



ESQUÍ DE MONTAÑA EN LOS APENINOS

Ascenso al Gran Sasso. Italia

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	El destino	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Más información	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	8
5.3	Material y ropa necesaria para este viaje	9
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Enlaces de interés	11
5.6	Puntos fuertes.....	11
6	Otros viajes similares	11
7	Contacto	11

1 Presentación

Ya nos habían hablado de los **Apeninos** como unas montañas con entidad y con multitud de opciones para el esquí de montaña. Tener amigos por el mundo y en este caso italianos y además romanos fue la excusa perfecta para reencontrarnos y practicar juntos esquí de montaña en el jardín de su casa, en los Montes Apeninos situados **muy cerca de Roma**.

La experiencia fue tan buena, las opciones son magníficas y por ello queremos daros a conocer este rincón de Italia que sin lugar dudas , y repetimos “sin lugar a duda”, **os sorprenderá y encantará**.

Volaremos a **Roma** y tras un corto desplazamiento (2-3 horas) en vehículo alcanzaremos el que será nuestro terreno de juego, el **Parque Nacional del Gran Sasso y Montes de la Laga**.

Para empezar realizaremos una **travesía circular de dos días durmiendo en refugio** de montaña. Posteriormente, durmiendo en hoteles/alojamientos rurales ascenderemos durante cuatro jornadas a varias de las cimas más destacadas de los **Apeninos**, destacando la cima del **Gran Sasso, Corno Grande**(2.912 m).

Plantemos un viaje de **6 días de esquí de montaña** pero debido a la buena comunicación de Roma con el resto de Europa por avión y ya que las montañas se encuentran tan cerca de Roma, el viaje se puede adaptar a una duración menor o mayor en el número de días en el caso de que no disponga del tiempo suficiente o que desee estar más jornadas en montaña.

¡Y porque no acabar nuestra aventura pasando un día en **Roma** si así lo desea!

2 Datos básicos

Destino: **Apeninos** (Italia).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días. (6 días de actividad).

Época: De febrero a marzo

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	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
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35º
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45º) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25º
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30º-35º y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45º, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50º, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50º, 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 25º) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35º). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45º en terreno con poca exposición y entre 35º-40º en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45º-50º, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 º, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal, practicante del esquí de montaña en invierno y del trekking en verano que puede hacer desniveles de entre 900 y 1.300 metros diarios a ritmo tranquilo.

Las ascensiones no son muy técnicas pero si requiere tener soltura en giros en vuelta maría y uso de crampones y piolet.

En caso de que bajo petición se gestione el viaje para un grupo cerrado, este se podrá adaptar al nivel técnico, físico y a gusto del consumidor. En estas montañas hay opciones para todos.

3 El destino

Los Montes Apeninos es una cordillera compleja con varios subsistemas de montaña que se extiende en dirección norte sur a lo largo del eje central de Italia **a lo largo de 1.400 kms**. El **Gran Sasso con 2.914** metros situado e los **Apeninos Centrales**, es la cima más alta con la curiosidad que alberga en su cara norte **el glaciar más meridional de Europa**.

Los **Apeninos centrales** que es lugar de juego de nuestros viajes engloba gran parte a los **montes Abruzos** en la región homónima, extendiéndose desde los **montes Sibilinos** al norte hasta los **montes del Matese** al sur. Entre medias hay muchos grupos montañosos que superan los 2.000 metros de altura destacando el **Gran Sasso, Majella** y **Velino-Sirente**. La complejidad de su geografía se debe a la presencia de roca calcárea, abundando **la caliza** y lo que genera ese paisaje abrupto típico de cordilleras que poseen esta litología.

Respecto a la **fauna**, destacamos la presencia del **oso pardo de los Apeninos**, el lince, el lobo itálico y numerosas rapaces como el buitre leonado o águila imperial.

Aquí también encontramos extensos bosques dominando **la haya** pero la variedad de especies se manifiesta con presencia de robles, olmos, castaños, alerces y tilos. En verano podremos ver la **Edelweiss**, fresas, grosellas y moras.

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. Llegada al aeropuerto de Roma. Traslado a los Apeninos. Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolver dudas etc.

Día 2. Ascensión al **Corvo** (2.623 m), y descenso al refugio del Monte (1614 m).

Desnivel + 1.100 metros Desnivel – 1.000 metros

Día 3. Integral del M.Corvo con sus cimas secundarias y descenso por su cara sur.

