

VAL DI FASSA, DOLOMITAS (ITALIA)

DEL 28 DE JULIO AL 7 AGOSTO 2016



Sociedad de Montaña
ARTABROS

PRESENTACIÓN



Con gran emoción os presentamos este viaje de senderismo de alta montaña que organiza **Ártabros** a los **Montes Dolomitas** (norte de Italia), conocidos como las *Montañas Rosas*, las *Montañas de Coral* o también los *Montes Pálidos*. No son las más altas, ni las más grandes, solo tienen un glaciar, pero todo el mundo coincide que son las más bellas de Europa. Ya estuvimos por primera vez en el año 2004 en la parte oriental, nos quedó tan buen sabor de boca, que no paramos hasta organizar otro viaje para poder ver la zona occidental, en la provincia del Alto Adigio, donde está la imponente cumbre de **La Marmolada (3343 m)**, conocida como la *Reina de los Dolomitas*.

Con base en un hotel de Vigo di Fassa (al pie del Grupo del Catinaccio) en el Val di Fassa, hemos preparado un ambicioso, denso y variado programa de cinco días de senderismo de alta montaña y uno de semi-descanso en la zona del Bolzano, con ruta opcional por la mañana, turismo y cena en Bolzano. En esta ocasión, contaremos con la colaboración profesional del guía de montaña Felipe Gómez Zapatero, que dirigirá las rutas elegidas y colaborará con la organización.

Para hacer más llevadero, el viaje de vuelta lo haremos en tres días, haciendo turismo en Sirmione (Italia), durmiendo en hotel en Grasse (Francia) el viernes a la noche, visitándola por la mañana del sábado, dedicando la tarde ver el Pont du Garde y Avignon (Francia). La noche de ida y la segunda de vuelta las haremos en el bus.

Este documento pretende servir de guía general, con datos básicos y enlaces de muchas páginas web, para que podáis tener una buena idea de donde vamos a viajar, y así poder conocer y ampliar aquellos aspectos que más os puedan interesar.

Ahora, ya sólo queda reservar las vacaciones para esas fechas, salir a caminar los fines de semana (de forma intensa los dos - tres meses anteriores si no se sale habitualmente), para así llegar con la forma física suficiente que nos permita disfrutar intensamente este viaje.

David Jove y José Luis Araquistáin



TRENTINO - ALTO ADIGIO



Italia no necesita presentación, no podría existir el mundo ella. La humanidad le debe tantas cosas que no llegarían muchas vidas para contarlas. ¿Quién no quiere a Italia?, nadie. ¿Quién no fue alguna vez a Italia?, muy poca gente. ¿Quién no sabe que en Roma está el Estado Vaticano y allí reside el Papa?, ¿Quién no conoce el ingente legado de la civilización romana?, y a ¿Miguel Ángel?, ¿Venecia?, ¿la pizza?, ¿los Ferrari?, Fellini, etc. Viajar a Italia es ir la cuna de civilización, a un país bellissimo en el que los españoles nos sentimos tan bien, por formar parte de la cultura mediterránea, por lo familiar y entendible que nos resulta su idioma, por su clima, por alegría.

Aunque parezca raro, se conoce poco de la zona que vamos a visitar, la región autónoma de Trentino– Alto Adigio-Sudtirolo. Situada al norte haciendo frontera con Suiza y Austria, contiene la parte occidental los Dolomitas, con una extraordinaria variedad de paisajes, de escarpados picos cubiertos de nieve, de grandes bosques, amplios valles, cantidad de lagos y pueblos de postal en los que siempre destaca la afilada torre de sus iglesias. Es también el paraíso para los aficionados a las actividades de la nieve, con cientos de kilómetros de pistas en estaciones tan famosas como Madonna di Campiglio, Canazei, Moena, San Martino di Castrozza.

Es tierra de paso y sitio de encuentro entre el mundo latino y el ger-



mánico. Trentino Alto Adigio tiene también un importante patrimonio cultural: restos prehistóricos, mágicos castillos, santuarios y ciudades de gran valor histórico y artístico. Varias son las localidades termales que ofrecen tratamientos y curas para el cuerpo: Merano, Lèvico Terme, Peio, Rabbi y Comano Terme, sólo para mencionar las más conocidas.

Está dividida en dos provincias Trento al sur, y Bolzano al norte. Tiene tres idiomas oficiales, italiano, alemán y ladino.

TRENTO

Esta ciudad de 120000 h es conocida por el Concilio Ecueménico de Trento, en el que la Iglesia Católica hizo una contrarreforma como respuesta a la reforma protestante de Martín Lutero.

