



# **SENDERISMO SUAVE EN CHAMONIX**

**Macizo del Mont Blanc, Alpes**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

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

## 1 Presentación

Presentamos un viaje de senderismo en el valle de **Chamonix**. Alojándonos en un cómodo hotel cada día realizaremos excursiones no sólo desde este valle sino que también, realizando desplazamientos cortos, conoceremos otros valles y vertientes del **Macizo del Mont Blanc**.

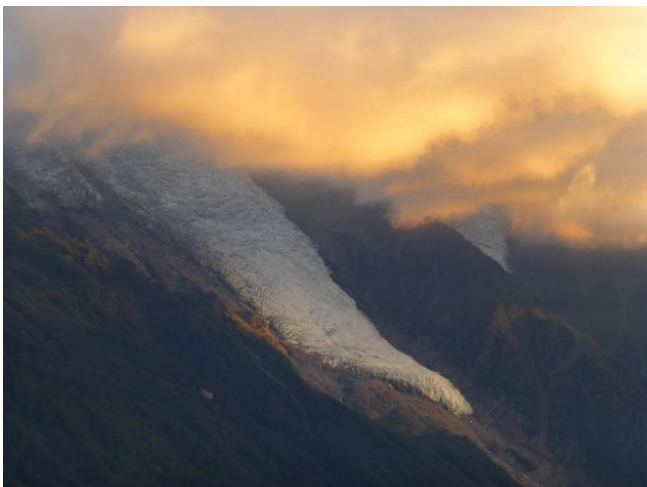
Sin duda un viaje cómodo, sin tener que cargar con la mochila para varios días, durmiendo en hotel en régimen de media pensión y dejándote guiar por profesionales de la montaña con los que realizarás los mejores itinerarios posibles durante esos días.

## 2 El destino

El macizo del **Mont Blanc** forma parte de los llamados Alpes Grayos, en el sector de los Alpes del noroeste. Se extiende por **Francia** (Saboya), **Italia** (Piamonte y el Valle de Aosta), y **Suiza** (Valais occidental). Su cumbre más alta es la que le da nombre, el **Mont Blanc**, que con sus 4.810,45 metros (según la última medición oficial de 2009) es la la montaña más alta de Europa occidental.

El nombre del macizo del **Mont Blanc** está fuertemente ligado al del valle de **Chamonix**. De hecho hablar de **Chamonix** y del **Mont Blanc** es hablar de la historia del alpinismo. Se considera que el alpinismo nació en este valle cuando **Horace-Bénédict de Saussure** ofreció una suma de dinero considerable a aquel que encontrara un camino practicable hasta la cima del **Mont Blanc**, conocida como la Montaña Maldita. Fueron el guía **Jacques Balmat** y el doctor **Michel Paccard** los que en 1786 se llevarían no solo el dinero sino también el nombre de la montaña, pues el rey de Cerdeña, soberano de Piamonte y Saboya autorizó al guía a llamarse *Jacques Balmat dit le Mont Blanc*.

**Chamonix** ostenta el título de municipio más alto de **Francia** (el centro de la ciudad está a 1.035 metros) y el valle es uno de los destinos naturales más visitados del mundo. Durante todo el año Chamonix es un ir y venir de gentes de todo el mundo, la mayoría de paso para disfrutar de unos días de esquí, alpinismo, senderismo o de cualquier otra actividad de montaña.



## 3 Datos básicos

Destino: Macizo del Mont Blanc (Francia, Italia, Suiza).

Actividad: Senderismo

Nivel: NF \*. Tipo de terreno: \*/\*\*.

Duración: 7 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 tienen que 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

## 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. Reunión del grupo en **Chamonix**. Explicación del viaje.

Día 2. Excursión en las **Agujas Rojas**.

Desnivel + 900 m Desnivel – 600 m. Hasta el Lac Blanc.

Desnivel + 600 m Desnivel – 400 m. Camino directo a la Flegére.

Día 3. Excursión balcón de Chamonix- **Mer de Glace**.

Desnivel + 100 m Desnivel -400 m (bajando parte en el tren de Montanvers) o -1.300 m (bajando parte en el tren de Montenegeve).

Día 4. **Tré-Le-Champ** (1.417 m) – **Col de Balme** (2.191 m) - **Trient** (Suiza)(1.297 m)

Desnivel + 50 m Desnivel – 900.

