

VALLE DE AOSTA Y la cara sur del Mont Blanc

Una joya incrustada en los Alpes italianos

Verano 2026 / 8 días

FECHAS: del 02 al 9 de agosto

del 06 al 13 de septiembre



INTRODUCCIÓN

MAPA

ITINERARIO

FICHA TÉCNICA

CONDICIONES Y SEGURO

NOTAS SOBRE EL VIAJE

ÍNDICE

3

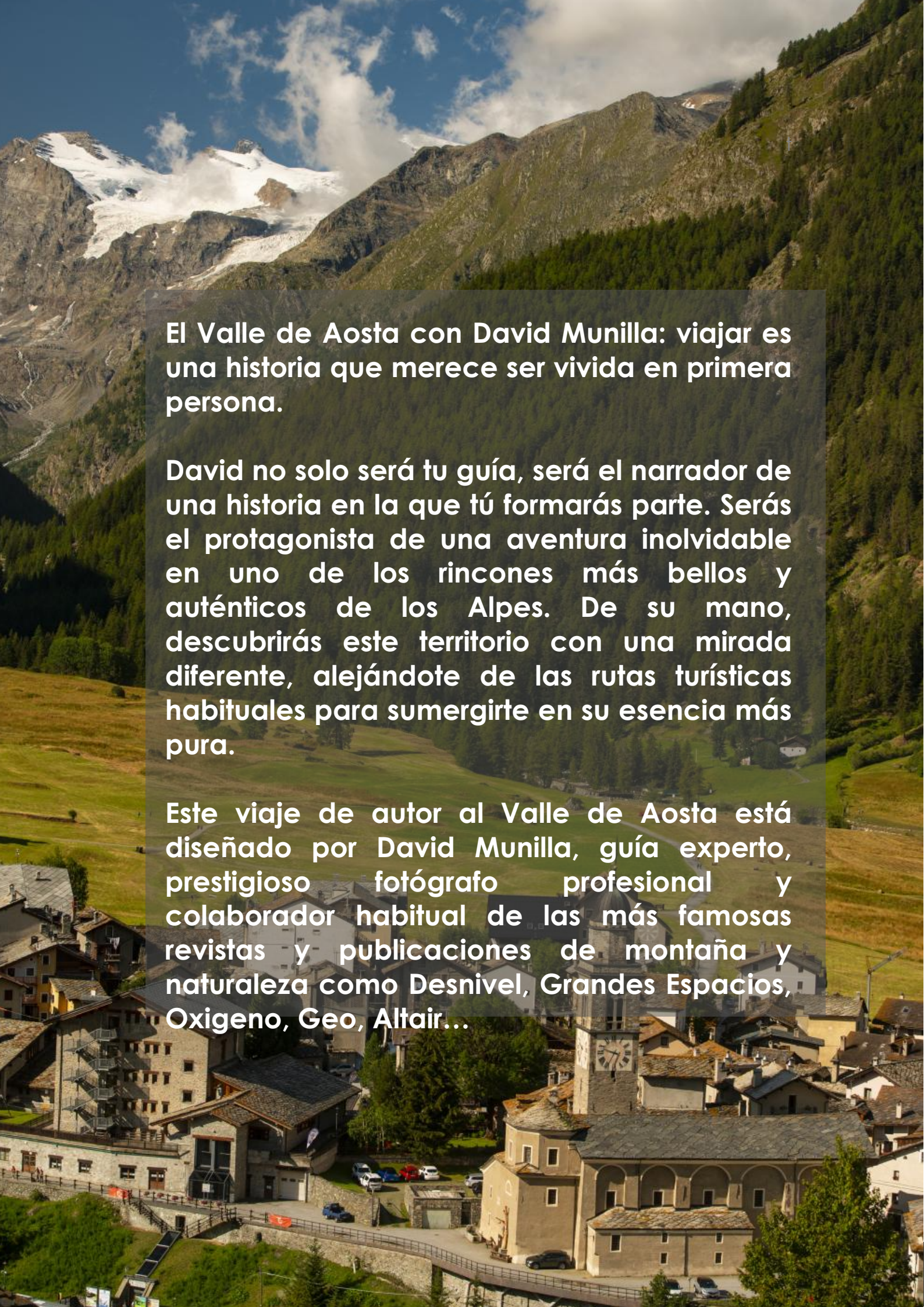
4

5

11

13

15



El Valle de Aosta con David Munilla: viajar es una historia que merece ser vivida en primera persona.

David no solo será tu guía, será el narrador de una historia en la que tú formarás parte. Serás el protagonista de una aventura inolvidable en uno de los rincones más bellos y auténticos de los Alpes. De su mano, descubrirás este territorio con una mirada diferente, alejándote de las rutas turísticas habituales para sumergirte en su esencia más pura.

