</b> .....	<b>7</b>
5.1	Incluye .....	7
5.2	No incluye .....	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones .....	7
5.4	Observaciones .....	8
5.5	Enlaces de interés.....	10
5.6	Puntos fuertes .....	10
<b>6</b>	<b>Otros viajes similares</b> .....	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Contacto</b> .....	<b>11</b>

## 1 Presentación

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, estas montañas fueron declaradas 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 senderismo en verano.

Este viaje, con un programa de excursiones fáciles y durmiendo en **alojamientos en el valle** sin necesidad de cargar mochila, te permitirá descubrir y disfrutar un entorno único, no solo por sus paisajes marcados por verdes y amplios valles desde los que se elevan impresionantes macizos de roca dolomía, sino también por los numerosos sitios de interés histórico y cultural. Los magníficos macizos de la Marmolada, Pelmo, Tofana de Rozes y Tres Cimas de Lavaredo son una excusa perfecta para visitar yacimientos paleontológicos, conocer vestigios de la Primera Guerra Mundial o disfrutar de una gastronomía exquisita.

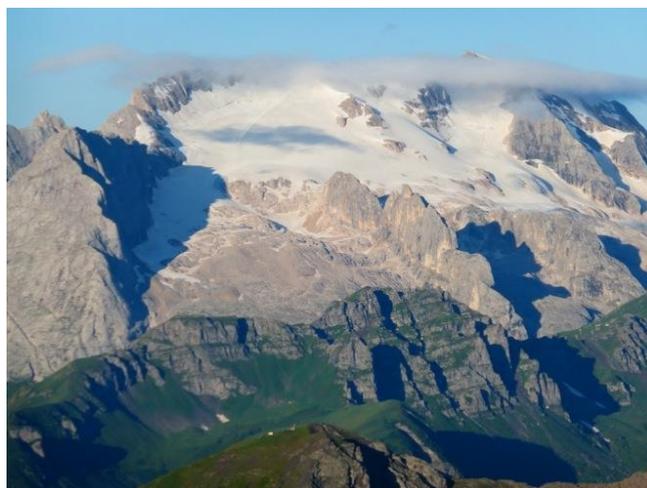
Sin duda un viaje cómodo, sin tener que cargar con la mochila para varios días, durmiendo en hotel en régimen de media pensión y dejándote guiar por profesionales de la montaña con los que realizarás los mejores itinerarios posibles durante esos días.

## 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 **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.

Algunas personas nunca se han planteado el origen de las **vías ferratas** y las ven como una opción más de ocio, como pueda ser el **trekking** o el alpinismo. Este **trekking** puede ser una buena ocasión no solo para conocer "las montañas más bellas del mundo" en verano sino también para reflexionar sobre un pasado no tan lejano.



### 3 Datos básicos

Destino: Los Dolomitas (Italia).

Actividad: Senderismo.

Nivel: NF \*/NT\*\*.

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

#### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas deben tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Es un viaje **de caminar y no de vías ferratas**. Ideal para personas activas que pueden caminar en la montaña y que buscan un trekking suave en cuanto a desniveles y horas de duración (entre 4 y 5 horas diarias).

### 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 **España-Italia** (aeropuerto de Venecia o Trieste).

Alojamiento en hotel en Mestre.

Día 2. Excursión en el **Monte Pelmo**.

Desnivel +300 m Desnivel -220 m.

Día 3. Excursión cara este del **Civetta**.

Desnivel +750 m Desnivel -750 m.

Día 4. Excursión por el balcón de la **Marmolada**.

Desnivel +580 m Desnivel -580 m.

Día 5. Excursión **Tofana di Roces/ Lagazuoi**.

Desnivel +700 m Desnivel -700 m.

Día 6. **Cinque Torri.**

Desnivel +550 m Desnivel -550 m.

Día 7. **Tres Cimas de Lavaredo.** Un paseo por la historia del alpinismo y la guerra.

Desnivel +600 m Desnivel -600 m.

Día 8. Traslado a **Venecia.** Visita de la ciudad. Viaje de regreso.

Opcional jornada completa y noche en Venecia.

#### **4.2 Programa detallado**

Día 1. Viaje **España-Italia** (aeropuerto de Venecia o Treviso). Traslado en transporte privado a las Dolomitas.