Día 5. Excursión en la vertiente sur del Macizo del **Mt.Blanc**. Italia. **Courmayer- Pra Neyron**(1.897 m)- **Col Chécrouit** (1.956 m).

Etapa completa. Desnivel + 500 m Desnivel – 400 m

Día 6. Los glaciares de **Bionassay, Chalets de Miage, Les Contamines**.

Distancia: 15 km. Desnivel + 1.250 m (750 si se sube en teleférico) Desnivel -1000 m.

Día 7. Traslado al aeropuerto de Ginebra. Viaje de regreso.

Opción de pasar un día más en Chamonix (consultar).

## 4.2 Programa detallado

Día 1. Reunión del grupo en **Chamonix**. Explicación del viaje.

Día 2. Excursión en las **Agujas Rojas**.

El macizo de **Aiguilles Rouges** se encuentra en el margen norte del valle de Chamonix y es muy conocido y visitado por ser un espléndido mirador del macizo del Mont Blanc.

Iniciaremos el itinerario cerca de la frontera con **Suiza** realizando un recorrido lineal con final en **Chamonix**. Desde **Col des Montets** (1.461 m) subiremos en dirección SW hasta el **Lac Blanc** (2.353 m), lago de origen glaciar situado en una bonita cubeta de sobreexcavación glaciar. Iniciaremos descenso al valle caminando en su totalidad o descendiendo parte en el teleférico de la **Flegére**.

Vistas del glaciar de Le Tour con la **Aiguille de Chardonet**, del glaciar de **Argentiere** con la **Aiguille Verte**, La **Mer de Glace** con el Dru, Grandes Jorasses, Aiguille de Midi, glaciar de Bossons, etc.

Desnivel + 900 m Desnivel – 600 m. Hasta el Lac Blanc.

Desnivel + 600 m Desnivel – 400 m. Camino directo a la Flegére.

Día 3. Excursión balcón de Chamonix- **Mer de Glace**.

Aprovechando el teleférico de la **Aiguille du Midi** realizaremos un recorrido con final en Chamonix y visitando la **Mer de Glace**, glaciar alpino donde podremos tocar el hielo y observar más de cerca el **Dru**, **Grandes Jorasses** y otras cimas del macizo.

Desnivel + 100 m Desnivel -400 m (bajando parte en el tren de Montenegeve) o -1.300 m (bajando parte en el tren de Montenegeve).

Día 4. **Tré-Le-Champ** (1.417 m) – **Col de Balme** (2.191 m) - **Trient** (Suiza)(1.297 m)

Muy cerca de la frontera con **Suiza**, iniciaremos el recorrido en teleférico para alcanzar el **Col de Balme**. Magníficas vistas del Glaciar de Le Tour y en general del Macizo del Mt. Blanc.

Ya en territorio suizo descenderemos hacia **Trient** que disfruta de un ambiente más sosegado que la vecina **Chamonix**. La profundidad del valle donde se aloja y la presencia del glaciar de **Trient** le confiere un carácter alpino y es un buen punto de llegada de numerosas excursiones. Estupendas vistas del **Glaciar de Trient**.

Desnivel + 50 m Desnivel – 900.

Día 5. Excursión en la vertiente sur del Macizo del **Mt.Blanc**. Italia. **Courmayer- Pra Neyron**(1.897 m)- **Col Chécrouit** (1.956 m).

No podemos irnos de los Alpes sin visitar la **vertiente italiana** del **Mont Blanc**, la **Aiguille Blanche** y la **Aiguille Noire de Peuterey**.

Sin duda una de los recorridos más bellos del viaje. Paisaje de alta montaña, glaciares extensos como el de la **Miage**, espectaculares aristas y refugios situados en recónditos lugares harán las delicias del caminante.

Partiendo Del Val Veny ascenderemos por el fondo del valle hasta el pie del Glacier **de Miage** para ascender unos 400 metros de desnivel positivos y recorrer el margen sur del Val Veny con impresionantes vistas de la vertiente sur del **Mt.Blanc**. Los últimos metros de descenso los podemos evitar en teleférico o bien alcanzar **Courmayer** caminando.

Etaapa completa. Desnivel + 500 m Desnivel – 400 m

Por la tarde visita de **Courmayer**.