Este viaje de autor al Valle de Aosta está diseñado por David Munilla, guía experto, prestigioso fotógrafo profesional y colaborador habitual de las más famosas revistas y publicaciones de montaña y naturaleza como Desnivel, Grandes Espacios, Oxígeno, Geo, Altair...

INTRODUCCIÓN

Hay que ir al Himalaya para ver una vertiente de montaña con las dimensiones de la cara sur del Mont Blanc. Una descomunal pared de más de cuatro mil metros descolgándose vertiginosa hacia el Valle de Aosta.



Un mundo de altas y afiladas agujas de granito, glaciares colgantes y aristas, como Peuterey, que forman un perfecto caos de hielo y roca que caen hacia los bosques y alegres prados del Val Veny o de Courmayeur. Y, es aquí, en Courmayeur, en la pequeña capital del alpinismo italiano, en donde vamos a establecer nuestra estancia para explorar una región maravillosa y mítica. Alojados en un buen hotel, cada día nos dispondremos a explorar este mundo. Los bosques del Val Ferret, con maravillosas vistas sobre el Mont Blanc y la caminata al lago de Verney nos mostrará toda la dulzura de los Alpes en verano. Nos adentraremos en valles tributarios del Aosta llegando hasta el bello pueblo de Cogne, a los pies del Parque Nacional del Gran Paradiso, una montaña “de postal” que eleva sus glaciares sobre los prados y bosques en donde campea el famoso “Íbice del Gran

Paradiso”, precioso animal pariente de los muflones y endémico de la zona. Excursiones que combinaremos con el legado cultural de estos valles históricos, plagados de castillos, torreones y pueblos medievales de bella arquitectura, pueblos “de frontera” que fueron vigías de una de las grandes e históricas rutas que unían la Europa del norte con la Europa mediterránea, cuando los únicos caminos atravesaban los grandes puertos de montaña como el histórico San Bernardo.

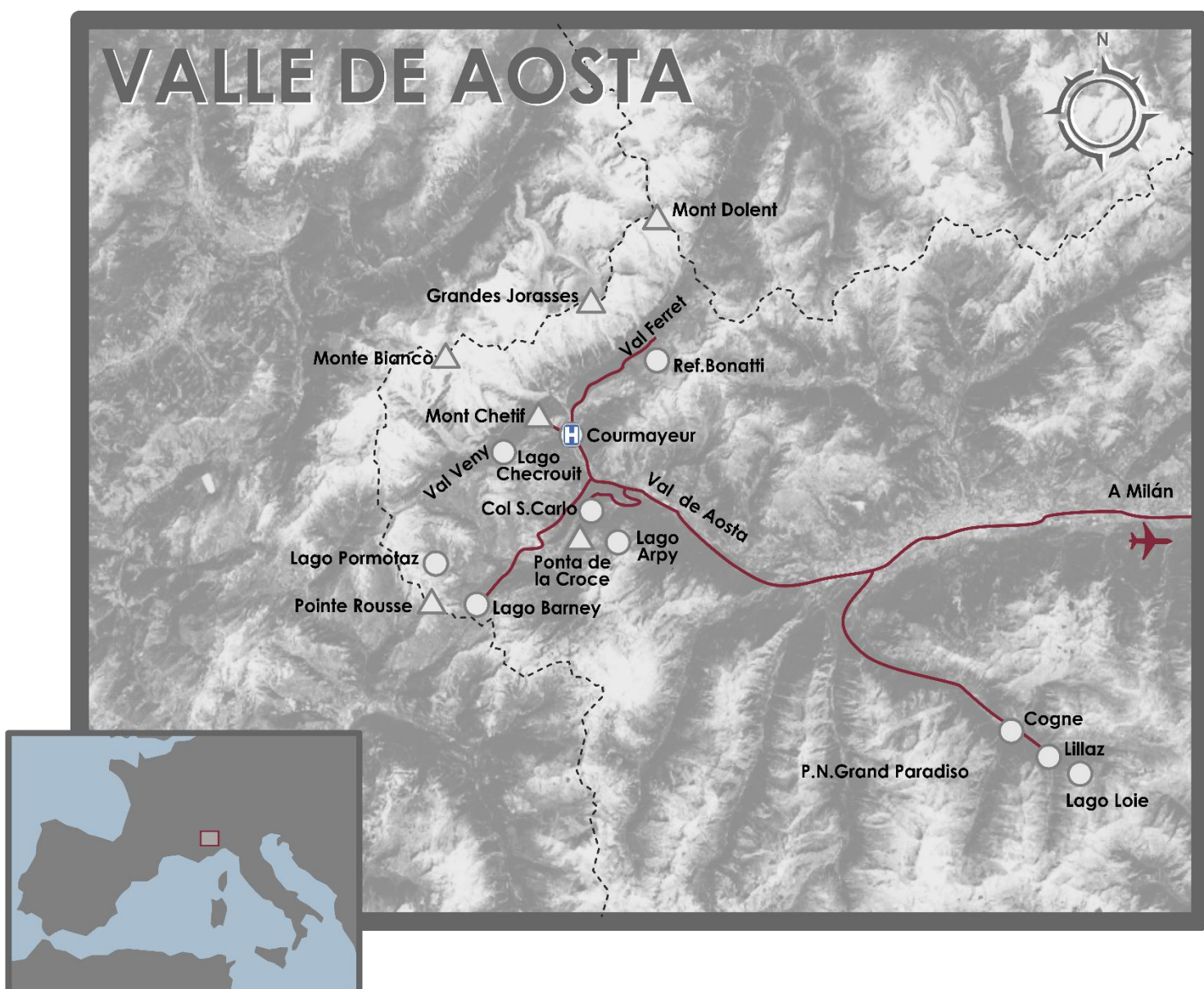
Y todo ello, desde Courmayeur, pueblo situado en la cabecera del valle, con ese gran ambiente del verano italiano, entre excursiones y disfrutando de una rica gastronomía montañesa junto con los excelentes vinos y “grappas” de Aosta. Si eres amante de las grandes montañas y de sus históricos valles, este es un viaje que tienes que hacer “al menos una vez en tu vida”.



