

## TOUR DU MONT BLANC

- AUTOGUIADO -

9 ETAPAS – 11 DÍAS



**895 €/persona – Descuento del 5% para grupos a partir de 7 personas. Grupo mínimo dos personas. Pregunta por grupos menores.**

El **Tour del Mont Blanc** es, posiblemente, el más **espectacular** del mundo por todas las imágenes simbólicas que veamos a lo largo de estos 9 días. El Lac Blanc, El paso de Bonhomme, Chamonix, serán algunas de las paradas donde podremos disfrutar del Macizo del Mont Blanc en todo su esplendor. Un recorrido que nunca olvidarás.

En estas 9 etapas **recorreremos 3 países**, más de 150 km y más de 7000 metros de desnivel positivo. Pero no son las cifras lo que más importa, si no lo lugares que visitaremos, el Valle de Chamonix y la subida a Bellevue, el valle de Miage y Les Contamines, Valle des Glaciers, los paralelos valles de Ferret y Val Veny, el valle de Arpette o la Forclaz y finalizaremos de nuevo con el valle de Chamonix entrando por la reserva de las Agujas Rojas. Todas las etapas han sido pensadas para realizarse con suficiente tiempo de poder parar y disfrutar de los paisajes, fotografiando aquello que nos guste y dejándonos llevar por nuestros sentidos.



# VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO EN LOS ALPES

No solo naturaleza es el Tour del Mont Blanc, nos alojaremos en antiguas granjas y en muchas de las zonas que atravesemos podremos ver cómo vivían hace tiempo los ganaderos y pastores de montaña y descubriremos como les afectaba estar tan cerca de la montaña más alta de Europa Occidental.

Para facilitar el recorrido hay la posibilidad opcional de contratar el transporte del equipaje (no incluido en el precio)

## PROGRAMA DETALLADO

### DÍA 1: VUELO Y TRASLADO HASTA CHAMONIX.

Es recomendable llegar a medio día a Ginebra, para coger el autobús que nos llevará a Chamonix y así estar sobre media tarde en el Valle de Chamonix. Noche en el alojamiento del Valle de Chamonix.

### DÍA 2: LES HOUCHES-REFUGIO MIAGE.

Las primeras rampas del Tour se realizan hacia el Coll de Voza, desde donde podremos admirar la subida normal al Mont Blanc por el refugio de Gouter. Una pequeña parada en el hotel Bellevue y seguimos para dirigirnos al glaciar de Bionnassay. El puente colgante del desagüe de este glaciar es quizás uno de los grandes pasos del Tour. Desde aquí ascenderemos el Coll de Voza donde ya divisaremos nuestro alojamiento en el refugio de Miage. Aquí nos espera una ducha calentita y una suculenta cena en el comedor con vistas a las Domes de Miage.

Asc	1350 m	Dis	14.5 Km
Des	879 m	Tipo Camino	Sendero

### DÍA 3: REFUGIO MIAGE- NANT BORRANT/BALME

Después de un buen desayuno en Miage y disparar las últimas fotos hacia las Domes, nos dirigiremos hacia el Chalet du Truc y bajaremos hacia Les Contamines-Montjoie. El valle es sin duda espectacular y las vistas tanto hacia el macizo del Mont Blanc como valle abajo son sin duda memorables. Una vez en el valle, lo remontaremos hacia Notre Dame de la Gorge y alcanzaremos nuestro refugio.

Esta jornada permite una variante en caso de hacer buen tiempo por el refugio de Tre la Tete y el glaciar del mismo nombre.

Asc	788 m	Dis	11,5 Km
Des	960m	Tipo Camino	Sendero

### DÍA 4: NANT BORRANT/BALME- MOTTETS.

La primera ascensión del día nos lleva hasta el Col de Bonhomme y la Croix de Bonhomme. Este paso nos marca el abandono del valle de les Contamines y el paso hacia la zona sur donde ya podemos intuir nuestro paso a Italia. Desde aquí visitaremos el refugio de la Croix de Bonhomme. Las vistas del Parque Nacional del Gran Paradiso son impresionantes y la bajada hacia le Champieux se hace muy entretenida. Un breve descanso en le Champieux y nos dirigiremos hacia nuestro refugio en les Mottets.

Asc	1341 m	Dis	20,21m
Des	1106	Tipo Camino	Sendero

### DÍA 5: MOTTETS- MAISSON VIEILLE

Nuestro primer collado del día, la Seigne, nos lleva a Italia. La bajada, suave, hacia el refugio Elisabetta Soldini y el Lago Combal nos permite disfrutar de las vistas del Mont Blanc y su cara sur. Nos acompañan toda la jornada los glaciares de



## VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO EN LOS ALPES

Miage y de la Brenva y las impresionantes agujas de Peuterey. Nuestro alojamiento está en un alto, así que nos tocará después de comer subir hasta el mismo, pero sin duda, el atardecer con el Mont Blanc al fondo habrá merecido la pena.

