



# ALPINISMO DE PLACER EN LA VANOISE

**Grande Casse**

**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 .....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye .....	6
5.3	Material y ropa necesaria .....	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés.....	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares .....	9
7	Contacto.....	9

## 1 Presentación

Entre el macizo del **Mont Blanc** al norte y los **Ecrins** al sur, se encuentra la **Vanoise**.

Sin duda, la **Grande Casse** (3.855 m) es una montaña mítica de la zona que en alguna ocasión hay que visitar. Te proponemos alcanzar su cima y otras de esta región en una semana magnífica de alpinismo.

Con un máximo de dos participantes, podremos adaptar el programa y las rutas a las posibilidades de la cordada para así poder disfrutar al máximo.

Pero en **Muntania Outdoors** no queremos únicamente guiar, también queremos formaros y durante los días de actividad estaremos a disposición vuestra para que adquiráis las destrezas necesarias para moveros con soltura y seguridad en terreno de aventura.

## 2 El destino

El **Parque Nacional de la Vanoise** se creó inicialmente con el propósito de proteger a las cabras montesas, pero actualmente es un lugar destacado en la protección de la fauna y de la flora. Con una superficie de 53.000 hectáreas, este parque protege dos partes: una zona central, el corazón del macizo, reservada a los senderistas y a los esquiadores, y una zona periférica, que engloba prestigiosas estaciones de esquí, las de la Tarentaise, y pueblos típicos. El macizo de la Vanoise posee un centenar de cumbres que superan los 3.000 metros de altitud. Con sus paisajes grandiosos y protegidos, el macizo de la Vanoise despierta la fascinación y el ensueño.

## 3 Datos básicos

Destino: La Vanoise (Francia)

Actividad: Alpinismo/ascensiones.

Nivel físico: \*\*\*. Grado de dificultad: AD-.

Duración: 6 días de actividad

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 1-2 personas.

### 3.1 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

#### Graduación de la dificultad

#### Descripción

##### F: Fácil

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles moderados, siempre inferiores al 45%, que se ascienden progresando (en nieve a veces con piolet). Trepadas fáciles hasta IIº grado. Algunos tramos en glaciar con grietas. Montañeros experimentados pueden ascender sin cuerda.

##### PD: Poco Difícil

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 45%, aunque se suben andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Trepadas de cierta dificultad, hasta IIIº grado. Glaciares agrietados. El uso de la cuerda puede hacerse necesario en más de una ocasión.

##### AD: Algo difícil

Largas pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 50%, aunque se puedan subir andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Escaladas de dificultad moderada incluso en terreno vertical, grados IIIº y IVº. Glaciares muy agrietados y complicados. Uso obligatorio de cuerda. Solo para montañeros experimentados.

##### D: Difícil

Escalada mantenida, tanto en roca (frecuentes IVº), hielo o nieve

##### MD: Muy Difícil. (TD en Francia)

Ascensiones y escaladas técnicas complicadas en cualquier tipo de terreno, pudiéndose alcanzar hasta el Vº grado de escalada clásica. Longitud considerable. Pendientes de graduación límite. Exposición muy alta. Requerida mucha técnica. En lugares remotos.

##### ED: Extremadamente Difícil

Dificultad extrema con enorme exposición, de larga duración, en lugares remotos

**\*Observaciones.** Debes estar acostumbrado a largas jornadas de trekking, así como a salvar desniveles importantes. Es fundamental prepararse en los meses previos a la salida del viaje, haciendo salidas con grandes desniveles.

El “**mal de altura**” es un síntoma provocado por la falta de presión de oxígeno (menor concentración de oxígeno en sangre) en alturas elevadas. Puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad y forma física y dado que durante nuestro viaje nos moveremos a altitudes por encima de **4000 m** deberemos estar preparados para valorar cualquier síntoma, comunicarlo a nuestro guía y seguir las pautas de aclimatación necesarias.

## 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.** Recepción del grupo en **Chamonix o Grenoble** (consultar). Traslado a **Pralognan la-Vanoise**. Aproximación al refugio **Col de la Vanoise**. Noche en refugio.

Desnivel + 530 m Desnivel – 0 m

**Día 2.** Ascenso al **Mont Peleve (3.261 m)**. Travesía oeste-este. Noche en refugio.

Aproximación a la vía. Desnivel + 730 m Horario 3 horas.