www.davidmunilla.com

MAPA

VALLE DE AOSTA



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID/BARCELONA - MILÁN

Presentación en el aeropuerto de **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TECNICA) para tomar el vuelo con destino a Milán. Asistencia en el aeropuerto y traslado a Courmayeur. Alojamiento en hotel. Resto de la tarde libre. Cena de bienvenida .

DÍA 2: Un balcón al monte bianco



Justo encima de Courmayeur se alza la cumbre más alta de los Alpes. Desde esta vertiente, el nombre que reina es Monte Bianco. Para Francia el Mont Blanc. Los litigios en los mapas entre italianos y franceses, siguen impresos. Los debates entre la belleza de este gran macizo alpino de un lado y otro siguen en pie. Verdad o no el Monte Bianco, visto desde Italia, con su escarpada cara sur, rocosa e inexpugnable se atisba difícil y hermoso. Nuestro recorrido de hoy es un auténtico balcón con vistas a las más escarpadas paredes rocosas del Monte Bianco. Desde el refugio de Maison Vielle, y por un amplio camino comenzaremos una subida que nos conducirá hasta el hermoso lago Checrouit, situado a 2.151 metros. En sus aguas esmeraldas se refleja la cumbre y la mole que desde aquí se atisba del Monte Bianco. La roca de granito se hace presente en las agujas de Peuterey, Blanche y Chateletet. Tras una parada y sesión fotográfica, retomaremos el extraordinario sendero-mirador, en el que apreciaremos con más detalle los glaciares de Freney y La Brenva. A 2322 metros llegaremos al alpino lago des Vesses, con un entorno embriagador. Hemos alcanzado nuestra cota más alta. Merecido descanso, tiempo para tomar nuestro picnic, y disfrutar de las vistas y el espectáculo de las nubes jugando con los afilados picos, que parecen estar a un tiro de piedra. Para el regreso descenderemos por el mismo sendero para poder tomar el remonte que nos dejará de vuelta en Courmayeur.



Características de la excursión a pie: ruta de ida y vuelta. Duración aproximada 6 horas (paradas incluidas). Desnivel positivo 790 m. Desnivel negativo: 790. Distancia: 11 km.

DÍA 3: LAGO ARPY

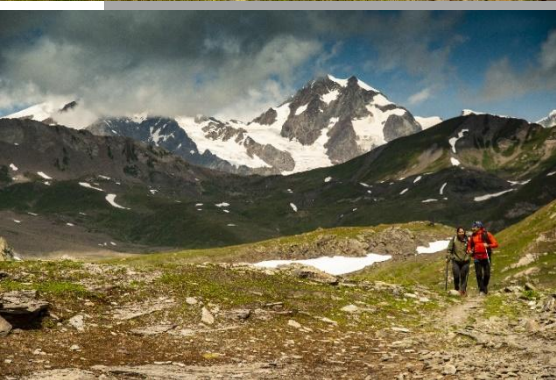
Hoy saldremos a conocer uno de los valles cercanos a Courmayeur, y que guarda en sus alturas, uno de los lagos de montaña más hermosos de la región. Se trata del lago de Arpy. Situado a 2.066 metros es un lago alpino por excelencia, faldeado en su parte baja por un denso bosque de alerces y piceas, se rodea por un lateral de los picos **Monte Charvel** y la **Becca Poignenta**, cumbres que forman parte de la cadena del Monte Bianco. Al otro lado, la sorpresa está servida, al ofrecer una imagen de postal con la pared sur de Grandes Jorasses como telón de fondo. El lago se alimenta de un arroyo que baja del lago Pietra Rossa, un poco más arriba. En algunos remansos del Arpy, junto a la orilla, es posible ver el tritón alpino.

