



ALTA VÍA 1

El gran trekking de los Dolomitas

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino	2
3	Datos básicos.....	3
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	7
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye.....	8
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking.....	8
5.4	Observaciones	8
5.5	Enlaces de interés.....	11
5.6	Puntos fuertes	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto	11

1 Presentación

La **Alta Vía 1** es uno de los **trekking** de gran recorrido mas famosos de los Alpes. Su trazado discurre de **norte a sur** atravesando en su totalidad las **Dolomitas**. Durante esta aventura, conocerás lugares tan emblemáticos como los macizos de **Croda Rossa, Tofana de Rozes, Pelmo, Civetta** y además podrás observar otras míticas montañas como las Tres Cimas de Lavaredo o la Marmolada.

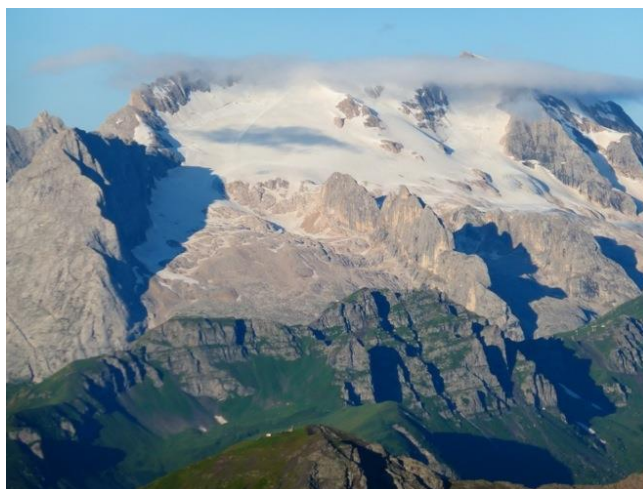
¡Anímate a realizar este trekking de **8 jornadas** en montaña! Los alojamientos, en 7 fabulosos refugios de montaña, están a la altura de esta bonita aventura, tanto por la calidad de los servicios que ofrecen como por la espectacularidad de sus ubicaciones.

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 **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: Trekking.

Nivel :NF **/NT**.

Duración: 10 días (8 días de trekking).

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-12 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. Viaje a **Venecia**, Italia. Noche en **Mestre**.

Llegada al aeropuerto **Marco Polo de Venecia** (VCE) o **Trieste-Friuli Venezia Giulia** (TRS). Traslado a Mestre en autobús. Noche en la ciudad.

Día 2. Traslado a las Dolomitas. **Lago di Braies** (1.500 m) - **Refugio Sennes** (2.116 m).

Distancia 10 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 370 m. Tiempo 5 h

Opcional ascenso Croda del Beco. Desnivel + 420 m. Desnivel - 420 m. Tiempo 2 h.

Día 3. **Refugio Sennes** (2.116 m) - **Refugio Scotoni** (1.985 m).

Distancia 20 km. Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1360 m. Tiempo 8 h

Día 4. **Refugio Scotoni** (1.985 m) - **Refugio Cinque Torri** (2.137 m).

Distancia 13 km. Desnivel + 985 m. Desnivel - 840 m. Tiempo 6 h

Día 5. **Refugio Cinque Torri** (2.137 m) - **Refugio Citta de Fiume** (1.918 m).

Distancia 17 km. Desnivel + 860 m. Desnivel - 1.100 m. Tiempo 7 h

Día 6. **Refugio Citta de Fiume** (1.918 m)-**Refugio Tissi** (2.250 m).

Distancia 14 km. Desnivel + 950 m. Desnivel - 610 m. Tiempo 6 horas

Día 7. **Refugio Tissi** (2.250 m)-**Refugio Bruto Carestiato** (1.834 m).

Distancia 15 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1.220 m. Tiempo 7 horas

Día 8. **Refugio Bruto Carestiato** (1.834 m)-**Refugio Sommariva al Pramperet** (1.857 m).

Distancia 13 km. Desnivel + 640 m. Desnivel – 600 m. Tiempo 5 h

Opción ascenso a la Zita Sur. Desnivel + 600 m. Desnivel – 600 m. Tiempo 3 h

Día 9. **Refugio Sommariva al Pramperet** (1.857 m)- **Forno di Zoldo** (830 m).