Está al sur de Bolzano y coincide con la zona histórico-geográfica de Trentino. Es la puerta de entrada a los Dolomitas. Es también un lugar de paso de civilizaciones. Fue una ciudad celta, conquistada por los romanos. Formó parte del Imperio Austro-húngaro en 1866, formando parte del Tirol. En 1918 fue liberada por el ejército italiano, en la Primera Guerra Mundial.



En Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Trento>

Trento la Ciudad Pintada, vídeo en castellano: <https://www.youtube.com/watch?v=C6nUfxmntxs>

Que ver en Trento: http://www.minube.com/que_ver/italia/trentino-alto_adigio/trento

Trento la Ciudad del Buen Vivir (en castellano)

<http://senderositalianos.blogspot.com.es/2014/01/trento-la-ciudad-del-buen-vivir.html>

En Michelin viajes también mucha información.

http://viajes.michelin.es/web/destino/Italia-Norte_de_Italia_Venecia-Trento

Guía Turismo Trentino.

<http://guiaturismotrentino.blogspot.com/es/>



DOLOMITAS, LAS MONTAÑAS ROSAS



Los *Dolomitas* constituyen la cadena montañosa de los Alpes orientales y forman parte de los 50 lugares italianos incluidos por la Unesco en la World Heritage List.

La zona a la que se le ha concedido el reconocimiento incluye 141.903 hectáreas de territorio que comprende tres regiones de Trentino Alto Adigio, Véneto y Friuli Venecia Julia y cinco provincias (Trento, Bolzano, Belluno, Pordenone y Udine) y engloba dieciocho cimas que se elevan por encima de los 3.000 metros.

Los grupos montañosos van de las Dolomitas de **Brenta** hasta el grupo formado por el **Catinaccio** y el **Latemar**, a caballo entre Alto Adigio y Trentino; de las Dolomitas de Sesto hasta las **Pale de San Martino**; desde la Marمولada hasta el grupo compuesto por **Pelmo** y **Croda da Lago**, hasta llegar a las Dolomitas Friulianos, los más orientales de todos.

Le Corbusier, uno de los más famosos arquitectos del siglo XX, los definió “la más bella obra arquitectónica del mundo”. De hecho, las Dolomitas ofrecen un panorama magnífico: montañas hechas de muros de roca, glaciares, sistemas kársticos, picachos altísimos, torres y pináculos; montañas incisas por los agentes atmosféricos, donde se mezclan la cultura italiana, la alemana y la de la comunidad autóctona ladina.

Las Dolomitas toman su nombre del geólogo francés *Dieudonné Dolomieu* que descubrió las propiedades de la dolomía, una roca caliza riquísima en mineral dolomita, presente en esta cadena montañosa.

La dolomía dona a las montañas un color particular: el blanco (motivo por el cual se denominan también “Montes pálidos”), sin embargo, al amanecer y sobre todo al ponerse el sol, esta zona asume un color que va del rosado al rojo fuego: es el fenómeno llamado “enrosadira”.

El fenómeno se explica porque hace 250 millones de años, estas montañas eran una acumulación de conchas, corales y algas sumergida en el mar. Emergieron hace sólo 70 millones de años, motivo por el cual hoy son, además, un magnífico tesoro geológico rico en fósiles del Mesozoico.

Esquí, deporte y naturaleza en las Dolomitas

La parte más occidental de la cadena es el grupo del Brenta, aquí se encuentra una de las capitales del turismo de montaña: Madonna di Campiglio. Conocida también como la “reina de las Dolomitas”, la famosa localidad de Pinzolo, se encuentra en Val Rendena y es uno de los mayores centros de esquí de Italia.

La localidad cuenta con más de 60 km de pistas y 20 estructuras. Son famosas las pista 3-Tre (el nombre hace referencia a las “tres competiciones de Trentino”), en la que tienen lugar las competiciones de slalom espe-



cial de la Copa del Mundo de esquí alpino, y la **Spinale Direttissima**, que cuenta en su tramo final con elevadas pendientes.

“Oficialmente” las Dolomitas nacen en la parte este de Trento, donde se encuentra el conjunto entre el Val Cison y los valles de Fiemme y Fassa. Aquí encontramos San Martino de Castrozza, Predrazzo, Cavalese y los pueblos de Moena y Canazei, rodeados por las cimas de los montes Sella, Sassolungo y Marmolada. En la parte norte, en provincia de Bolzano, el **Val Gardena**, que limita al norte con los **Alpes de Siusi**, ofrece un fascinante espectáculo natural entre las prestigiosas **Ortisei** y las elegantes **Santa Cristina** y **Selva**. Aquí se encuentra la **Saslong**, una de las pistas de esquí más famosas del mundo. En ella se disputa cada año una competición de descenso libre de la Copa del Mundo. Uno de los descensos de esquí alpino más espectaculares en absoluto.