Nuestro bus nos llevará por la serpenteante carretera que alcanza el Col de San Carlo desde el fondo del Valle de Aosta. La minúscula aldea de Arpy es el punto de comienzo de la ruta de hoy. Iniciando un sendero suave, que nos hará pasar por una antigua mina, la ruta va tomando forma, y poco a poco en subida, y escoltados por un hermoso bosque de alerces llegaremos a las orillas más amables del lago de Arpy. Si el día se presenta caluroso es posible bañarse. La mejor vista del lago y las montañas que emergen al otro lado del bosque que rodea a Arpy, la tendremos un poco más arriba. El panorama fotográfico está servido. La segunda parte de la ruta la comenzaremos rodeando el lago por un lateral, para iniciar la ascensión hacia la Ponta della Croce (2.446 m.). Es uno de los montes más cercanos que escoltan al lago. Desde su cima, tendremos una visual excepcional del conjunto paisajístico alpino. También encontraremos las ruinas de la línea de fortificaciones del siglo XVII que en tiempos del duque Amadeo de Savoia protegían el Col de San Carlo de la posible invasión francesa.



Tras hacer cumbre, iremos encarando el sendero de regreso por la loma sur de la Ponta della Croce, que pronto se abriga por el bosque de alerces y piceas, y que desciende hasta el área de Arpy, cerca del Col de San Carlo, donde nuestro bus estará esperándonos para regresar a Courmayeur.

Características de la excursión a pie: ruta semicircular. Duración aproximada: 6-7 horas (paradas incluidas). Desnivel positivo 600 m. Desnivel negativo: 500 m. Distancia: 12,7 km.



DÍA 4: LAGOS DEL PICCOLO COL DE SAN BERNARDO

Antes de la construcción del túnel del Mont Blanc (Con 21 kilómetros de longitud) que une Francia con Italia, y que actualmente desemboca en Courmayeur, el paso entre estos dos países se tenía que hacer más al sur, por la serpenteante carretera que sube al paso del pequeño San Bernardo. En pleno puerto de montaña, se encuentra la frontera, lugar también de

escaramuzas entre italianos y franceses. Hoy únicamente un bar recuerda lo que fue este paso fronterizo populoso. Es el punto fotográfico inexcusable para moteros, ciclistas y conductores de coches de época. Para alcanzar estos contornos, subiremos con el bus por el valle de La Thuile, uno de los valles que conforman la arteria principal del de Aosta. Poco antes de llegar al collado que hace de divisoria entre los dos países, la carretera va mostrando un paisaje espectacular hasta llegar al poco conocido Valle de Breuil. Su tarjeta de presentación es el lago Verney, del que parte nuestra excursión. Este bonito lago rodeado de laderas de hierba verde se alimenta de los torrentes

que van cayendo de las montañas que lo abrazan, a las que ponemos rumbo, tras rodear el lago. Tras la primera subida por una loma redondeada, en la que ya disfrutaremos de bonitas vistas y estaremos acompañados de charcas y lagunetas, se atisban los perfiles rocosos de la Pointe Rousse, a la que progresivamente nos iremos acercando. Pasaremos varios arroyos, y un collado a 2555 metros -nuestra máxima cota del día- que nos permitirá pasar al otro lado y dejar por un momento el ascenso. El paisaje se torna más agreste y con poca vegetación fruto de la altura. En ligeras bajadas y subidas leves alcanzaremos el oculto lago Tormotaz, punto en el que habremos alcanzado el ecuador de nuestra ruta. Dependiendo de la meteo, más cambiante en estas alturas, nuestra parada será algo más larga para nuestro picnic, y disfrutar de estos contornos de la alta montaña. Tras el descanso, emprenderemos el regreso hasta el collado que nos permitió llegar hasta aquí. Poco después el sendero toma dirección sureste encaminándose al torrente Verney, encajonado en un escarpado valle, del que iremos saliendo para retornar al punto de inicio de la ruta.