Alojamiento en hotel en Mestre.

Día 2. Excursión en el **Monte Pelmo.**

El **Monte Pelmo** (3.168 m) presenta una morfología de corona bien individualizada respecto otros colosos vecinos como el **Civetta**. El recorrido que se propone consiste en bordear por su base su gran pared rocosa mediante un bello sendero que además forma parte de la famosa alta ruta "**Via Alta 1**". Partiendo del **refugio Aquileia** ascenderemos al **Paso de Staulanza** para bordear en dirección contrario a las agujas del reloj esta montaña y finalizar la actividad. Dependiendo del horario que llevemos hasta este punto, se puede visitar un yacimiento paleontológico de huellas de dinosaurio, alargando un poco más la jornada.

Desnivel +300 m Desnivel -220 m.

Alojamiento en zona de Alleghe- Val di Zoldo.

Día 3. Excursión cara este del **Civetta.**

Si desde el **Monte Pelmo** pudimos contemplar la imponente **Civetta**, ahora toca observar el **Pelmo** y disfrutar de otro sendero que bordeando la cara Oeste, Norte y Este, nos conducirá hasta el enclave del lago Coldai, pudiendo pasar con antelación por el **Refugio Coldai**.

Con ayuda de un remonte mecánico de la estación de **Civetta** podremos ganar algunos metros para ya caminando ascender 350 metros de desnivel y recorrer un sinuoso camino, pero de gran belleza.

Desnivel +760 m Desnivel -760 m.



#### Día 4. Excursión por el balcón de la **Marmolada**.

Pese a la magnitud de las **Dolomitas**, aquí no encontramos presencia de glaciares excepto en la **Marmolada** que en su cara norte alberga hielos perpetuos mientras que en su cara sur destaca por una abrupta pared rocosa bien codiciada por escaladores de todo el mundo.

Después de ganar altura desde el flanco oeste del **Lago di Fedaia** (el **paso Fedaia** es un puerto mítico del **Giro de Italia**) recorreremos un sendero a vista de pájaro situado justo enfrente de la cara norte de esta montaña.

Cabe la opción, de si el día sale claro, mereciendo así la pena, de ascender en el teleférico de Malga Ciapella hasta una de las cimas de la **Marmolada**, a más de 3200m de altitud.

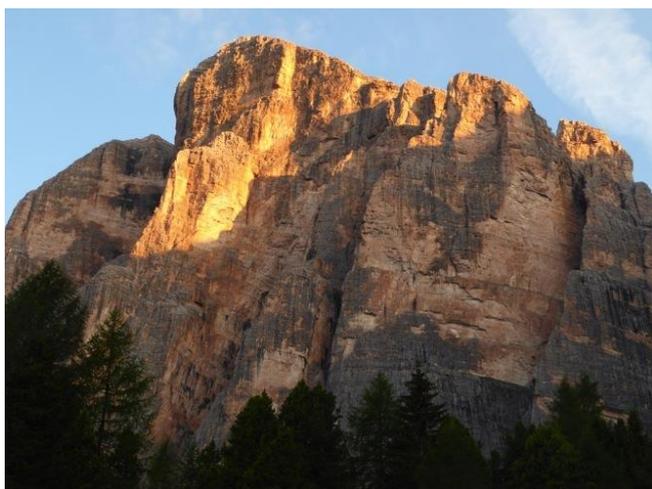
Desnivel +580 m Desnivel -580 m.

#### Día 5. Excursión **Tofana di Roces/ Lagazuoi**

Cambiamos de valle para situarnos en las montañas que rodean **Cortina D'ampezzo**. Subiremos en transporte privado al **Paso Falzarego** donde tomaremos una telecabina que nos situará en la cima de **Lagazuoi** (2.760 m). Aquí se encuentra restos de la Primera Guerra Mundial, pudiendo visitar antiguas trincheras y restos de la contienda.

Itinerario en claro descenso hacia el Col de Bos para de nuevo recorrer parte del sendero Alta Vía 1 por la base de la **Tofana di Rozes** hasta el refugio A. Dibona.

Desnivel +700 m Desnivel -700 m.



