



Dolomitas

Esquí de fondo en las montañas más bellas del mundo

14 - 20 ENE 2019 (7 días)

V2569



Continuación estilo clásico. Tamaño del grupo: reducido (5 - 8 pax)

Iniciación estilo patinador. Tamaño del grupo: reducido (5 - 8 pax)

Las Dolomitas, unas montañas para cualquier estación.

No descubrimos nada al decir que las Dolomitas son un escenario de ensueño para la práctica de cualquier actividad al aire libre, y el esquí de fondo es una de las de mayor tradición.

Si se consideran globalmente sus doce áreas nórdicas, a las que se puede acceder con el pase Dolomiti Nordic Ski, las Dolomitas son la mayor estación de esquí de fondo de Europa. Nada menos que 1.300 km de pistas nos permiten recorrer el corazón de estas montañas, ya sea por el fondo de los valles, entre inmensas moles rocosas, o en altos puertos de montaña.

Nuestra base de operaciones estará en Monguelfo, población cercana a Dobbiaco, centrada en la mejor zona fondista de las Dolomitas: la que va desde la Alta Pusteria y las Tres Cimas al Osttöl, ya en Austria. Nada menos que seis áreas nórdicas diferentes se encuentran a menos de 50 km de Monguelfo, incluyendo dos de las más extensas, las Tres Cimas y Osttirol.

En estilo clásico o en patinador.

Este viaje está orientado a esquiadores que ya dominen las técnicas básicas del estilo clásico y quieran seguir perfeccionando, y también para aquéllos que deseen iniciarse o ya estén iniciados en el estilo patinador. Como siempre, distribuiremos el tiempo entre los ejercicios de técnica y el hacer kilómetros en los impresionantes paisajes dolomíticos.

PROGRAMA

14 ENERO 2019

Vuelo a Bérgamo. Traslado a Monguelfo.

Vuelo a Bérgamo y traslado a Monguelfo (320 km). Dependiendo de la hora de llegada podríamos aprovechar para alquilar material en Monguelfo en caso de algún participante lo necesitara.

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

15 ENERO 2019

Área de las Tres Cimas: Braies y el Nordic Arena.

El área de las Tres Cimas es tan amplio que lo visitaremos dos jornadas. Para esta primera toma de contacto nos desplazaremos a Dobbiaco, localidad a 10 km de Monguelfo donde se encuentra el Nordic Arena, un estadio para competiciones nórdicas ideal para repasar la técnica. Desde el estadio parten numerosos bucles pequeños, y rutas de mayor longitud, como la que se dirige a Braies, localidad conectada a Monguelfo con una pista, por lo que podríamos regresar esquiando casi hasta el hotel.

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

16 ENERO 2019

Área del Osttírol.

Cruzaremos la frontera con Austria para visitar el Osttírol (Tirol Oriental), región que en nada se diferencia del Sudtírol italiano de donde venimos, pues ambas pertenecieron al Imperio Austro - Húngaro hasta la Primera Guerra Mundial. El área nórdica es muy amplia y tiene dos zonas bastante separadas: una más modesta dentro del Parque Nacional Hohe Tauern, y la más importante y cercana a Monguelfo (50 km), que abarca los valles de Pustertal y Lesachtal, separados por las Dolomitas de Lienz. Lesachtal es la zona más elevada y la que en principio elegiremos, partiendo del Langlaufzentrum, para conocer el famoso itinerario Grenzlandloipe.

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

17 ENERO 2019

Área de Val Casies.

Hoy apenas vamos a utilizar la furgoneta pues vamos a recorrer el Val Casies, que nace en Monguelfo y llega hasta la población de Santa Maddalena y que es el escenario de la multitudinaria prueba Val Casies Gran Fondo, que este año se celebrará el 16 y 17 de Febrero. Es posible salir esquiando desde el propio Monguelfo, aunque es mejor opción desplazarse unos kilómetros y comenzar a mitad de valle, remontarlo hasta Santa Maddalena y luego descender, quien quiera, hasta Monguelfo esquiando.