Regresaremos en bus, disfrutando de una vista privilegiada del Monte Bianco cuando la luz del comienzo de la tarde realza sus contornos.

Características de la excursión a pie: ruta semicircular. Duración aproximada: 6 horas (paradas incluidas). Desnivel positivo 750 m. Desnivel negativo: 750 m. Distancia: 8 km



DÍA 5: libre

Hoy será nuestro día libre, que podremos aprovechar para descansar, reponer fuerzas y hacer algo de turismo. Courmayeur está conectado por un amplio horario de buses con Aosta, la capital del valle, la denominada Roma alpina, con un coqueto centro histórico con importantes vestigios de su época romana. La ciudad se visita cómodamente caminando por las calles del casco antiguo, con pequeñas tiendas de recuerdos, moda, montaña, librerías y restaurantes de todo tipo. El valle de Aosta posee también una suerte de castillos, fruto de su pasado medieval. En una jornada pueden visitarse varios castillos. Los más cercanos a Aosta son el de Aymavilles (siglo XII) con reformas que lo convirtieron en morada señorial; el de Sarroid de la Tour, de distintas épocas, con una espléndida escalera de caracol, frescos del siglo XIII y un techo sostenido por 171 ménsulas, esculpidas con formas grotescas. El castillo real de Sarre, en Lalex, construido en 1710 sobre restos de un núcleo del siglo XII, fue residencia de verano de los Saboya y actualmente alberga el museo de la presencia sabauda en el valle. Algo más abajo del valle se encuentra el castillo de Fenis, con su muralla almenada y majestuosas torres. Fue desde 1869 residencia de caza del rey Victorio Enmanuel II. Otro es el castillo Ussel (XIV) hoy convertido en espacio expositivo fue propiedad de los Challant y de los Saboya. Cerca también está el de Cly, conservado sin modificaciones.

Otra posibilidad que ofrece Courmayeur es subir con el Funivia del monte Bianco hasta la Punta Hellbroner a 3.466 m y disfrutar de unas vistas impresionantes de la alta montaña. Desde Punta Hellbroner es posible coger otro telecabina y llegar hasta la impresionante Aiguille du Midi en la parte francesa del Mont Blanc. Desde la estación intermedia antes de Punta Hellebroner Pavillon du Mont Fréty tendrás una privilegiada vista panorámica sobre las vertientes del Val Veny y de Val Ferret. Es un buen sitio para comer, andar un poco, disfrutar del solárium y visitar el jardín botánico de flora alpina al aire libre.

DÍA 6: LAGO LOIE. PARQUE NACIONAL DEL GRAND PARADISO



Hoy nos desplazaremos a una de las joyas del Valle de Aosta: el Parque Nacional del Grand Paradiso. Creado en 1922 por la iniciativa de los reyes Vittorio Emanuele II – quien protegió la zona en 1856- y su nieto V. Emanuele III, que donó y apoyo la creación del espacio natural protegido más antiguo de Italia. Su puerta de acceso es el bonito pueblo de Cogne. Enmarcado en un valle de herradura, posee la privilegiada vista de gran parte de las alturas del macizo del Grand Paradiso, cuya cumbre más alta alcanza los 4.061 m. El inicio de nuestra ruta de hoy lo tendremos en la comuna de Lillaz, un puñado de casas en la zona baja del torrente de Urtier. Este curso de agua recoge el agua de las cumbres y neveros de

Bardoney. El sendero comienza subiendo por un bosque de alerces y se abre en algunas zonas con antiguas casas de pastores. El bosque vuelve a cubrir la senda, justo en el momento que nos permite cruzar las cristalinas y esmeraldas agua del arroyo, y encara la subida hasta las praderas de altura de Bardoney, una zona ganadera con antiguas cabañas alpage. Un lugar

de ensueño para vivir un verano alejado de todo. Desde estos prados de altura, ricos en agua, se acomete la última subida del recorrido que nos sitúa en la parte más alta de la ruta (2.402 m.). En una breve bajada estaremos a las orillas del coqueto lago Loie. Un rincón realmente bonito. Desde este punto, nos queda descender hasta el lecho del río por un bosque tupido. La cascada de Lillaz será la guinda a una excelente jornada de montaña.

El bus nos retornará a Courmayeur.



Características de la excursión a pie: ruta circular. Duración aproximada: 7 horas (paradas incluidas). Desnivel positivo 878 m. Desnivel negativo: 878 m. Distancia: 12,5 km.