Más allá del **Paso Sella** se extiende la **Val Badia** con las características localidades de San Cassiano, La Villa y Corvara, auténticas joyas de la comunidad ladina. A través del Paso Falzarego, se llega a Arabba, en la frontera entre Véneto y Alto Adigio. A los pies del **Plan de Corones** se extiende el **valle Isarco**, donde destaca el Bressanone y el **Val Pusteria** con Brunico y San Cándido.

Entre Alto Adigio y Véneto se encuentran las **Tres Cimas de Lavaredo** que, junto con el Monte Cristallo, dominan la parte alta de “la perla de las Dolomitas”, **Cortina d’Ampezzo** con los cercanos valles de Comelico y Cadore. Situada en el corazón de las **Dolomitas vénetas** en una zona rodeada de altas cimas. Cortina es una de las localidades de montaña más famosas del mundo. Sede de las Olimpiadas invernales de 1956 y localidad de esquí por antonomasia, símbolo de la vida mundana italiana e internacional, la perla de las Dolomitas ha sido siempre una meta excelente para los aficionados a la montaña y a sus paisajes, al deporte y a la diversión.

A los pies del Parque Nacional de las **Dolomitas Bellunenses**, que se extiende hasta el Monte Cristallo, surge la imponente **Marmolada**, el monte Civetta y las Pale di San Martino, con la cercana localidad de Agordo, meta del alpinismo internacional.

En la frontera noreste de las Dolomitas, entre las provincias de Udine y Pordenone, se encuentra el sugestivo Parque Regional de las **Dolomitas friulianas**.

A través las estructuras trentinas y altoatesinas que se sitúan entre el Val di Fassa, Val Gardena y Val Badia, a través de **Dolomiti Superski**, el complejo de esquí más grande del mundo, se puede llegar a las más famosas y equipadas localidades de las Dolomitas, hasta las fascinantes y salvajes zonas de las Dolomitas friulanas, como Valcellina, el Valle del Tagliamento, Val Colvera y Val Tramontina, ideales para las excursiones de carácter natural y el senderismo.



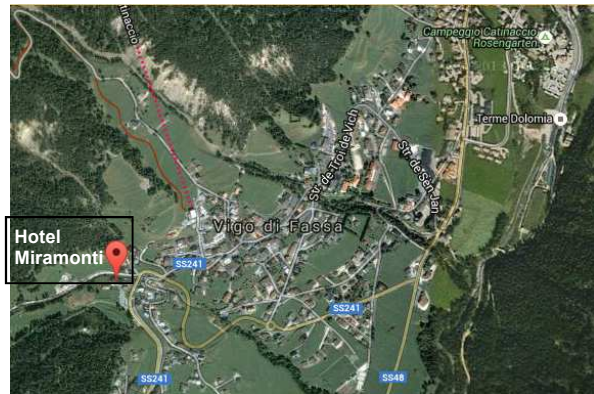
VIGO DI FASSA



Es una pequeña localidad de 1200 habitantes del Val di Fassa situado a 1330 m, donde está el hotel <http://www.miramonti.net/>, nuestra base durante todo el viaje. Como casi todo el valle si economía está volcada en la actividad del esquí y en verano en la montaña.

Tenéis toda la información en esta web: <http://www.fassa.com/IT/Vigo-di-Fassa/>

Tiene un interesante museo dedicado a la cultura ladina, que no va a ser fácil visitarlo salvo algún día que volvamos pronto al hotel. <http://www.isladin.net/web/default.asp>.



BOLZANO

Es la capital del Alto Adigio y su núcleo industrial y comercial más importante. Estuvo poblado desde la época romana por “los ladinos” y fue escenario de repetidas luchas por su control, dada su situación casi fronteriza.

Bolzano tiene un importante patrimonio cultural y arquitectónico, por lo que la elegimos para pasar nuestro día de descanso. Es de destacar el Museo de Arqueología de Tirol del Sur se puede ver la momia de Ötzi, la única en el mundo con masa muscular debido a que fue encontrada en un glaciar de un alto paso de montaña entre Italia y Austria. También en las proximidades se encuentra uno de los seis museos creados por Reinhold Messner que existen en los Dolomitas

Estaremos aquí desde primera hora de la tarde hasta las 21 - 22 horas, para que cada uno visite lo que le apetezca y cene como quiera, la de ese día no está incluida.

Tenéis mucha información de lo que hay que ver en su web oficial <http://www.bolzano-bozen.it/en/bolzano.htm>. En Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Bolzano>.

