



# ESCALADA EN HIELO EN COGNE

**Valle de Aosta, Alpes Italianos**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	1
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y nivel de dificultad .....	2
4	Programa.....	3
5	Más información .....	3
5.1	Incluye .....	3
5.2	No incluye.....	3
5.3	Ropa y material necesario.....	3
5.4	Observaciones .....	4
5.5	Enlaces de interés.....	6
5.6	Puntos fuertes .....	6
6	Otros viajes similares .....	6
7	Contacto .....	6

## 1 Presentación

Si ya estás iniciado en la escalada en hielo, si quieres que tu nivel técnico mejore y además te gusta viajar a otros destinos este programa que te presentamos está dirigido a ti.

Viaja a Cogne y pégate un homenaje escalando en hielo en estas maravillosas montañas.

## 2 El destino

Te proponemos una semana de Escalada en Hielo en **Cogne** en la provincia italiana de Aosta (Piemonte) muy cerca de Francia. En invierno, además de ser un destino ideal para el esquí de fondo, sus laderas albergan numerosas cascadas de hielo. Si te inicias en esta disciplina o si ya tienes algo de experiencia este es tu viaje ya que además de escalar muchos metros siempre estarás asesorado por un guía de alta montaña que además de enseñarte los rincones de este valle te ayudará a progresar con seguridad.

Las cascadas, más de 140 están concentradas principalmente en dos valles, **Valnontey y Lillaz**. Desde **Cogne** no tendremos que recorrer más de 4 km. en coche para llegar a los parkings desde donde acceder a las cascadas.

Con aproximaciones que van desde los 15 minutos escasos hasta mas de dos horas, con longitudes de 50 a mas de 600 m. y dificultades de II a VI .

Tendremos tiempo para escalar en hielo, descansar y relajarnos por la tarde en nuestro alojamiento. Además nuestro destino nos permite si queremos, hacer otras actividades como esquí de fondo o alpino para así completar unas vacaciones estupendas.



### 3 Datos básicos

Destino: Cogne, Valle de Aosta (Alpes Italianos)

Actividad: Escalada en Hielo. Alpinismo

Nivel físico: \*\*.

Duración: 7 días (5 días de actividad).

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

#### 3.1 Nivel físico y nivel de dificultad

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 se requiere experiencia previa en escalada en hielo pero si haber realizado ascensiones con crampones y piolet y estar preparado para soportar bajas temperaturas.

También es un programa para gente ya iniciada y con experiencia que quiere seguir progresando.

## 4 Programa

Día 1. Viaje España – Milán. Traslado al valle de Cogne.

Día 2-6. Escalada en hielo en el Valle de **Cogne**.

5 días de escalada en hielo en diferentes sectores de la zona. Posibilidad de alternar la escalada con otras actividades como raquetas, esquí de fondo o alpino.

Día 7. Traslado al aeropuerto. Regreso a España.

## 5 Más información

Precio:

- 4 personas. 720 euros.
- 3 personas. 860 euros
- 2 personas 1.200 euros.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Billeto de avión a Venecia (25 euros gestión de billetes si es Muntania Outdoors quién hace la compra).
- Traslados internos durante el viaje (vehículo de alquiler entre 200-300 euros a repartir entre los participantes).
- Alojamiento y manutención de los participantes y del guía. Muntania Outdoors realizará la gestión de búsqueda del mismo. Precio de otras ediciones 200 euros la semana.
- Seguro de viaje. Más información en observaciones.

### 5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse 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).
- Crampones y piolets técnicos.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y 2 mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).

- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft y/o plumas.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Termo, mínimo 1 litro.
- 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 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, 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.

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.

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

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

### **Anulación Plus**

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

### **Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación**

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas. También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

### **Seguro Ski/Aventura Plus**

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

## Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son seguros de viajes con mejores coberturas que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

\*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>Otras cuestiones

La selección de los itinerarios de escalada 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.lovevda.it/es/base-de-datos/3/localidades/valle-de-aosta/cogne/380>
- <http://www.comune.cogne.ao.it>

### 5.6 Puntos fuertes

- Escalar acompañado de un guía profesional.
- Uno de los mejores lugares para escalar en hielo.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Cómodo alojamiento.

## 6 Otros viajes similares

- Dolomitas. Escalada en hielo
- Escalada en hielo en el Macizo de Ecrins y Queyras. Alpes franceses
- Rjukan, escalada en hielo en la región de Telemark, Noruega

## 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).