DÍA 7: VAL FERRET

Val Ferret, es un espléndido valle a los pies del Monte Bianco que se extiende hasta el paso Ferret, donde da acceso a la vertiente suiza. Es un extraordinario mirador en el que desfilan algunas de las más altas y majestuosas cimas de los Alpes: el Diente del Gigante, las Grandes Jorasses, Aiguille de Triolet y el Mont Dolent, la cumbre del macizo que comparte frontera italiana, francesa y suiza.

Para recorrer este valle alpino, perpendicular a Courmayeur, ganaremos altura en el propio valle mediante una aproximación en bus. Punto en el que tomaremos un sendero en ascenso por un lateral del valle. Envueltos inicialmente en un bonito bosque de alerces, que se va perdiendo a medida que ganamos mayor altura, llegaremos hasta el refugio Bonatti, bautizado así en honor al que ha sido considerado uno de los mejores alpinistas de la historia, con primeras ascensiones a muchas paredes y picos del macizo alpino, tanto por la vertiente italiana como la francesa.

Tras reponer fuerzas en este bonito refugio situado a 2025 m. seguiremos parte del trazado

del famoso Tour del Monte Bianco, que en esta zona se muestra como un extraordinario mirador sobre todo el Val Ferret y las altas cumbres del macizo del Monte Bianco. El sendero, con ligeras subidas y bajadas se mantiene a cota sin superar grandes desniveles,



ofreciendo extraordinarias panorámicas, únicamente interrumpidas por algunos tramos de bosque. Tras pasar por un antiguo Alpage ganadero, iniciaremos el descenso progresivo hasta volvernos a meter en el bosque próximo al río Ferret. En breve estaremos prácticamente al comienzo del valle, donde nos esperara nuestro bus para llevarnos de regreso a Courmayeur.

Características de la excursión a pie: ruta de travesía. Duración aproximada: 7 horas (paradas incluidas). Desnivel positivo 520 m. Desnivel negativo: 650 m. Distancia: 12 km.

DÍA 8: VUELO DE REGRESO A MADRID / BARCELONA

Tras el desayuno y a la hora convenida, traslado al aeropuerto de Milán, vuelo de regreso.

FIN DEL ITINERARIO

FICHA TÉCNICA

SALIDA 2 AGOSTO:

MADRID. Presentación a las 08.50 horas en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez, en la **Terminal 4 (T4)**, frente los mostradores de facturación 870-880.

Salida en vuelo de "Iberia" a las 11.50 horas.

Llegada prevista a Milán Linate a las 14.05 horas

BARCELONA: Consultar condiciones y horario de salida.

REGRESO AGOSTO:

MADRID:

El vuelo de regreso sale de Milán Linate a las 14.45 y la llegada prevista a Madrid es a las 17.10 hrs.

Consultar horarios de salida para septiembre.

NOTA: En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.



PRECIO: 1.665 Euros

PRECIO R.A.: 1.595 Euros

PRECIO ESPECIAL: 1.565 € **reservando antes del 19/06/2026**

GRUPO MÁXIMO: 32 personas

GRUPO MÍNIMO: 17 personas

Suplementos:

Suplemento por ocupación de 24 a 29 personas: 69€

Suplemento por ocupación de 20 a 23 personas: 125 €

Suplemento por ocupación de 17 a 19 personas: 189€

Suplemento agosto: 145€

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 485€

Tasas aéreas estimadas: 115 €

(Precio sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelo Madrid o Barcelona-Milán y regreso.
- Traslados aeropuerto y excursiones en autobús privado.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitación doble con baño en Courmayeur.
- Cena de bienvenida.
- Guía acompañante de Alventus&AñosLuz.
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Comidas no mencionadas en el apartado anterior.
- Entradas a museos, monumentos, y ningún servicio no especificado en el apartado INCLUYE.
- Tasas aéreas.



CONDICIONES Y SEGURO

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

Si deseas beneficiarte del precio de reserva anticipada (R.A.) tienes que hacer el pago de la reserva al menos 40 días antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2026

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **98 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19	
EQUIPAJES: Pérdidas materiales	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:	
Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros

REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde 40 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

Ambos seguros contemplan accidentes o enfermedades sobrevenidas durante el viaje. Puede consultarnos otros tipos de seguros con mayores coberturas.

CONDICIONES GENERALES

Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales publicadas en la página Web correspondiente.

Nota: El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DÍAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia. Se recomienda llevar ambos documentos, así como fotocopias de los mismos, para facilitar los trámites consulares ante posibles robos o pérdidas.

DINERO

Zona Euro. Las tarjetas de crédito más utilizadas son VISA, MASTER CARD y AMEX, si bien en los pueblos de montaña por donde nos movemos pocos comercios aceptan las tarjetas de crédito.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la **tarjeta sanitaria europea** que se solicita en el centro de atención e información de la Seguridad Social más próximo a tu domicilio o por Internet

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10938/11566/1761>.