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

18 ENERO 2019

Área de San Vigilio.

Novedad de este año, nos acercamos por primera vez a esta población situada a 1.200 m de altitud y a unos 30 km de Monguelfo. Nos espera una pista 24 km de largo, que comienza justo en el pueblo de S. Vigilio y serpentea a través de bosques tranquilos y prados cubiertos de nieve del Parque Natural Fanes-Sennes-Braies, donde el aire fresco de la montaña es nítido y absoluto. La tranquilidad reina en el paisaje invernal de los Dolomitas .

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

19 ENERO 2019

Área de las Tres Cimas: Sesto y la Val Fiscalina.

Regresamos al área de las Tres Cimas pero a una zona diferente. Nos desplazaremos a la población de Sesto (23 km), desde la cual remontaremos hacia la Val Fiscalina, un romántico valle que se adentra en el Parque Natural de las Tres Cimas, cercado de espectaculares cimas rocosas. De vuelta a Sesto, es posible seguir descendiendo hacia San Vito e incluso proseguir, pues con buen nivel de nieve se podría incluso llegar a Dobbiaco, si es que alguien tuviera fuerzas para tal viaje.

ALOJAMIENTO

Hotel *** Hell en Monguelfo (MP)

20 ENERO 2019

Visita de Bérgamo y vuelo de regreso.

Viaje a Bérgamo con tiempo para visitar su coqueto e interesante centro histórico, situado en la parte alta de la ciudad.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Bérgamo

Bérgamo posee una preciosa plaza medieval (Piazza Vecchia) símbolo de la ciudad, donde asoman edificios y monumentos históricos como la Torre Cívica, el Palazzo de la Ragione, cuya campana (El Campanone) sigue tocando todas las noches a las 10 de la noche, cien repiques de campana para recordar el toque de queda y la Domus Suardorum (Universidad) del siglo XIV.

INFORMACIÓN

Precio sin vuelo: 850 €

Alojamientos:

Suplemento individual: + 100 €

Comidas:

Media pensión incluida

Transporte:

Furgoneta

Otros Servicios:

El precio del billete incluye equipaje facturado normal pero no esquís. Para ahorrar dinero tienes la opción de compartir la bolsa de esquís con otros compañeros. Si vuelas desde Madrid la bolsa la lleva el guía.

GUÍAS PREVISTOS

Javier Castro

OPCIONES DE VUELOS

Este viaje tiene vuelo previsto al Aeropuerto de Bérgamo. Las mejores opciones son las siguientes:

Vuelo directo desde Madrid. 85 € a 26/10/2018

Ida

Ryanair | 14/01/2019 09:45 MAD Madrid Barajas -- 14/01/2019 12:05 BGY Bergamo

Vuelta

Ryanair | 14/01/2019 18:00 BGY Bergamo -- 14/01/2019 20:25 MAD Madrid Barajas

Vuelo directo desde Barcelona. 90 € a 26/10/2018

Ida

Ryanair | 14/01/2019 06:35 BCN Barcelona El Prat -- 14/01/2019 08:10 BGY Bergamo

Vuelta

Ryanair | 20/01/2019 21:50 BGY Bergamo -- 20/01/2019 23:30 BCN Barcelona El Prat

Vuelo directo desde Valencia. 70 € a 26/10/2018

Ida

Ryanair | 14/01/2019 06:35 VLC Valencia -- 14/01/2019 08:35 BGY Bergamo

Vuelta

Ryanair | 20/01/2019 21:15 BGY Bergamo -- 20/01/2019 23:15 VLC Valencia

Los precios corresponden al momento de la última actualización y pueden variar.

Puedes gestionar tú mismo la compra del billete o podemos hacerlo nosotros con una pequeña tasa de emisión.

Consulta opciones de vuelo desde otros aeropuertos.