En minube.com en castellano: http://www.minube.com/que_ver/italia/trentino-alto_adigio/bolzano

En Italia.it/es <http://www.italia.it/es/descubre-italia/trentino-alto-adigio/bolzano.html>



SIRMIONE, LA JOYA DEL LAGO DI GARDA

Es una pequeñísima península situada al sur del Lago di Garda, en la provincia de Brescia, región de Lombardía, a 200 km al suroeste de Vigo di Fassa. Está considerada como una de las ciudades más bellas de Italia, se le conoce como la Perla del Garda.

Empezó a ser famosa desde el s.I a.c. por ser lugar de veraneo de las ricas familias veronesas. Este lugar también encandiló al poeta romano Catullo. Desde entonces fue un lugar codiciado por todos, por lo que allí se edificaron murallas defensivas y un amplio castillo.

Sus atractivos son muchos, desde su balneario de aguas sulfurosas con un alto contenido en azufre, lo que las hacen especialmente curativas. El castillo Roca Escaligera, sus iglesias Santa María de la Neve y San Pietro de Mavino, la llamada Gruta de Catullo con restos de los primitivos baños, y el espléndido paisaje que mar interior y altas montañas.

Hay mucha información en estas páginas:

Página oficial de la Comuna de Sirmione: <http://www.sirmionebs.it/italian/serviziturismo.php>

Mapa de Sirmione: http://www.viamichelin.es/web/Mapas-Planos/Mapa_Plano-Sirmione-25019-Brescia-Italia?strLocid=31NDFuaG0xMGNORFV1TkRreU5EZz1jTVRBdU5qQTNPVGc9



Lago di Garda sul Sirmione



Conociendo Italia

<http://www.conociendoitalia.com/sirmione-la-joya-del-lago-de-garda/> (en catalano)

Página oficial Turismo del Garda

http://www.visitgarda.com/en/garda_lake/,

Blog Los apuntes del viajero

<http://www.losapuntesdelviajero.com/2012/11/visitar-sirmione-lago-de-garda-italia.html>

GRASSE

Es la capital internacional de los perfumes. Situada al sur este de Francia, en La Provenza-Alpes-Costa Azul, muy cerca del mar. Se trata de una ciudad medieval del s VII, que todos los años atrae a miles de turistas que quieren conocer la historia y la meca de los perfumes.

Si ya era famosa, se hizo mucho más con la publicación del libro El perfume de Patrick Süskind y la película del mismo título del alemán Tom Tykwer.

Hay mucha información en castellano en esta página: <http://www.la-provenza.es/grasse>

El País, La orgía del perfume: http://elpais.com/diario/2002/03/02/viajero/1015106893_850215.html

Traveler: Grasse, un pueblo de narices: <http://www.traveler.es/viajes/placeres/articulos/grasse-francia/4901> Página oficial: <http://www.ville-grasse.fr/>



AVIGNON



Es una pequeña ciudad (90000 h), de la Provenza, situada a orillas del Ródano, en una colina fortificada. Se la conoce con la ciudad de los Papas o la segunda Roma. De sus monumentos destaca el palacio de los papas, la fortaleza gótica más grande del mundo, y el Le Pont St.Bénézet construido en el siglo XII. Con sus 900 metros, fue de una gran importancia pues era el único fijo que permitía pasar el río Ródano entre Lyon y el Mediterráneo. Hoy solo se conserva una parte con 4 de los 22 arcos que tuvo.



que permitía pasar el río Ródano entre Lyon y el Mediterráneo. Hoy solo se conserva una parte con 4 de los 22 arcos que tuvo.

https://es.wikipedia.org/wiki/Puente_de_Avi%C3%B1on

Sitio oficial de turismo de Avignon, en castellano: <http://www.avignon-tourisme.com/menu/descubrir-35-3.html>

Página de la Provenza con mucha información en castellano: <http://www.la-provenza.es/avignon>

Que ver en Avignon:

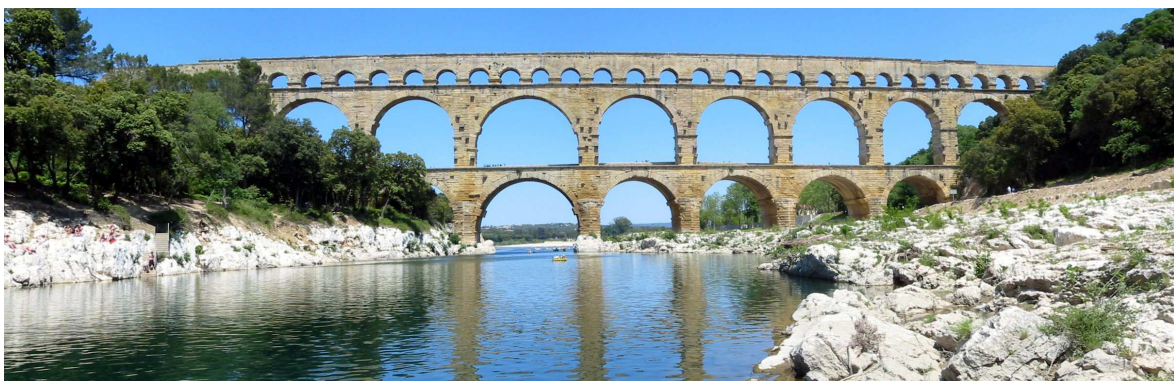
http://www.minube.com/que_ver/francia/provenza-alpes-costa_azul/avinon