Recomendamos llevar un botiquín elemental: repelente antimosquitos, antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, antiinflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica,

pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda, esparadrapo, así como las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

CLIMA

El verano es una buena época para conocer los Alpes. Por regla general el tiempo será bueno si bien disfrutaremos de un clima diferente dependiendo de donde nos encontremos en un momento dado. En las montañas el clima es ideal, temperaturas suaves y agradables, aunque al estar en zonas de montaña el clima está sujeto a las particularidades de éstas. Las temperaturas serán frescas en la mañana y al caer la noche y muy agradables durante el día.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje o maleta y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. Recomendamos mochila anatómica de montaña (20/30 litros). Una buena mochila es vital para evitar molestias.

Es importante para la montaña la regla de las tres capas:

- 1) Mantiene el cuerpo seco y evacúa la humedad. Ej: camiseta técnica.
- 2) Aporta calor y evacúa la humedad hacia el exterior. Ej: Forro polar.
- 3) Impide que lluvia, viento y nieve pasen al interior, evacuando la humedad de las capas internas. Ej: Chaquetas de membrana, impermeables, transpirables y cortavientos.

El equipo recomendable es: Ropa ligera y cómoda de viaje en general, calzado de ciudad, **botas ligeras de montaña tipo trekking con suela flexible (imprescindibles para las rutas de senderismo)**, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, jersey fino y otro grueso o forro polar, guantes, impermeables. Bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cantimplora. Cámara de fotos...

Recomendable: bastones regulables para caminar con tapón protector de goma (si los usas habitualmente).

ALOJAMIENTO

Nos alojamos en el hotel Cresta et Duc Alpissima de 4**** o similar

<https://www.alpissima.it/cresta-et-duc/>



COMIDAS

Incluimos los desayunos en todo el programa y la cena de bienvenida. Para el resto de las cenas, Courmayeur ofrece una amplia y variada oferta desde las clásicas pizzerías, restaurantes especializados en pasta y también en comidas típicas del valle de Aosta, así como agradables terrazas... Los almuerzos serán de tipo picnic cuando estemos en la montaña. En el pueblo se podrá comprar pan, exquisitos quesos y fiambres tradicionales, así como frutas. La Guía dará instrucciones diarias al respecto. zona, fiambres, conservas,

frutas... y por supuesto los excelentes quesos, paninis, etc.



LA COCINA DEL VALLE DE AOSTA.

En el Valle de Aosta, además de encontrar los afamados platos de la cocina tradicional italiana, pastas, pizzas, paninis... podremos disfrutar también de una comida tradicional montañesa. Una cocina rústica y contundente, de tradición pastoril e influenciada por las cocinas de Francia y de Suiza. El ejemplo más claro en las **Fonduta**, que se elabora con el queso típico de la zona, el Fontina. Plato muy arraigado y pensado para acercara las personas, que se sientan alrededor de un cuenco en el van mojando tostadas en el queso fundido. Es la "fodue" en versión italiana. Las carnes son también un plato de la zona, elaboradas de diferentes formas.



La **Motzetta** es una carne curada con plantas aromáticas alpinas. Las mantequillas y diferentes quesos tradicionales son también un alimento socorrido que se suele acompañar con pan de centeno. Las salchichas y los diferentes fiambres son también famosos en el valle.

Polenta: no puede faltar en la zona de los Alpes. Es harina de maíz que se come acompañada por carne, salchicha, queso, champiñones....

La región cuenta con excelentes vinos además de disfrutar también de los excelentes caldos de la vecina región de Piamonte.

Son afamadas también las Grappas y el famoso "**Café Valdostano**" servido en un cuenco de madera y "aliñado" con frutas y grappa.