Distancia 11 km. Desnivel + 90 m. Desnivel – 1.120 m. Tiempo 3 horas.

Traslado a **Mestre Venecia**. Noche en la ciudad.

Día 10. Traslado al aeropuerto. **Vuelo de regreso**.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Venecia**, Italia. Noche en **Mestre**.

Llegada al aeropuerto **Marco Polo de Venecia** (VCE) o **Trieste-Friuri Venezia Giulia** (TRS). Traslado a Mestre en autobús. Noche en la ciudad.

Día 2. Traslado a las Dolomitas. **Lago di Braies** (1.500 m) - **Refugio Sennes** (2.116 m).

Por la mañana viajaremos al **Lago di Braies** en la vertiente norte de las **Dolomitas** donde iniciaremos el camino de la **Alta Vía 1** que a lo largo de **8 jornadas** nos permitirá cruzar las **Dolomitas** de norte a sur.

El **Lago di Braies** está en un paraje de gran belleza. Tras dejar el mismo atrás, iniciaremos un ascenso continuo hasta alcanzar un collado que está a pocas decenas de metros del refugio Biella. Finalizaremos nuestro camino en un terreno kárstico de gran belleza con buenas vistas de la **Croda Rossa** y el **Monte Cristallo** y disfrutado de un paisaje singular, donde la erosión kárstica ha moldeado de forma caprichosa el relieve.

Esta jornada no es muy larga y será perfecta para ir calentando motores.

Distancia 11 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 300 m. Tiempo 5 h

Opcional ascenso Croda del Beco. Desnivel + 420 m. Desnivel - 420 m. Tiempo 2 h.

Día 3. **Refugio Sennes** (2.116 m)- **Refugio Scotoni** (1.985 m).

Los primeros kilómetros serán favorables en claro descenso hasta alcanzar el fondo del valle donde se encuentra la hospedería **Pederú**. Desde aquí emprenderemos un camino ascendente primero con un fuerte desnivel y luego mas suave donde cruzaremos distintos refugios de montaña. Recorreremos el increíble valle de funes para tomar el último ascenso a la **Forcela di Lech**. Tras un descenso sinuoso cruzaremos un paisaje kárstico salpicado de simas y poljes, una maravillosa obra de ingeniería por donde transcurre nuestro camino. Llegaremos a una bonita pradera bajo el desagüe del lago di Lagazio donde se encuentra nuestro refugio.

Distancia 20 km. Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.360 m. Tiempo 8 h



Día 4. **Refugio Scotoni (1.985 m) - Refugio Cinque Torri (2.137 m).**

Jornada espectacular con el objetivo de alcanzar el **Monte de Lagazuoi** para disfrutar, en este lugar, de amplias vistas. Veremos parte del trazado de futuras jornadas. Una vez alcanzado el refugio Lagazuoi y su cima homónima, nos tomaremos un respiro con una buena cerveza y gozaremos con las vistas de la **Marmolada, Pelmo** y el **Civetta**.