EL PRECIO INCLUYE

Transporte

Alojamiento y régimen alimenticio en los lugares indicados o en otros de similar categoría

Guías de Geographica

Seguro de accidentes y de rescate

Seguro obligatorio de responsabilidad civil

EL PRECIO NO INCLUYE

Salvo cuando se indica Pensión Completa, los almuerzos, que se hacen durante la ruta
Bebidas no incluidas en los menús concertados
Seguro de viaje opcional
Cualquier otro concepto no incluido expresamente

MATERIAL

Pantalón o mallas de fondo (unas mallas deportivas abrigadas pueden servir)
Camisetas térmicas transpirables de manga larga
Forro polar o chaleco
Chaqueta cortaviento
Cubre-pantalón (para caso de ventisca o muy mal tiempo, a ser posible de material transpirable)
Dos pares de guantes, unos ligeros y otros abrigados, braga para el cuello y gorro
Gafas de sol, gafas de ventisca, protección solar y labial
Mochila ligera o riñonera que permita buena movilidad
Chaqueta de plumas o primaloft para las paradas
Termo (aconsejable)

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Programa y desarrollo de las jornadas.

Como en todos nuestros viajes de fondo en pistas pisadas, una parte del tiempo se dedica a la mejora de la técnica, tanto en clásico como en patinador, mientras que el resto del tiempo nos dedicamos a hacer kilómetros. El programa es solo orientativo, las áreas que visitaremos y los itinerarios que se realicen en grupo serán a criterio del profesor y dependerán de las condiciones de nieve, climatológicas y del nivel de los integrantes del grupo.

Esquí autónomo.

Si tienes un nivel adecuado puedes esquiar por tu cuenta. En ese caso debes acordar tus planes con el profesor antes de partir y llevar teléfono móvil y mapa.

Pase de pistas.

El pase de pistas semanal cuesta 35 € (precio 2018) y abarca todas las zonas previstas y otras no mencionadas, pertenecientes todas al Dolomiti Nordic Ski.

Transporte público gratuito

Aunque contamos furgoneta privada, tenemos a nuestra disposición gratuitamente autobuses públicos muy útiles para, por ejemplo, regresar de un lugar al que hemos llegado esquiando. La tarjeta de transporte nos la proporcionará el hotel.

Alquiler de material.

Está a apenas 50 m del hotel y generalmente permiten, con un suplemento, cambiar el tipo de esquís de clásico a patinador, por si quisieras probar.

SEGURO

SEGURO DE ACCIDENTE Y RESCATE INCLUIDO

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje (senderismo, montañismo, bici, esquí, etc.) No es un seguro de viaje.

Coberturas

Asistencia sanitaria: hasta 6.000 euros

Gastos de salvamento y rescate: hasta 12.000 euros

Este seguro es de modalidad "reembolso de gastos". Salvo los que se produzcan en centros sanitarios concertados, los gastos derivados de un accidente (incluidos los de rescate) deberán ser abonados por el usuario previamente y presentar después las facturas a la aseguradora.

En caso de accidente

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de asistencia 24 h de Berkley España: **917 376 342**

Tomador: Geographica Travel Trek.
Número de póliza 1300010021

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" de nuestro sitio web.

SEGURO DE VIAJE OPCIONAL: 78 €

Seguro de viaje que cubre también las actividades de turismo activo y gastos de anulación por causas justificadas.

Ejemplos de coberturas y límites

Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 euros

Repatriación o transporte sanitario: Ilimitado

Rescate en montaña: hasta 15.000 euros

Reembolso por gastos de anulación por causas justificadas: hasta 2.000 euros *

Gastos por regreso anticipado: Ilimitado

Perdida de equipaje: hasta 500 euros

* Siempre que el seguro se contrate en los 7 días siguientes a la confirmación de la reserva (pago de la señal.)

En caso de accidente

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de atención 24 h de Arag: **93 300 10 50**

Tomador: Geographica Travel Trek.
Número de póliza 55-0740974

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en este sitio web.