Visitar Aviñón en dos días: <http://www.visitar2dias.com/Visitar-en-2-dias-AVIGNON>

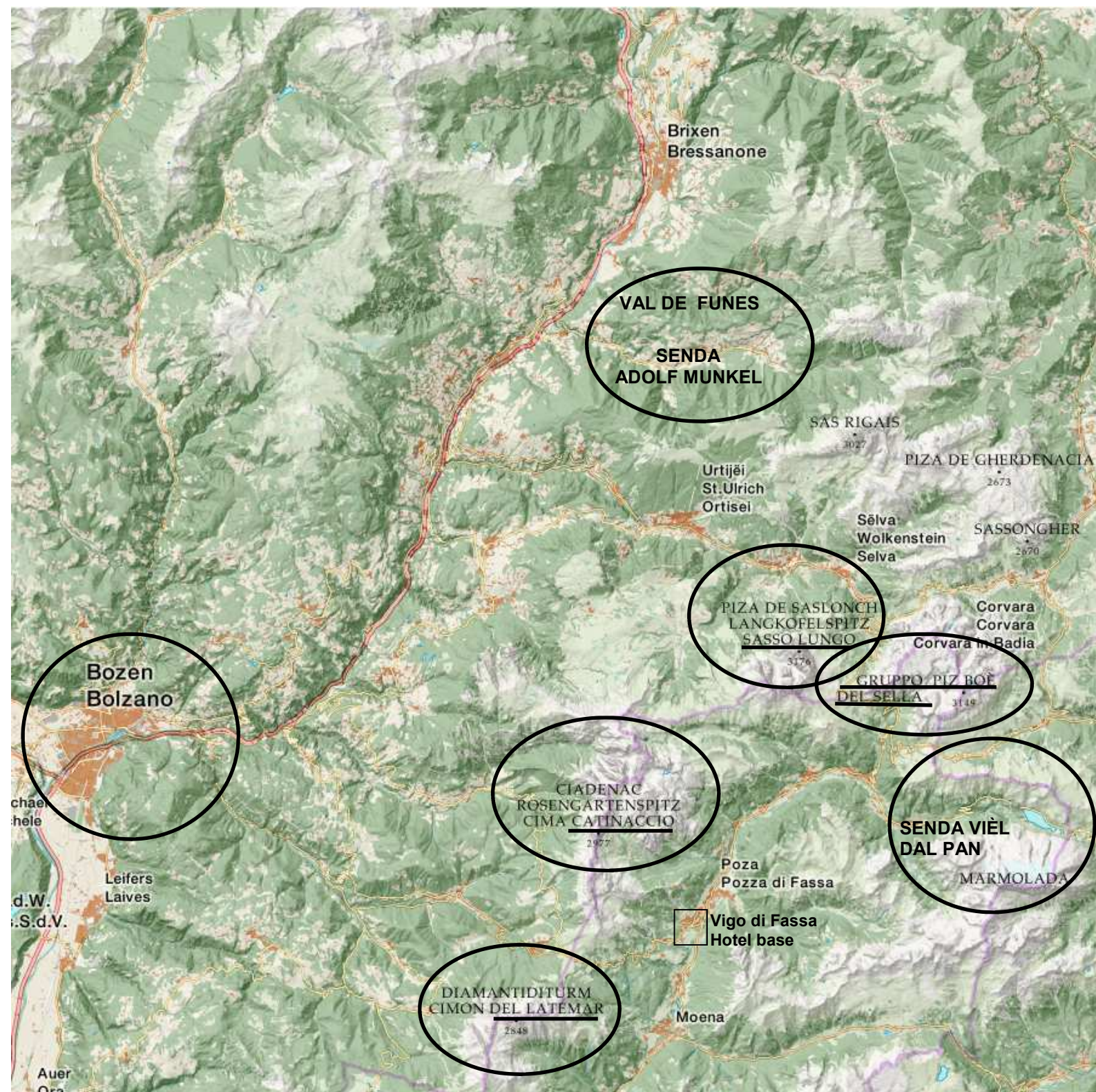
Además de visitar Aviñón, intentaremos hacer (antes o después) una visita el **PUENTE DEL GARD**, a solo 28 km, uno de los 5 destinos turísticos más importantes de Francia, con más de 1 millón de visitantes.

En Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Puente_del_Gard

Aquí tenéis una amplia información del puente en castellano. <http://www.la-provenza.es/pont-du-gard-el-acueducto-romano-del-gard>



RUTAS: PLANO DE SITUACIÓN

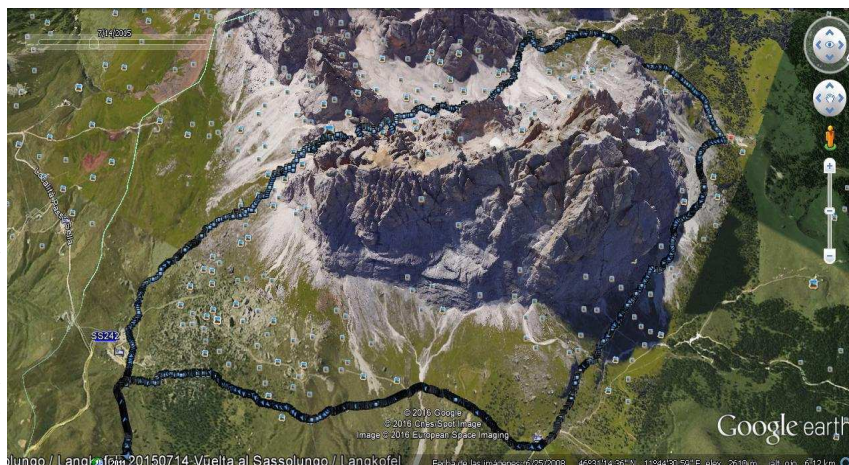


PROGRAMA

SÁBADO 30 JULIO.- GRUPO SASSOLUNGO.

Distancia 12 km con 750 m desnivel + y lo mismo de desnivel -. Ruta circular pasando por el refugio T. Demetz sin teleférico y girando a la derecha tras el refugio Vincenzo para hacer un “anillo más corto”.

Empezamos con una ruta corta y bellísima, que contiene todos los elementos que nos vamos a encontrar en las siguientes jornadas. La haremos sin telecabina, para probar nuestras fuerzs e ir cogiendo formar. La ruta está descrita con mu-



cho detalle en la página de Igeru, uno de los más prolíficos bloggers de montaña españoles.

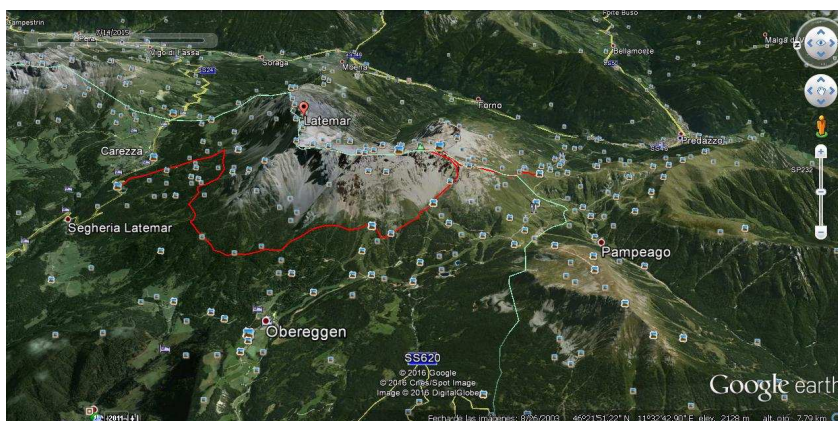
<http://iger>

tu.blogspot.com.es/2015/11/20150714-vuelta-al-sassolungo-kolfuschg.html

DOMINGO 31 JULIO. GRUPO LATEMAR.

Subida en teleférico desde Predazzo hasta el Passo Feudo. Desde aquí 2 km hasta el ref. Torre de Pisa (por el sendero 516) y cumbre cima Valbona (2691 m). Panorama alucinante de los *Campanilli* de Latemar. Vuelta atrás por el sendero 516 hasta la intersección con el sendero 23A o el 22. Descenso por el sendero 22, luego el 21, luego el 20 por el Camino del Laberinto

