



# RAQUETAS DE NIEVE EN DOLOMITAS

**Excursiones por las montañas más  
bellas del mundo**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	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.....	6
5.1	Incluye 6	
5.2	No incluye .....	6
5.3	Ropa y material necesario para este viaje .....	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés .....	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares .....	9
7	Contacto .....	10

## 1 Presentación

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, estas montañas fueron declaradas 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 senderismo de verano.

Este viaje con **raquetas de nieve** te permitirá descubrir y disfrutar un entorno único, no solo por sus paisajes de bosques alpinos desde los que se elevan impresionantes macizos de roca dolomía, sino también por los numerosos sitios de interés histórico y cultural. Los magníficos macizos de la **Marmolada, Pelmo, Tofana de Rozes y Tres Cimas de Lavaredo** son una excusa perfecta para visitar este rincón de **Italia**, conocer vestigios de la Primera Guerra Mundial o disfrutar de una gastronomía exquisita.

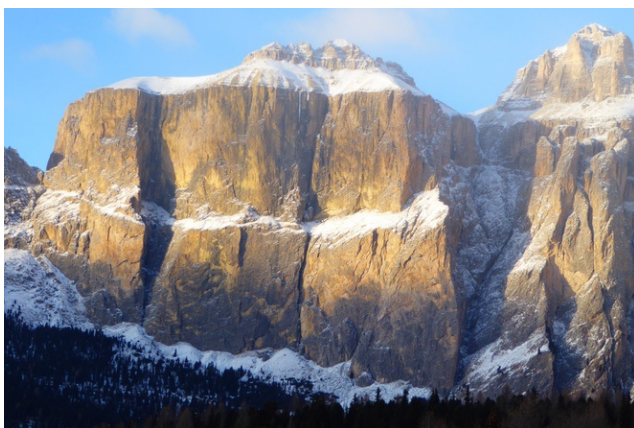
Sin duda un viaje cómodo, sin tener que cargar con la mochila para varios días, durmiendo en hotel/hostal en régimen de media pensión y dejándote guiar por profesionales de la montaña con los que realizarás los mejores itinerarios posibles durante esos días

## 2 Destino

**Los Dolomitas** son una cadena montañosa localizada en el nordeste de **Italia**, en los **Alpes Orientales**. A caballo de las regiones de Trentino-Alto Adige y el Veneto, **Los Dolomitas** se caracterizan por amplios valles desde los que se alzan impresionantes macizos. Esta configuración característica da lugar a paisajes únicos, marcados por el contraste entre los verdes y amables valles, y las brutales paredes de roca y sus pedregales (llamados allí *ghiaioni*). Con 3.342 metros el macizo de la **Marmolada**, o *Regina delle Dolomiti*, es el de mayor altitud y el que alberga el glaciar más extenso de la región.

**Los Dolomitas** deben su nombre a la **dolomita**, mineral principal de las rocas **dolomías** que forman estas montañas. Las **dolomías** son rocas calizas de origen marino, nombradas así por **Nicolas Théodore de Saussure** en honor a **Déodat Gratet de Dolomieu**, mineralogista francés del siglo XVIII que fuera el primero en describirlas. Antes de que fueran llamadas así les llamaban *Monti Pallidi*, las montañas pálidas. Pálidas o no, siempre que pueden, al alba o al atardecer, se visten de rosa durante la *enrosadira*.

Declarados **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO** en el año 2009, albergan un parque nacional y varios parques naturales y regionales..



## 3 Datos básicos

Destino: **Dolomitas (Italia)**

Actividad: Raquetas de nieve

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

Duración: 8 días.

Época: Diciembre a Abril

Grupo: 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 1000 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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

## 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. Vuelo a Venecia.** Opción de volar bien al aeropuerto de **Venecia Marco Polo** (VCE) o al de **Treviso** (TSF).

Traslado en transporte público al hotel en **Mestre**. Hay distintas opciones de traslado y a precios muy reducidos. Encuentro del grupo en el hotel. Explicación del viaje y resolución de dudas.

**Día 2. Traslado al valle de Cortina d'Ampezzo. Cinco Torri y Tofana de Rozes. Camino a Cortina.**

Desnivel + 400 m. Desnivel - 900 m. Tiempo 5h.