Desnivel + 1100 metros Desnivel - 1100 metros

Alojamiento en el valle.

Día 4. Campo Pericoli, Val Maone.

Desnivel + 1200 metros Desnivel – 2.300 metros

Alojamiento en el valle.

Día 5. Ascensión al Gran Sasso, Corno Grande(2.912 m).

Opción 1. Regreso por el mismo itinerario. Desnivel + 850 metros Desnivel – 1.850 metros (bajando hasta la estación inferior del teleférico).

Opción 2. Bajando por la vertiente oeste de Corno Grande hasta Val Maone. Desnivel + 1.400 metros Desnivel – 2.300 metros (bajando hasta la estación inferior del teleférico)

Alojamiento en el valle.

Día 6. Campo Imperatore. Ascenso al **Monte Camicia** (2.564 m)

Desnivel + 1.000 metros Desnivel – 1.000 metros.

Alojamiento en el valle.

Día 7. Monte Amaro (2793 m). Macizo de Majella

Desnivel + 1.500 metros Desnivel – 1.500 metros.

Traslado a Roma. Noche en la ciudad.

Día 8. Visita de Roma. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Roma. Traslado a los Apeninos.** Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolver dudas etc.

Día 2. Ascensión al **Corvo** (2.623 m), y descenso al **refugio del Monte** (1614 m).

Nos desplazaremos a la vertiente oeste del macizo principal de los **Apeninos centrales** para realizar un itinerario de dos días que nos permitirá conocer el corazón de esta cadena montañosa.

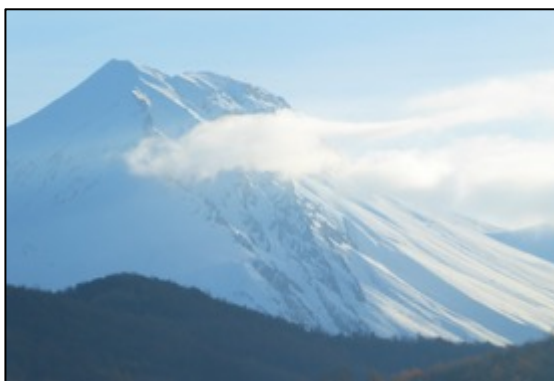
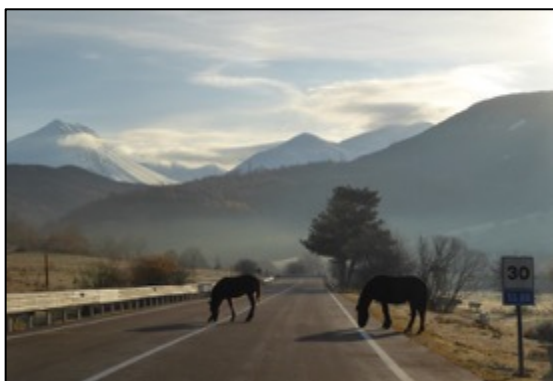
Desde el **Lago della Provvidenza** parte un angosto valle que aguas arriba se va enanchando y que nos permite acceder en vehículo a un terreno muy óptimo para recorrerlo con nuestros esquís. Según la cantidad de nieve, dejaremos el vehículo en un lugar u otro para iniciar recorrido. Pasaremos el **refugio Fioretti**, situado en un paraje de gran belleza y seguiremos más o menos por el fondo del valle ganando altura. Superaremos un llano donde confluyen un par de valles y a partir de aquí el trazado se hará un poco más acusado pero siempre de forma cómoda iremos ganando metros.

Veremos el collado **Sella di M.Corvo** al que nos dirigiremos pero antes de alcanzarlo tendremos que girar a izquierdas y por pendientes más acusadas alcanzaremos la arista este del Corvo. Seguiremos un poco por la arista con esquís en los pies hasta que en un punto determinado tendremos que usar crampones alcanzando la cumbre.

Desde la cima podremos observar parte de la cadena montañosa y entenderemos la complejidad geográfica de estas montañas, que con buena nivación es un paraíso para el esquí de montaña.

Y tras relajarnos un rato en cumbre llegará el momento del descenso de la cara norte del Monte Corvo que nos permitirá alcanzar el **refugio del Monte** (1614 m) donde pasaremos la noche.