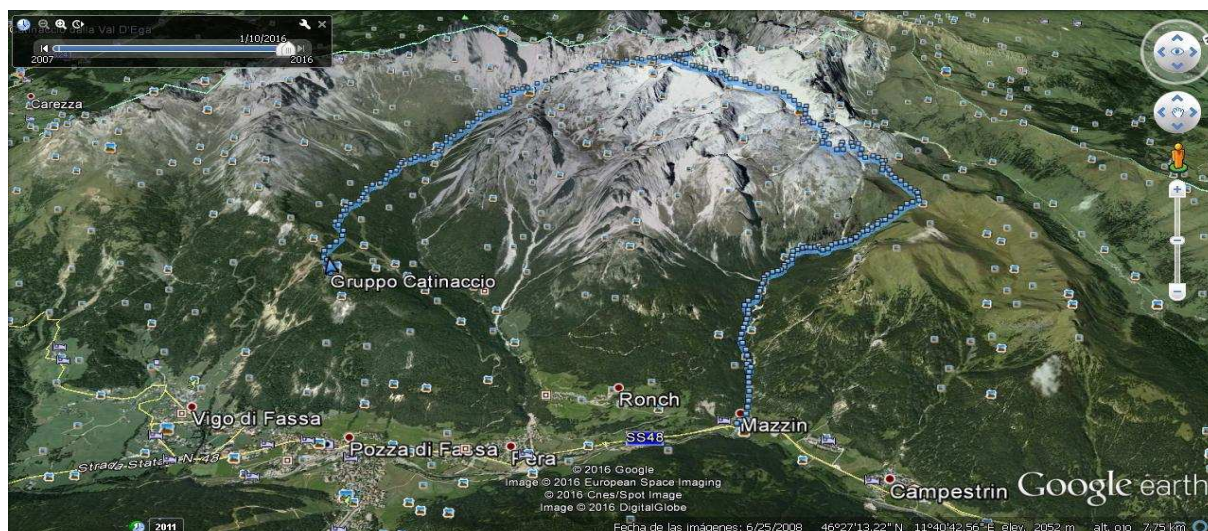
Seguimos por el sendero 18 hasta el Lago Carezza (1519 m), donde nos recogerá el bus. Distancia: km 15 km ; desnivel + 650 m, desnivel - 1200 m.



15



LUNES 1 AGOSTO.- GRUPO CATINACCIO.



Es la ruta más dura del viaje y por lo que la colocamos antes del día de descanso. Se toma un teleférico de Vigo di Fassa a Ciampiedie (inicio 1976 m). Se pasa por los refugios Gardecchia, Vajolet, Principe y Antermoia. Impresionarán a nuestras retinas las Torres de Vajolet, Lago Antermoia y Cumbres del Catinaccio. Hay que madrugar todo lo posible. Distancia 16 km. Desnivel + 943 m y desnivel - 1412 m . Final en Mazzin.

Los participantes que no quieran hacer la ruta completa o que no tenga el la forma necesaria, podrán hacer una ruta de ida y vuelta por donde subamos a la mañana.



MARTES 02 AGOSTO.

Día de “descanso” activo con la ruta de mañana (opcional) de Adolf Munkel Trail (**Grupo Odle/Geisler**). Distancia: 9 km. Desnivel + 420 m y lo mismo de desnivel - . Tenéis toda la información aquí:

<http://www.villnoess.com/en/val-di-funes-villnoess-valley/unesco-world-heritage-dolomites/adolf-munkel-trail/>

Medio día y tarde, turismo y merienda/cena libre en **Bolzano**. Es de destacar que en el Museo de Arqueología de Tirol del Sur se puede ver la momia de Ötzi, la única en el mundo con masa muscular debido a que fue encontrada en un glaciar de un alto paso de montaña entre Italia y Austria. También en las proximidades se encuentra uno de los seis museos creados por Reinhold Messner que existen en los Dolomitas.