**Día 3. Excursión Lago Misurina. Tres Cimas de Lavaredo.**

Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 5h.

**Día 4. Parque Natural Fanes-Senes-Braies.**

Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m. Tiempo 5h ½.

**Día 5. Excursión en el Monte Pelmo.**

Desnivel +550 m Desnivel -700 m. Tiempo 4h ½.

**Día 6. Marmolada. El coloso dolomítico.**

Desnivel +600 m Desnivel -600 m. Tiempo 5h.

**Día 7. Excursión en las montañas de Belluno.**

Traslado a Mestre. Noche en la periferia de Venecia.

**Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.**

## 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Vuelo a Venecia. Opción de volar bien al aeropuerto de **Venecia Marco Polo** (VCE) o al de **Treviso** (TSF).

Traslado en transporte público al hotel en **Mestre**. Hay distintas opciones de traslado y a precios muy reducidos. Encuentro del grupo en el hotel. Explicación del viaje y resolución de dudas.

**Día 2. Traslado al valle de Cortina d'Ampezzo. Cinque Torri y Tofana de Rozes. Camino a Cortina.**

Nada mejor que empezar la excursión en los alrededores de Cortina con dos acompañantes de categoría que son las **Cinque Torri**, peculiar formación geológica constituido por un conjunto de paredes rocosas verticales que en verano es visitado por escaladores de la zona por la belleza y calidad de sus vías de escalada y por la **Tofana de Rozes** que por su envergadura y forma de enorme corona domina el **valle de Falzarego**.

Camino del **Paso Giau** recorreremos un camino perdido entre la nieve que recorre las laderas de la **Croda de Lago** (2611 m) camino del lago que se encuentra en su margen este. Una vez alcanzado iniciaremos un descenso prolongado siempre en bosque hasta Cortina d'Ampezzo.

Desnivel + 400 m. Desnivel - 900 m. Tiempo 5h.

Alojamiento en el valle de Cortina.

**Día 3. Excursión Lago Misurina. Tres Cimas de Lavaredo.**

A pocos kilómetros de Cortina, encontramos uno de los lugares más visitados de la zona, nos referimos al **Lago Misurina**. En verano sus aguas color verde turquesa y las montañas aquí presentes, destacando las famosas **Tres Cimas de Lavaredo** forman un entorno que nadie se debe perder. En invierno, sus bosques colmatados de nieve y esas montañas que si ya en verano son poderosas y abruptas en invierno lo son aún más, por estar cubiertas de nieve y hielo, nos invita a caminar.

Saldremos del margen izquierdo del lago por un tupido bosque de abetos y alerces para ir remontando el valle camino del Refugio Auronzo. En función de las condiciones de la estabilidad del manto nivoso avanzaremos más o menos para regresar por el otro margen realizando un itinerario circular.

Hay que destacar la visión de las **Tres Cimas de Lavaredo** que disfrutaremos durante buena parte del recorrido.

Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m. Tiempo 5h.

Alojamiento en el valle de Cortina.

**Día 4. Parque Natural Fanes-Senes-Braies.**

Dentro de los márgenes de este parque encontramos un conjunto de montañas y valles con una morfología peculiar que alberga una enorme belleza. Los accesos en invierno y primavera no son fáciles pero si que encontramos puntos débiles por donde el acceso se hace cómodo y no excesivamente largo como es la entrada por el valle que va al refugio Ra Stua.

Inicio en bosque por pista que nos conducirá hasta el refugio citado donde ya transitaremos por un terreno más abierto teniendo vistas más amplias del entorno que nos rodea. Alcanzaremos un amplio collado que da paso a un relieve de altiplano de grandes dimensiones con vistas de cimas tan míticas como la **Croda Rossa**, **Croda del Beco** y la **Moteja de Senes**.

Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m. Tiempo 5h ½.

Alojamiento en el valle de Cortina.