Vía. Dificultad **AD inf, 3b/3c** con un corto paso de **4b**. Desnivel + 100 m Horario 2-3 horas.

**Día 3.** Ascenso a la **Grande Casse (3.855 m)**. Noche en refugio.

Dificultad **PD inf, (I+, 38º-40º)**. Desnivel + 1.390 m Desnivel – 1.390 m

**Día 4.** Escalada en roca en **Grand Marchet (2.651 m)**. **Vía Clásica**. Alojamiento en el valle.

Vía de escalada. Dificultad **4c** y algún paso de **Vº**. Desnivel + 180 m. Horario 3 horas.

**Día 5.** Aproximación al refugio de **d'Entre-le-Lac**.

Desnivel + 750 m Desnivel – 0 m

**Día 6.** Ascensión a la **L'Aliet (3.109 m)**. Descenso al valle.

Aproximación. Desnivel + 760 m. Horario 2 horas.

Arista. Dificultad **D.inf (III)**. Desnivel + 200 m. Horario 3-4 horas.

Traslado a Chamonix/Grenoble. Fin del viaje.

## 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Recepción del grupo en **Chamonix o Grenoble** (consultar). Traslado a **Pralognan la-Vanoise**. Revisión del plan de la semana y del material. Aproximación al refugio **Col de la Vanoise**. Noche en refugio.

Desnivel + 530 m Desnivel – 0 m

**Día 2.** Ascenso al **Mont Peleve (3.261 m)**. Travesía oeste-este. Noche en refugio.

Completo itinerario primero en **glaciar** y luego en **arista**. Acceso cómodo a la arista y recorrido entretenido de trepada fácil hasta alcanzar la cumbre. Descenso mediante dos rápeles que nos situarán de nuevo en el glaciar.

Aproximación a la vía. Desnivel + 730 m Horario 3 horas.

Vía. Dificultad **AD inf, 3b/3c** con un corto paso de **4b**. Desnivel + 100 m Horario 2-3 horas.

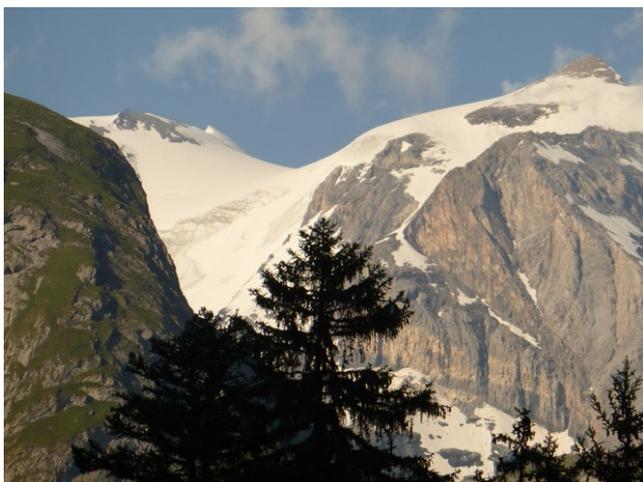


Noche en el refugio Col de la Vanoise

**Día 3.** Ascenso a la **Grande Casse (3.855 m)**. Noche en refugio.

Elegante ascensión a una de las cumbres más míticas de la **Vanoise**. Prácticamente el itinerario se realiza en glaciar con una pendiente mantenida que nos permitirá ganar altura rápidamente. Desde la cumbre las vistas son magníficas ya que nos encontramos a mitad de camino entre el **Macizo del Mont Blanc** y los **Ecrins**, pudiendo observar un gran número de cimas de los **Alpes** franceses.

Dificultad **PD inf, (I+,38º-40º)**. Desnivel + 1.390 m Desnivel – 1.390 m



Noche en el refugio Col de la Vanoise

**Día 4.** Escalada en roca en **Grand Marchet (2.651 m)**. **Vía Clásica**. Alojamiento en el valle.

Vía de escalada. Dificultad **4c** y algún paso de **Vº**. Desnivel + 180 m. Horario 3 horas.



Alojamiento en el valle.

**Día 5.** Aproximación al refugio de **d'Entre-le-Lac**.

Desnivel + 750 m Desnivel – 0 m

Noche en el refugio.