#### Día 6. **Cinque Torri.**

Dentro del **Parque Natural de las Dolomitas de d'Ampezzo**, inicio en terreno boscoso, progresaremos ganando altura por una ladera que nos ofrece unas vistas increíbles de la **Tofana di Roces** y **Lagazuoi**. En terreno más abierto y habiendo ganado unos cuantos metros de desnivel, podremos disfrutar del espectáculo que nos brindan las 5 Torri, lugar de grandes batallas, con las trincheras en las que nos introduciremos y sentiremos como vivían en aquella época de la 1ª Guerra Mundial.

Podremos disfrutar de la sabrosa gastronomía local servida en los cómodos refugios-restaurantes de la zona.

Desnivel +550 m Desnivel -550 m.

#### Día 7. **Tres Cimas de Lavaredo.** Un paseo por la historia del alpinismo y la guerra.

No podíamos despedirnos sin visitar estas famosas montañas, portada de numerosas revistas y fotografiadas por miles de alpinistas y amantes de la naturaleza.

Aquí se ha escrito parte de la historia de la escalada. Paseando por sus caminos, las **Tres Cimas de Lavaredo** no dejarán indiferente a nadie.

Podremos ver aquí también restos del conflicto bélico de principios de siglo, así como valientes escaladores deseosos de recorrer sus paredes y alcanzar sus cumbres. Opción de finalizar la jornada caminando hasta el lago **Misurina**.

Desnivel +600 m Desnivel -600 m.



Traslado a Mestre. Alojamiento en hotel.

#### Día 8. Visita de la ciudad de **Venecia**. Viaje de regreso.

Opcional jornada completa y noche en Venecia.

## 5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 7-8 participantes, 1.420 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 5-6 participantes, 1.490 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes, 1.530 euros por persona.

\*Suplemento de 180 euros en habitación individual.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 3 noches de hotel en habitación doble en el valle de **Alleghe** en régimen de alojamiento con desayuno.
- 2 noche de hotel en habitación doble, triple y cuádruple, en **Cortina d'Ampezzo** en régimen de alojamiento con desayuno.
- 2 noche de hotel en habitación doble en Mestre en régimen de alojamiento con desayuno.
- Transporte privado durante el viaje.
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- Gestión de reservas.
- Seguro de accidentes y rescate.

### 5.2 No incluye

- Billete de avión (entre 200-300 euros en función de las fechas de emisión). Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25 euros de tasas de gestión).
- Almuerzos. Se harán en montaña a base de picnic y hay días que se puede comer algo en algún refugio o restaurante de paso.
- Cenas en Cortina d'Ampezzo, valle de Alleghe y Mestre.
- Bebidas no incluidas
- Cualquier teleférico que se quiera coger.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

### 5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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 corto y 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).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

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.

## 5.4 Observaciones

### **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.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le 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 le facilitará los preparativos finales.

### **Billete de avión**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le

gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, 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 compre 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, opta 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.

### **Transporte desde el aeropuerto**

Transporte con furgoneta de Muntania Outdoors o de alquiler que recoge al grupo en el aeropuerto.

La hora de recogida se realizará a las 18:30 pm en el aeropuerto Marco Polo de Venecia. Si todo el grupo llega antes, la hora de recogida la marcará el último en llegar. El que tenga unas horas puede visitar **Venecia** dejando previamente en la consigna del aeropuerto su equipaje.

El último día de programa el traslado desde Mestre al aeropuerto corre a cuenta del cliente (11 euros). Hay muchos autobuses que comunican Mestre con el aeropuerto y el traslado es corto.

### **Alojamientos**

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté 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.

### **Tipo de seguro que se incluye en el viaje y otras opciones**

#### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

#### **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.

#### **5.5 Enlaces de interés**

- <https://www.dolomitesworld.com/en/>

#### **5.6 Puntos fuertes**

- Visita de los principales emblemas de las Dolomitas.
- Itinerarios de gran belleza.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.
- Guía acompañante toda la jornada.

## **6 Otros viajes similares**

- Senderismo suave en Chamonix. Macizo del Mt. Blanc
- Senderismo en las Dolomitas de Brenta. Italia
- Dolomitas. Historia, arte y montaña
- Senderismo en Eslovenia. Alpes Julianos
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania

- Senderismo en la Selva Negra y Alpes Bávaros

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).