Asc	1249 m	Dis	19,91 km
Des	1249	Tipo Camino	Sendero

### **DIA 6: MAISON VIEILLE/COURMAYEUR – REFUGIO BONATTI/REFUGIO ELENA**

La bajada hasta Courmayeur nos permite ver el pueblo de una manera distinta, en el podremos disfrutar de un Espresso y de visitar uno de los lugares más famosos del alpinismo mundial y desde donde Bonatti emprendió su impresionante ascensión al Mont Blanc en los años 60. Desde aquí el ascenso al refugio Bertone merece la pena, al final del mismo aparece de nuevo majestuoso el Mont Blanc y ya sin dejar de verlo por el Vall Ferret, alcanzamos nuestro refugio del día: Bonatti.

Asc	1100 m	Dis	19 km
Des	1280 m	Tipo Camino	Sendero

### **DÍA 7: REFUGIO ELENA/REFUGIO BONATTI - ARPETTE**

Hoy debemos desayunar muy bien porque nos espera una de las grandes subidas del Tour, el Gran Col Ferret. Desde el refugio en unas 3 horas alcanzamos el mismo y pasamos al Vall Ferret Suizo. Las vistas del Gran Combin nos permite soñar con otro de las grandes Tours de los Alpes, la Vuelta a este impresionante macizo.

Desde aquí bajamos hacia la población de Ferret y recorriendo el valle alcanzaremos la población de Champex le lac, un lugar idílico en los alpes suizos donde disfrutaremos de la paz y la tranquilidad y tendremos la posibilidad de pasear a la orilla de este lago.

Asc	1249 m	Dis	19 Km
Des	1153 m	Tipo Camino	Sendero

### **DIA 8: ARPETTE- TRIENT**

La Fenetre de Arpette con sus casi 2700 metros es el paso más alto del Tour. Su ascensión es dura, pero las vistas merecen la pena ya que nos encontraremos al otro lado con el glaciar de Trient y la Aiguille du Tour. La bajada hacia el Chalet des Glaciers y el pueblo de Trient se realizan por un precioso bosque rodeado de abetos.

Asc	1327 m	Dis	12 Km
Des	1337 m	Tipo Camino	Sendero

### **DÍA 9: TRIENT- ARGENTIERE**

El col de la Balme no es solo la frontera entre Suiza y Francia, sino el paso que nos devuelve hacia el Valle de Chamonix por el extremo opuesto a donde lo dejamos. Desde lo alto se tienen unas vistas impresionantes del Mont Blanc, del Druo de la Aiguille du Chardonnet. Desde aquí bajaremos a Argentiere por la Aiguille des Posettes.

Asc	1265 m	Dis	14 Km
Des	1265 m	Tipo Camino	Sendero

### **DÍA 10: ARGENTIERE- CHAMONIX**

El conocido como balcón sur es una excursión muy conocida por todos los visitantes de Chamonix, pero nosotros la realizaremos desde Argentiere. La subida se hace llevadera porque al final las vistas desde el Lac Blanc representan una



## VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO EN LOS ALPES

imagen que nos quedará en el recuerdo de nuestro Tour. Comeremos en el refugio del Lac Blanc y desde aquí nos dirigiremos hacia Chamonix directos.

Lo que queda de tarde podremos disfrutarla en Chamonix y por la noche probar una típica cena Savoyarde.

Asc	1290 m	Dis	12 km
Des	1310	Tipo Camino	Sendero

### DÍA 11: MAÑANA EN CHAMONIX Y TRASLADO A GINEBRA

Tendremos la posibilidad de subir al teleférico de la Aguille du Midi, desde donde podremos admirar el Mont Blanc, los Grandes Jorasses y otras de las montañas más espectaculares de la zona, así como recorrer el Valle Blanche.

A media mañana nos trasladaremos al aeropuerto de Ginebra para coger nuestro vuelo de regreso.

#### *Incluye*

traslado i/v aeropuerto de Ginebra – Chamonix, Alojamiento en AD en albergues 4 noches, Alojamiento en MP en refugios de Montaña 6 noches, documentación y mapas de trekking. Video llamada de 2 horas para explicar el trekking. Atención 24x7 los días de trekking por whatsapp.

\*Si alguna de las noches en las que nos alojamos en AD tiene que ser un refugio y por tanto en MP, el precio aumentaría en 25 euros por persona y noche.