EXCURSIONES

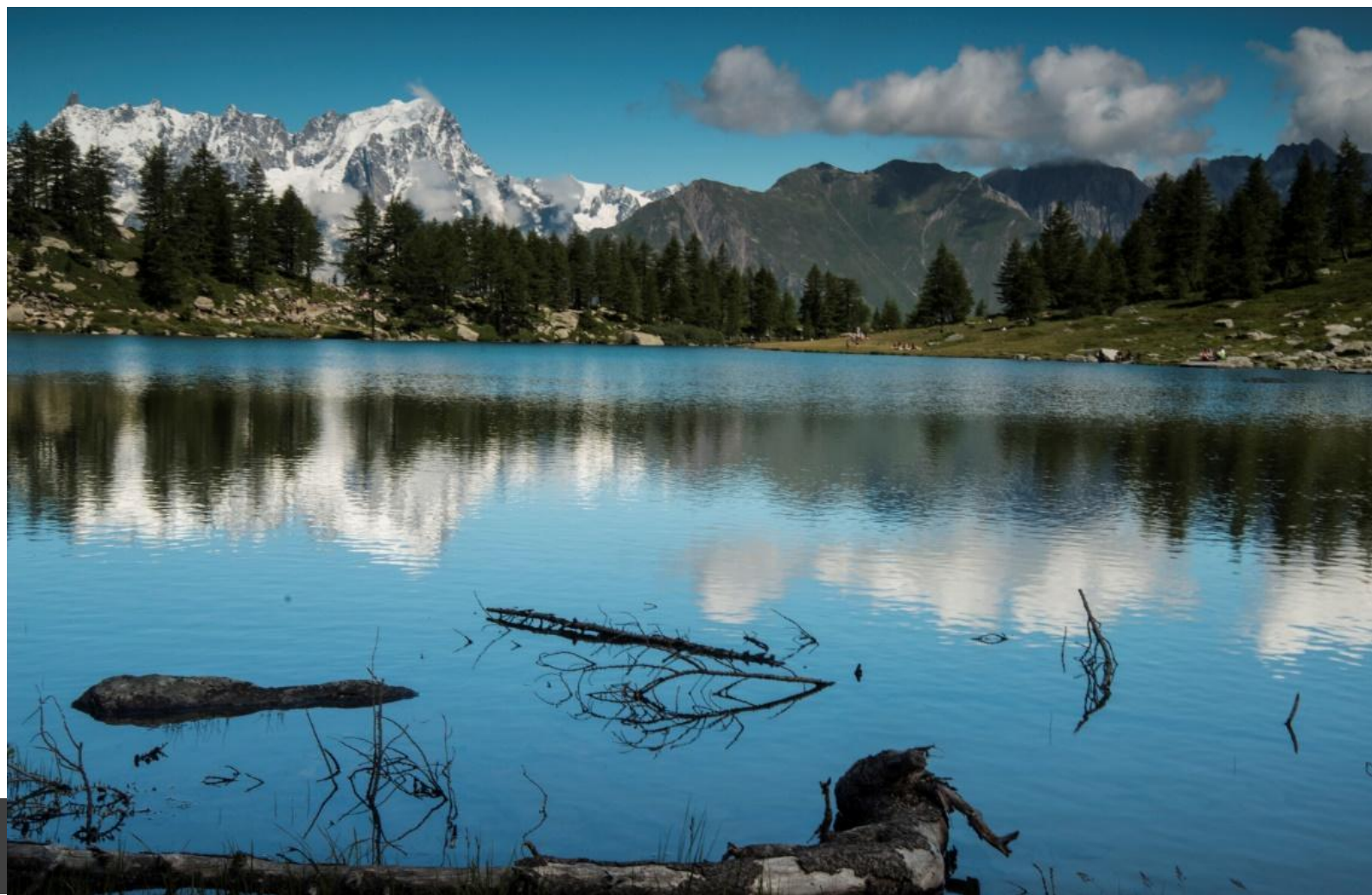
Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa son recorridos a pie en buenos senderos, con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar y que haga senderismo de montaña. El orden de las excursiones descritas en este programa puede variar a criterio del Guía dependiendo de la previsión meteorológica. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 5 y 7 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para comer. Los desniveles a superar se encuentran **entre los cuatrocientos y novecientos metros** según las excursiones. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos

y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms. para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. También, en algunas ocasiones la comida del medio día coincide en los alrededores de un bonito refugio o bar rural, donde si lo desean pueden tomar algún buen plato de la gastronomía local. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los senderos normalmente ya en

bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano tendremos tiempo para tomar un refrigerio, capuccino, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.

NUESTRO GUIA

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios coordinando la salida de los grupos en sus alojamientos, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos.





EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía (foto: David Munilla del equipo de guías de Alventus&AñosLuz)

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver en la página web las condiciones en la siguiente dirección, <https://www.aluz.com/condiciones> o <https://www.alventus.com/condiciones>. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono / contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

NUESTRO GRUPO





ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero?

Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, vídeos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro.

Descúbrelo en este enlace:

<https://www.facebook.com/groups/554015261903835>



Te esperamos, construye con nosotros el futuro. ¡Adelante!

Y además síguenos en...



Concursos de FOTOGRAFÍA

Apúntate y participa

1. FOTOGRAFÍA Viajera

Premios a las fotos que mejor
representen los viajes



2. FOTOGRAFÍA Ponte nuestra camiseta

Premios a las fotos más
divertidas con nuestra camiseta



Para más información consulta nuestras webs alventus.com / aluz.com

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