Día 6. Los glaciares de **Bionassay, Chalets de Miage, Les Contamines**.

Interesante excursión que une el valle de **Chamonix** con el valle de **St.Gervais**. Las vistas sobre los macizos de **Aiguilles Rouges** y del **Mont Blanc** son, simplemente, espectaculares. Destacar la **arista de la Miage** y **Bionassay**.

Cabe la posibilidad de subir de **Les Houches** con el teleférico de **Bellevue** hasta los 1.770 m sin perturbar al resto del grupo y ahorrándose en las piernas 700 metros de desnivel.

Desde aquí podremos observar el tren cremallera que sube al “Nido de Águilas” a los montañeros que quieren acometer el ascenso al **Mont Blanc**.

Alcanzaremos El **Chalets de Miage** se encuentran en el fondo de un valle colgado de origen glaciar. Su fondo ha sido rellenado por sedimentos que proporcionan verdes praderas que permiten tanto a vacas cómo cabras y ovejas pastar por la zona. Desde aquí sólo nos queda descender hasta alcanzar **St.Gervais-Les Contamines**.

Distancia: 15 km. Desnivel + 1.250 m (750 si se sube en teleférico) Desnivel -1000 m.

Día 7. Traslado al aeropuerto de Ginebra. Viaje de regreso.

## 5 Más información

Precio. 1150 euros.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 6 noches de hotel en habitación doble con desayuno (Suplemento individual 420€)
- Traslados dentro del valle de Chamonix.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Camiseta técnica de manga corta ideal para el trekking.
- Gestión de reservas.

## 5.2 No incluye

- Billete de avión a Ginebra (aprox. 150-250 euros depende del aeropuerto de partida). 25 euros por gestión en el caso de que la compra la realice Muntania Outdoors.
- Viaje de ida y vuelta en transfer del aeropuerto a Chamonix (36 euros el trayecto). \*Ver apartado de observaciones. Muntania cobra 10 euros de gestión por la gestión de los dos trayectos en el caso de que la compra se realice por nosotros.
- Almuerzos (se harán en montaña)
- Cenas
- Uso de remotes mecánicos en algunas excursiones.
- Traslado a Trient (sólo necesario retorno 10 euros aproximadaente) en la excursión del cuarto día y en la excursión del quinto día y a Courmayer (precio billete ida y vuelta 20 euros).
- Teleféricos.
- 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.

## 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.

## 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 10 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 en caso de ser necesario**

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.

## **Mochila durante las excursiones**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. El resto de equipaje se puede dejar en el hotel.



## Nivel físico y técnico

El ritmo será tranquilo en todo momento, no se corre. Hay que ser capaz de hacer desniveles positivos de al menos 500-600 metros de desnivel. Viaje de **caminar** en el que no se requiere experiencia en escalada ni alpinismo. La totalidad de los itinerario se realizan en **senderos** que permiten el uso de botas de media altura o zapatillas de trekking.

## Transporte aeropuerto-Chamonix.

Le gestionamos el transfer del aeropuerto al hotel. Sin mucha espera, la compañía de transporte le recoge y le lleva hasta su alojamiento. La vuelta se hace desde el mismo hotel y la recogida se hace en función de la hora de despegue de los vuelos. Precio 36 euros el trayecto. Duración del viaje alrededor de 1h-1h,30m.

Cobramos 10 euros en total por la gestión del transfer tanto de ida como de vuelta. Si el precio del transfer varía bien por arriba o por abajo le cobraremos el coste que nos han cargado a la hora de hacer la compra.

## Hotel (opción de doble o individual)

Tiene la opción de habitación doble o 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.

## 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.chamonix.com/>
- <https://www.courmayeur-montblanc.com/>

### 5.6 Puntos fuertes

- Paisaje alpino, siempre a los pies del **Mont Blanc**.
- Buena red de senderos.
- Comodidad del alojamiento.
- Posibilidad de usar remonte mecánico o autobús en algún tramo de algunas etapas.
- Viaje de corta duración del aeropuerto al valle de **Chamonix** (1 h 15 minutos).

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en las Dolomitas de Brenta. Italia
- Dolomitas, senderismo suave por las montañas más bellas del mundo
- Senderismo en Eslovenia. Alpes Julianos
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania
- Senderismo en la Selva Negra y Alpes Bávares

## 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).