Desnivel + 1.100 metros Desnivel – 1.000 metros



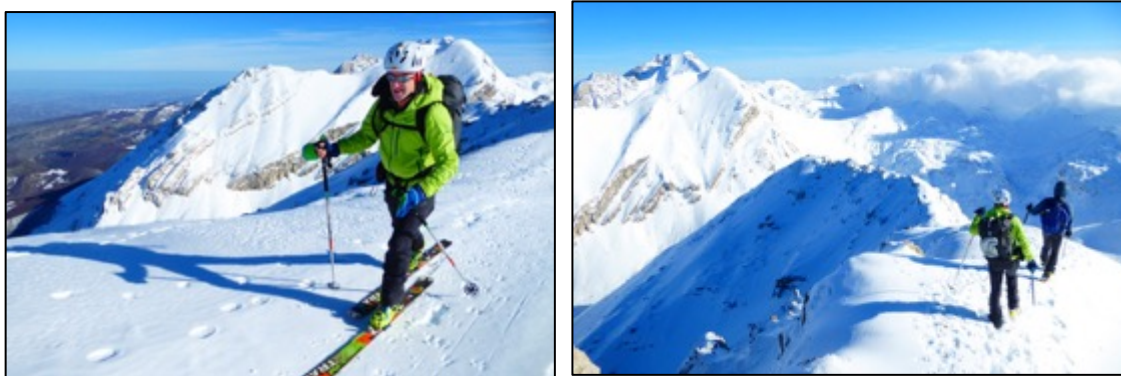
Día 3. Integral del M. Corvo con sus cimas secundarias y descenso por su cara sur.

El objetivo de hoy es bordear ligeramente por encima de la línea de árboles el conjunto de cimas del **M. Corvo** por su vertiente norte para ascender al mismo por su flanco noroeste y realizar la travesía integral de su arista que no conlleva demasiada dificultad técnica.

Una vez alcanzada la cima la cual pisamos el día anterior, regresaremos bien por el camino de ascenso de la jornada anterior o bien, si las condiciones son buenas, por un descenso más directo por su vertiente sur.

Desnivel + 1100 metros Desnivel - 1100 metros

Alojamiento en el valle.



Día 4. Campo Pericoli, Val Maone.

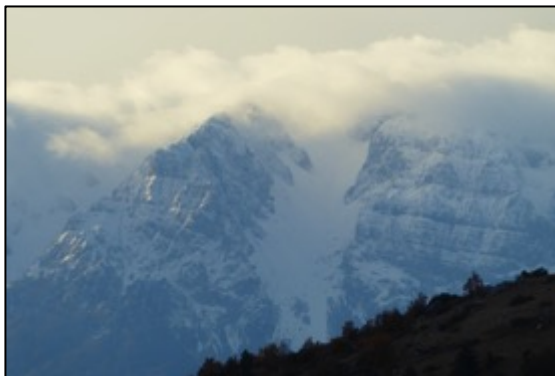
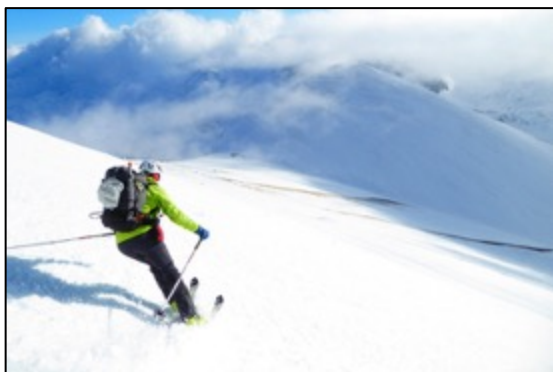
En la vertiente sur del macizo de los Apeninos, desde **Fonte Cerreto**, parte el **funivia di Campo Imperatore** que salva 1.000 metros de desnivel y nos sitúa a cota 2.130 metros, siendo el punto de partida más cómodo para subir al **Corno Grande** (2.912 m) conocido como **Gran Sasso**. Además, desde aquí tenemos bastantes opciones y utilizaremos esta jornada para realizar un recorrido circular y así poder ver las condiciones del manto nivoso para al día siguiente, afrontar el ascenso al **Gran Sasso**.

Iniciaremos recorrido con un corto ascenso al collado **Sella di M. Aquila**. Descenso por el **Campo Pericoli** hasta el fondo del **Val Maone** (700 m de descenso). Pondremos pieles pudiendo ascender al **Sella dei Grill** (2.220 m) y descender de nuevo por parte del trazado de ascenso. Últimos metros de descenso hacia el sur y tras poner pieles de nuevo, nos dirigiremos hacia **La Portella** (2.260 m).