#### **Día 5. Excursión en el Monte Pelmo.**

El **Monte Pelmo** (3.168 m) presenta una morfología de corona bien individualizada respecto otros colosos vecinos como el **Civetta**. El recorrido que se propone consiste en bordear por su base su gran pared rocosa mediante un bello sendero que además forma parte de la famosa alta ruta "**Via Alta 1**". Partiendo del **refugio Aquileia** ascenderemos al **Paso so Staulanza** para bordear en dirección contrario a las agujas del reloj esta montaña y finalizar en los alrededores de Pecol.

Desnivel +550 m Desnivel -700 m. Tiempo 4h ½.

Alojamiento en el valle de Cortina.

#### **Día 6. Marmolada. El coloso dolomítico.**

Visible desde muchos puntos del territorio, esta montaña destaca por sus grandes dimensiones, porque alberga el único glaciar de la zona y porque su gran cara sur, es deseada por los escaladores. En invierno la presencia de una estación de esquí por su lado más suave hace que recorrer sus laderas no sea buena opción, pero si que lo es realizar una excursión por alguna atalaya que permita divisar su silueta y disfrutar de una bonita excursión.

Partiremos de una pequeña aldea situada cerca de la célebre y bonita población de Arabba. Recorreremos primero por bosque y luego en terreno más abierto el valle de Ru dei Fóp para una vez cruzado el arroyo ganar altura hacia el Spiz de Jou (2.094 m).



Desde la cumbre las vistas son magníficas.

Desnivel +600 m Desnivel -600 m. Tiempo 5h.

Alojamiento en el valle de Belluno

**Día 7.** Excursión en las montañas de Belluno.

Traslado a Mestre. Noche en la periferia de Venecia.

**Día 8.** Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

## 5 Más información

Precio. 1.350 €.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 2 noches de hotel en habitación doble con desayuno en Mestre o alrededores (a la entrada de Venecia) para la primera y última noche.
- 2 noches de hotel en habitación doble con desayuno en el valle de Alleghe y Beluno.
- 3 noches de hotel en habitación doble con desayuno (baños compartidos) en el valle de Cortina
- Transporte privado desde Mestre durante todo el viaje hasta el regreso a Mestre.
- Seguro de viaje, accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Billete de avión (200-300 € en función de las fechas de emisión). Muntania se lo puede gestionar (coste de 30 €).
- Traslado desde el aeropuerto-hotel (ida y vuelta) para el primer y el último día (10 euros/trayecto), ver observaciones.
- Almuerzos. Se harán en montaña a base de picnic y hay días que se puede comer algo en algún refugio o restaurante de paso. Las cenas en Cortina se podrán realizar en los múltiples restaurantes que hay en la zona.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

### 5.3 Ropa y material necesario 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 dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Material de seguridad: DVA, pala y sonda.
- Botas de montaña y polainas.
- Raquetas y bastones.
- Crampones (únicamente se usarán si la nieve esta dura).
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de invierno.

- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

\* Opción de alquilar material (consultar).

## 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 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 y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter las raquetas y bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda 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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones. En el caso de que no llegara la maleta y por tanto no llegaran las raquetas y bastones, se buscaría en destino un sitio de alquiler de raquetas y bastones.

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.

### **Transporte**

Mediante furgoneta de pasajeros.

### **Traslado ida y vuelta aeropuerto-hotel en Mestre.**

El traslado desde el aeropuerto al hotel no está incluido ya que hay mucha dispersión en las horas de llegada de los participantes y porque hay mucha frecuencia de autobuses y los precios son muy económicos. Tal como aterriza puede hacer el traslado al hotel en Mestre (entrada de Venecia).

### **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**

- <http://www.dolomitipark.it/es/notizie.utili.html>
- <http://www.dolomitesworld.com/>

### **5.6 Puntos fuertes**

- Rica gastronomía
- Visita de los principales emblemas de las Dolomitas.
- Itinerarios de gran belleza.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.
- Guía acompañante toda la jornada.

## **6 Otros viajes similares**

- Ascensiones en las islas Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península de Troll
- Jura. Raquetas de nieve en el corazón de Europa
- Vercors, Francia. Excursiones con raquetas en los Alpes
- Raquetas de nieve en el Valle de Aosta. Alpes italianos
- Eslovenia, Alpes Julianos. Montañas, bosques y lagos
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L.U. 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).