#### *No Incluye*

Cenas en los albergues, Comidas (se realizan en ruta, posibilidad de encargar pic-nic en todos los refugios), Transporte de equipaje (opcional), ningún transporte durante el recorrido (en torno a los 20-30 € total).

#### *Condiciones*

**Grupo mínimo para esta gestión son 2 personas.** Si vas solo/a, el precio aumenta 150 euros. Si sois un grupo de 7 personas o más, hacemos un descuento del 5%

#### *Alojamiento*

4 noches en Albergue en AD en el Valle de Chamonix y Courmayeur. En caso de ser refugio de montaña (y por tanto obligatoria la cena en el refugio) el precio se incrementa en 25 €/persona adicionales.

6 noches en refugio de montaña en MP

#### *Transporte*

Avión a Ginebra desde la ciudad de origen.

- Madrid y Barcelona: Existen múltiples combinaciones para llegar a Ginebra todas ellas con vuelos directos. Consúltanos por precios. Las principales compañías que vuelan son Vueling, Iberia, SwissAir y Brussels Airlines.
- Valencia, Bilbao, Sevilla: Tienen vuelos directos algunos días de la semana, pero no todos. Consulta por los días de vuelo o bien si quieres llegar algún día antes o quedarte algún día más.

Traslado de Ginebra-Chamonix se realiza a través de una compañía de **transfers compartidos o autobus** que llegan hasta Chamonix, teniendo que trasladaros hasta el alojamiento andando o en autobuses urbanos (no incluidos en el precio). Consultadnos las condiciones.

Durante el recorrido hay algunos transfer opcionales no incluidos en el precio (aproximadamente 20€)



# VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO EN LOS ALPES

## ¿Qué debo saber del viaje?

**¿Qué tiempo hace?:** El clima de los Alpes en esta época del año es caluroso durante el día, y fresco durante la noche, por lo que recomendamos ropa ligera para las excursiones abrigo para los momentos de descanso y las noches.

**¿Necesito algún visado o vacuna?:** Recomendada la del Tétanos

**¿Cómo es un día habitual de viaje?:** Madrugaremos bastante, ya que los refugios en Francia, Suiza e Italia tienen un horario muy temprano. Ello nos ayudará a tener todo el día para realizar la etapa.

Las etapas no son especialmente duras y se realizarán con tranquilidad. En general están pensadas para poder realizarlas en unas 6-7 horas de camino.

## Material

En el avión se puede facturar habitualmente una maleta de 22kg y llevar una mochila de mano de 8kg (confirmar con la compañía aérea, pues puede variar). Recomendamos llevar lo imprescindible con nosotros en el equipaje de mano. En el albergue de Chamonix se puede dejar 1 maleta (conllevar un extra de unos 50 euros por bulto).

Opcionalmente se puede contratar el traslado de equipaje entre refugios. El coste del mismo se dividiría entre las personas que lo contraten. (consultadnos si os interesa)

- Mochila de 40 litros.
- Botas de montaña. Se recomienda no estrenarlas en el trekking. El mismo transcurre por caminos bien pisados, así que la suela no deberá ser muy dura. No se recomienda hacer el trekking con zapatillas de montaña.
- Pantalón de trekking y si se es muy caluroso un pantalón corto para andar.
- Forro polar de abrigo.
- Camisetas y ropa interior transpirables.
- Ropa de repuesto para estar en el refugio.
- Gorra y gafas de sol (mínimo índice 3)
- Saco sábana: En los refugios hay mantas por lo que el saco sábana deberá ser lo más ligero posible.
- Impermeable de goretex u otra membrana. Se recomienda así mismo llevar un cubre mochilas y un sobrepantalón impermeable.
- Bastones de caminar.
- Cantimplora o botella para el agua mínimo 1,5 litros.
- Crema para el sol y para los labios.
- Neceser pequeño (jabón, cepillo de dientes, pasta, desodorante).
- Toalla ligera: En todos los refugios hay duchas, generalmente compartidas.
- Pequeño botiquín (medicinas personales, analgésico, compeed)
- Sandalias: Si vas a transportar sandalias durante todo el tour asegúrate que sean muy ligeras.

## Nivel y preparación física

Nivel 2 (avanzado): Trekking avanzado con etapas largas de 800 a 1300 metros de desnivel y 25km. Alojamientos con comodidades (cama, mantas y comida).

### ¿Cómo elegir correctamente mi trekking?

Preparación física para el trekking:

- Se recomienda andar semanalmente para preparar el trekking. Unos 15 kilómetros a la semana con 600-700 metros de desnivel positivo acumulado.
- También se puede sustituir por 1,5 horas de deporte 3 veces por semana.
- Cuanto mejor preparado estés, ¡más disfrutarás del trekking!



## VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO EN LOS ALPES