Desde aquí, ¡a pasarlo en grande! con un súper descenso directo de casi 1.200 metros de desnivel hasta la estación inferior del teleférico de partida.

Desnivel + 1200 metros Desnivel – 2.300 metros

Alojamiento en el valle.



Día 5. Ascensión al **Gran Sasso, Corno Grande**(2.912 m).



Como en la jornada anterior, partiendo de la estación superior del **funivia di Campo Imperatore**, acometeremos el ascenso al **Gran Sasso, Corno Grande**.

Según condiciones optaremos por atacar una de sus líneas de ascenso y también según condiciones, bien regresaremos por la el mismo itinerario o bien descenderemos por su cara oeste hasta el fondo de **Val Maone** que sin duda es un excelente descenso.

Opción 1. Regreso por el mismo itinerario. Desnivel + 850 metros
Desnivel – 1.850 metros (bajando hasta la estación inferior del teleférico).

Opción 2. Bajando por la vertiente oeste de Corno Grande hasta Val Maone. Desnivel + 1.400 metros
Desnivel – 2.300 metros (bajando hasta la estación inferior del teleférico)

Alojamiento en el valle.

Día 6. Campo Imperatore. Ascenso al Monte Camicia (2.564 m)

Cambiamos de paisaje de forma drástica en la parte este del macizo. **Campo Imperatore** es un extenso plató, árido y pelado como si del **Tibet** se tratara y que presenta en su vertiente norte un cordal montañoso con varias interesantes opciones para recorrer con esquís.

El ascenso al **Monte Camicia** será nuestro objetivo. Tendremos dos opciones, la primera es ascender primero al **M.Tremoggia** (2.331 m) y recorrer una bella arista hasta el **M.Camicia** y la segunda es ascender directamente por el **Vallone di Vradde** hasta la cumbre.

Desde arriba, veremos el **mar Adriático** y otros macizos de los **Apeninos**.

Para el descenso también tendremos varias opciones completando una bonita jornada de esquí de montaña.

Desnivel + 1.000 metros
Desnivel – 1.000 metros.

Alojamiento en el valle.



Día 7. **Monte Amaro (2793 m). Macizo de Majella**

Para finalizar nuestro viaje visitaremos al **Macizo de Majelle** que también forma parte de los Apeninos centrales y que se sitúa más al este de las zonas visitadas en las jornadas anteriores. Merece la pena pasar una jornada esta zona ya que alberga bastantes opciones para el esquí de montaña y porque se encuentra muy cerca del mar Adriático siendo exótico estar tan cerca del mar y con nieve en estas latitudes.

Ascenderemos al **Monte Amaro** por su vertiente oeste en un ascenso y descenso directo que nos dejará un buen sabor de boca en este final de viaje.

Desnivel + 1.500 metros Desnivel – 1.500 metros.

Traslado a **Roma**. Noche en la ciudad.

Día 8. Visita de **Roma**. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1.200 € por persona.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados en transporte privado.
- 1 noche de alojamiento en régimen de media pensión (cena y desayuno) en refugio de montaña.
- 6 noches de alojamiento en habitación doble en con desayuno. Opción de habitación individual (consultar).
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos. A partir de 150 euros. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 25 euros).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Seguro de viaje/accidentes.

5.3 Material y ropa necesaria para este viaje

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 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquí, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - 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).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak 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.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 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 en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo 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.

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 lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. 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.

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.

Equipaje y material

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Alojamientos y manutención

Los alojamientos son hoteles y/o casas rurales.

La selección de alojamientos 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 almuerzos se harán en montaña y se podrá comprar algo de comida de ataque en los supermercados.

Seguro de accidentes/viaje

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

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene 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 **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors. [Información de los seguros](#)

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.

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

5.5 Enlaces de interés

- <https://www.gransassolagapark.it>

5.6 Puntos fuertes

- Viaje inédito para esquiadores de montaña no italianos.
- Montañas con mucho potencial para la práctica del esquí de montaña.
- Cercanía de las montañas al aeropuerto de Roma.
- Ciudades y monumentos históricos.

6 Otros viajes similares

- Esquí de montaña en Rumanía. La Cordillera de los Cárpatos
- Esquí de montaña en Macedonia-Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica (
- Esquí de montaña en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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