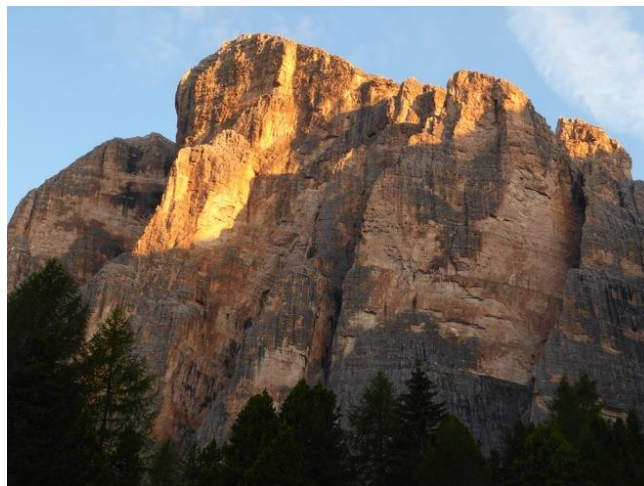
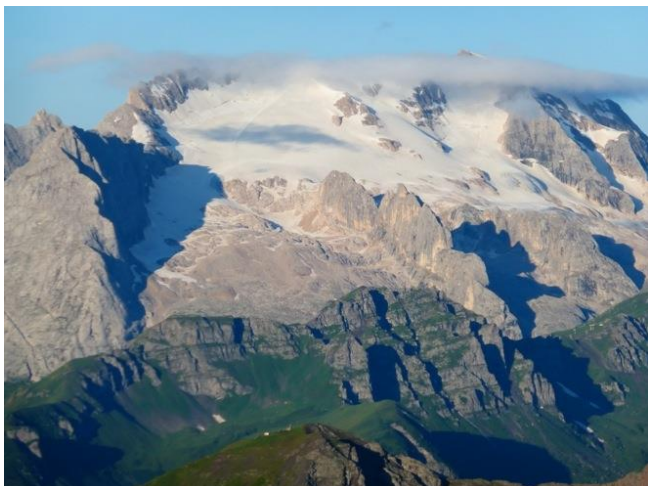
Descenderemos, bien en teleférico o caminando al **Paso Falzarego** para tomar un camino descendente camino de Cortina bordeando la **Tofana de Rozes**. Acometeremos un último ascenso por un bonito bosque hasta el refugio, pudiendo visitar antes el sistema de bunkers que hay en este lugar de la primera Guerra Mundial.

Distancia 13 km. Desnivel + 985 m. Desnivel - 840 m. Tiempo 6 h



Día 5. Refugio Cinque Torri (2.137 m) - Refugio Citta de Fiume (1.918 m).

Desde el refugio comenzaremos ascendiendo hasta el **Passo Giau** que será la puerta de salida del valle de Cortina d'Ampezzo. El **Monte Pelmo** y el **Civetta** serán los colosos que nos acompañarán tanto en esta jornada como en las dos próximas. Sin perder mucha altura iremos recorriendo caminos sinuosos finalizando con un descenso hasta alcanzar el refugio **Citta de Fiume** a los pies del **Monte Pelmo**.



Distancia 17 km. Desnivel + 860 m. Desnivel – 1.100 m. Tiempo 7 h

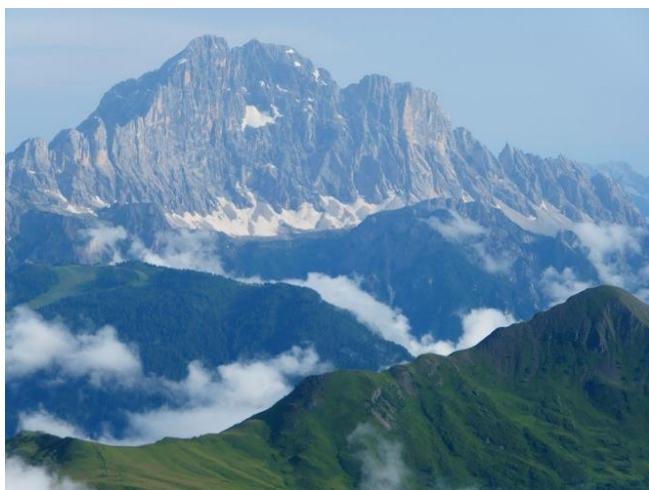
Día 6. Refugio Citta de Fiume (1.918 m)-Refugio Tissi (2.250 m).

Si en la jornada anterior nuestro objetivo fue alcanzar la base del **Pelmo**, en esta, el objetivo será alcanzar el refugio Tissi que se sitúa en un lugar privilegiado, a muchos metros de altura sobre la el pueblo de **Alleghe** y en la base de la famosa cara norte del **Civetta**.

Antes de alcanzar nuestro refugio, podremos darnos un baño (para los valientes) en el **lago Coldai**.

Tras cenar en el **refugio Tissi**, no nos podremos perder la impresionante puesta de sol que se disfruta desde un lugar a pocos metros del refugio.