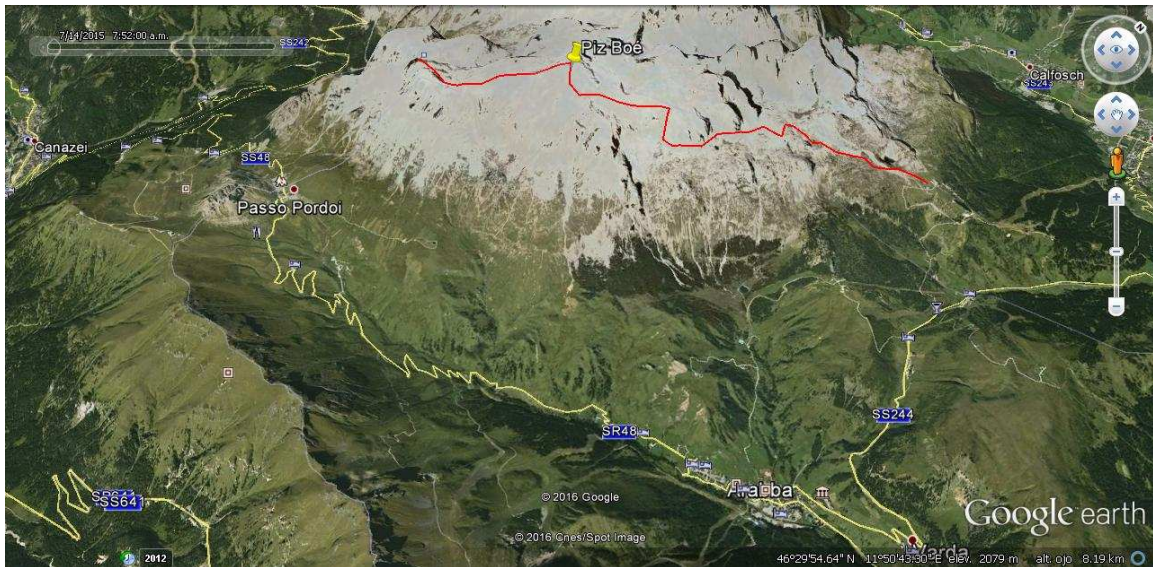




Los participantes que no quieran caminar ese día, tienen la opción de pasar el día completo en Bolzano (por el que pasará el bus) o hacer un día totalmente por su cuenta.

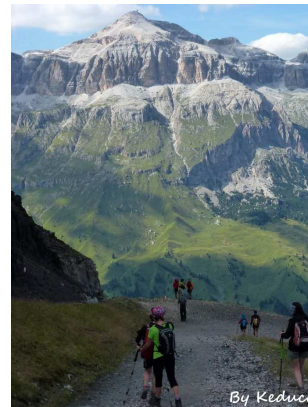
MIÉRCOLES 3 AGOSTO.- GRUPO SELLA. PIZ BOE (3152 M).

Este día deseamos tener un 3000 en nuestro *currículum*. Se toma un teleférico que va de Corvara Badia a Crep de Munt. La subida la podemos hacer desde la primera parada del telecabina en Crep de Munt; la gente que esté muy cansada podrá seguir en remonte hasta la segunda parada. La bajada la haremos en teleférico desde Sass Pordoi a Passo Pordoi, salvo que estemos bien de tiempo y fuerzas. Desde primera parada en Crep de Munt, desnivel + aprox. 1000 m y desnivel - aprox.250. m (bajando en teleférico). Distancia 6 km.



JUEVES 4 AGOSTO.- SENDA HISTÓRICA VIEL DAL PAN.

Se trata del sendero panorámico más célebre de los Dolomitas con impresionantes vistas del glaciar de La Marmolada, del macizo de Sella sobre el Val Gardena. Es un sendero histórico, que se utilizaba para transportar cargas en caballerizas entre los puertos de Pordoi y Fedàia. Empezaremos en el Passo de Fedàia y por el sendero 699 hasta el refugio del Passo Padon, continuando por sendero 680 (Sendero Geológico Arabba) hasta Porta Vescovio y de aquí al Col di Paussa. A continuación sendero 601 hasta Passo Pordoi. Distancia 11 km. Desnivel + 550 m ; desnivel - 370 m. Tiempo 5 horas con paradas.



EL REGRESO

El viernes 5 de agosto, saldremos de Vigo de Fassa sobre las 8 - 8,30 horas. Sobre las 11 horas llegaremos a Sirmione en el Lago di Garda. Como el bus tiene que parar muy lejos de la zona monumental y queremos evitar la zona residencia de poco interés que hay antes, vamos a intentar llegar en las lanchas que salen de Desenzano del Garda. Cuesta 3 euros y así disfrutaremos de un corto pero bonito paseo por el lago.

Estaremos en Sirmione hasta las 13,30 horas, saliendo para el aeropuerto de Bérgamo con la comida hecha. Después de dejar a los compañeros que vuelven en avión, continuaremos toda la tarde hasta Grasse (Francia), en la Costa Azul, donde pasaremos la noche en un hotel. Cena libre de camino.

El sábado 6 de agosto, visitaremos Grasse hasta las 14 horas. Por la tarde iremos Avignon para visitar la ciudad y cenar. A las 22 horas reanudaremos el regreso. Dependiendo de cómo vayamos de horario, antes o después, intentaremos hacer una visita al Puente del Gard, suele estar iluminado las noches de verano.

La noche del sábado la pasaremos durmiendo en el bus, con las paradas reglamentarias de descanso del conductor.

El domingo 7 de agosto por la mañana, desayunaremos en España. Calculamos llegar a Coruña, aproximadamente sobre las 16 horas. Una hora después a Santiago.