**Día 6.** Ascensión a la **L'Aliet (3.109 m)**. Descenso al valle.

Itinerario de **arista** en roca. Al inicio de la temporada se podrá utilizar crampones y piolet para el acceso en caso de ser necesario. Rápel de 50 metros.

Aproximación. Desnivel + 760 m. Horario 2 horas.

Arista. Dificultad D.inf (III). Desnivel + 200 m. Horario 3-4 horas.

Traslado a Chamonix/Grenoble. Fin del viaje.

## 5 Más información

Precio.

- 1.384 € por persona (ratio 1 guía/2 clientes).
- 2.350 € por persona (ratio 1 guía/1 clientes).

### 5.1 Incluye

- Asesoramiento técnico antes y después del viaje.
- Servicio de guía de alta montaña durante 6 jornadas.
- Transporte durante el viaje.
- Gestión de reservas de alojamientos.
- Material técnico y de seguridad de la cordada.

Alojamiento en el valle a la carta. Rogamos nos comuniquen que tipo de alojamiento quieren y se lo gestionamos.

Muntania Outdoors gestionará todas las reservas así cómo durante la semana, cualquier cambio que se pueda dar del programa previsto.

### 5.2 No incluye

- Avión a Ginebra o Lyon. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión, ver apartado de observaciones).
- Traslado de los participantes a Chamonix/Grenoble o Albertville (Muntania se lo gestiona).
- Gastos de alojamiento y manutención de los participantes.
- Gastos de alojamiento y manutención del guía.
- Gastos imprevistos o cualquier otro gasto producido por un cambio en el programa.

### 5.3 Material y ropa necesaria

Es importante llevar el material y ropa imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo (consúltanos).

- Mochila (entre 30-40 litros)
- Crampones, piolet y casco
- Arnés, cabo de anclaje y al menos dos mosquetones de seguridad
- Botas semirígidas o rígidas cramponables
- Ropa técnica:
  - Calcetines calientes alpinismo
  - Pantalón de alpinismo
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
  - Forro polar o similar (segunda capa)
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa)
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligero

- Braga para el cuello
- Guantes finos y guantes gordos
- Gorro para el frío y gorra para el sol
- Gafas de sol y ventisca
- Frontal (pilas de repuesto)
- Saco sábana y toalla muy pequeña y ligera
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal
- Crema solar y protección labial
- Cámara de fotos
- Bastones

El resto de equipaje que no lleve en su mochila en las jornadas en montaña podrá dejarlo en el alojamiento en el valle.

## **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.

### **Alojamientos**

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 confirmarse el viaje y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las noches en el valle se pueden hacer en hoteles, albergues o camping. Buscamos alojamiento según su presupuesto.

En los refugios no se pasa frío. La chaqueta tipo primaloft o plumas fino se usará durante la actividad si la temperatura es muy baja. No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Se puede dejar algo de equipaje en una bolsa pequeña bien en el alojamiento del valle o en el vehículo (si ha viajado en el mismo) los días que esté en los refugios.

### **Transporte aeropuerto-Chamonix**

Le podemos gestionar el transfer del aeropuerto al hotel con una compañía local. Sin mucha espera le recogen y le llevan 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 35 euros el trayecto.

### **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 maleta**. 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 material, tendrá que solicitarnos facturar una maleta. En cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la maleta. En esa mochila lleve ropa, guantes, gafas etc por si la maleta le llegara con retraso poder hacer actividad. En la maleta facturada tendrá que meter los crampones, piolet, bastones 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.

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

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

Consulte los precios y condiciones de los **seguros de Galia e Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/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

- [Parc national de la Vanoise](#)

## 5.6 Puntos fuertes

- Ascensión a la **Grande Casse**, montaña mítica de la zona.
- Grupo reducido (guía y un máximo de dos participantes).
- Formación técnica todas las jornadas.
- Programa adaptable al nivel de la cordada.
- Programa modificable en función de las condiciones climatológicas y de la montaña.

## 6 Otros viajes similares

- Objetivo Monte Rosa. Semana de alpinismo
- Objetivo Mont Blanc, vía normal. Valle de Chamonix
- Ecrins. Alpinismo fácil en los Alpes
- Ecrins. Alpinismo avanzado en los Alpes

## 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).