Distancia 14 km. Desnivel + 950 m. Desnivel - 610 m. Tiempo 6 horas



Día 7. **Refugio Tissi (2.250 m)-Refugio Bruto Carestiato (1.834 m).**

Hoy bordearemos el **Civetta** en el sentido de las agujas del reloj caminando primero por un terreno abierto de prados y pastos y a medida que perdamos altura, por terreno boscoso.

El **Civetta** tiene una morfología muy compleja con numerosos cordales que salen de su cima. Uno de ellos se extiende hacia el sur y culmina en la cumbre de la **Moiazza Sud**. El refugio **Bruto Carestiato** se encuentra al sur de esta montaña

Distancia 15 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1.220 m. Tiempo 7 horas

Día 8. **Refugio Bruto Carestiato (1.834 m)-Refugio Sommariva al Pramperet (1.857 m).**

Abandonaremos las cimas más elevadas de las Dolomitas camino de las montañas de **Belluno**. No por ello el camino perderá relevancia, al contrario, las Dolomitas en cualquiera de sus valles, de sus rincones, nos brindarán momentos de gran belleza. Bajo la imponente muralla del Tamer, disfrutaremos de un espectacular balcón hasta llegar a la Forcella Moschesin donde tendremos enseguida nuestro refugio.

Alcanzaremos el **Passo Durán** y continuaremos hacia el sur hasta alcanzar el refugio.

Distancia 13 km. Desnivel + 640 m. Desnivel – 600 m. Tiempo 5 h

Día 9. **Refugio Sommariva al Pramperet (1.857 m)- Forno di Zoldo (830 m).**

Última jornada de nuestra aventura recorriendo de Norte a Sur las increíbles Dolomitas. Empezaremos el día con un cómodo descenso por el valle, por un bosque de coníferas hasta la pequeña Malga Pramper donde podremos tomar un café. El paisaje irá cambiando conforme perdemos altura hasta llegar a la localidad de **Forno di Zoldo**, donde concluiremos nuestra caminata por las montañas. (esperemos que sea por unos días).

Distancia 15 km. Desnivel + 90 m. Desnivel – 1.120 m. Tiempo 3 horas.

Traslado a **Mestre Venecia**. Noche en la ciudad.

Día 10. Traslado al aeropuerto. **Vuelo de regreso.**

5 Más información

Precio. 1.375 euros.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 7 noches en refugios de montaña/hoteles de montaña en régimen de media pensión.
- 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno (consultar individual) en Mestre.
- Transporte ida/vuelta Mestre/Venecia-Dolomitas.
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- 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 (25 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 aeropuerto a Mestre el primer día y desde Mestre al aeropuerto el último día. Hay varias opciones de transporte (10 euros).

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

- Mochila (entre 30-35 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). Una de recambio.
 - 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.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

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

Traslados

El traslado desde el hotel en Mestre al punto de inicio del trekking se realizará bien en transfer o autobús. El traslado de regreso desde **Forno di Zoldo** (fin del trekking) hasta Mesetre/Venecia se hará en autobús. Ambos traslados están incluidos en el precio el viaje.

El traslado desde el aeropuerto a Mestre tanto para el día de llegada como para el día de vuelta no está incluido. Hay muchos autobuses cada pocos minutos y muy barato (unos pocos euros).

Pequeña bolsa con ropa limpia

Podrá dejar una pequeña bolsa de tela o pequeña maleta de cabina en el hotel de la última noche con algo de ropa limpia para el regreso.

Alojamientos

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. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra. 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 función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen los refugios, alguno puede ser sustituido por otro cercano de la zona.

Tiene la opción de habitación individual en el alojamiento en Mestre/Venecia si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual para las dos noches en Mestre/Venecia, ruego nos comunique que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén interesado 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 e 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 POLIZA 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.

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

- <http://www.dolomiti.org>

5.6 Puntos fuertes

- Uno de los trekkings más míticos de los Alpes.
- Cruzar las Dolomitas de norte a sur.
- Paisajes sobrecogedores.
- Cómoda red de refugios y buena gastronomía.
- Región cargada de historia.

6 Otros viajes similares

- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes Italianos
- Trekking en las Dolomitas de Brenta y Adamello, Italia
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Trekking en Eslovenia. Ascenso al Triglav. Alpes Julianos

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).