

DOLOMITAS

DE BRENTA + ALPES BERNINA



GIGANTES ITALIANOS

1 - 11 Septiembre 2025



CONTIGO EN ESTE VIAJE



¡Hola! Soy Carlos, y estaré contigo en esta aventura por los **Dolomitas de Brenta** y los **Alpes de Bernina**. No solo como guía, sino también como quien ha diseñado cada detalle de este viaje. Desde la elección de las rutas hasta la selección de los alojamientos y la planificación de cada jornada, todo ha sido pensado para que vivas una experiencia que recuerdes con una sonrisa, combinando paisajes espectaculares y el buen ambiente propio de un pequeño grupo de viaje.

Desde hace unos años, acompaño a personas como tú a descubrir la montaña de una forma cercana y auténtica. Para mí, el senderismo no es solo caminar, sino conectar con el entorno, disfrutar del camino y compartir momentos con personas que, en pocos días, dejan de ser desconocidos para convertirse en compañeros de aventura.

Mi compromiso es que disfrutes al máximo, con la tranquilidad de que todo está en buenas manos y la confianza de que este viaje está diseñado con el mismo entusiasmo con el que lo recorreremos juntos. Quiero que vivas la montaña sin preocupaciones, sabiendo que todo ha sido preparado con mimo y con la certeza de que tras el siguiente giro del sendero está ese paisaje que te hace decir *whoa!*

Si te unes a esta experiencia, prepárate para descubrir paisajes impresionantes, recorrer rutas increíbles y compartir momentos inolvidables. ¡Nos vemos en la montaña!

Carlos Gómez



LOS ALPES

BRENTA Y BERNINA

PLAN DE VIAJE



Dolomitas de Brenta y Alpes de Bernina

1 - 11 Septiembre 2025

Un viaje de montaña entre glaciares y valles



Exploraremos dos de los rincones más espectaculares de los Alpes italianos: los majestuosos Alpes de Bernina y los imponentes Dolomitas de Brenta.

Un viaje de senderismo que nos llevará a través de paisajes de alta montaña, lagos de origen glaciar y valles cubiertos de bosques alpinos.

Comenzaremos nuestra aventura en Milán, una ciudad vibrante donde podremos empaparnos de su historia y cultura antes de adentrarnos en la naturaleza. Desde allí, nos dirigiremos a Sondrio, en el corazón de Valtellina, para descubrir los **paisajes salvajes de los Alpes de Bernina**. Caminaremos por lugares como el Alpe Gera y el glaciar Fellaria, el Lago Palù y el mágico Val di Mello, conocido como el «Yosemite italiano».

Después de esta primera etapa, pondremos rumbo al Val di Sole, donde nos sumergiremos en **el mundo sobrecogedor de los Dolomitas de Brenta**. Senderos entre bosques y roca nos llevarán a descubrir el Lago Tovel, con su icónico color turquesa, el espectacular Val di Genova, el Val di Brenta y el Val di Rabbi en el Parque Nacional de Stelvio.

Para finalizar el viaje, haremos una última parada en la encantadora ciudad de Bérgamo, donde podremos pasear por su casco histórico.

Un viaje arropado por algunas de las montañas más sobrecogedoras de Europa y las dos ciudades más importantes de Lombardía.



Programa Resumido

Día 1: Milán

Día 2: Milán y Lago di Como

Día 3: Val di Mello

Día 4: Glaciar Fellaria

Día 5: Valmalenco y Lago Palù

Día 6: Val di Rabbi. PN Stelvio

Día 7: Cinco lagos de Brenta

Día 8: Lago di Tovel. PN Adamello

Día 9: Paso di Grostè

Día 10: Val di Génova

Día 11: Bérgamo



Programa Detallado

Día 1: Milán

Tras aterrizar en Milán tendremos la tarde y la noche para conocer la ciudad. Visitaremos algunos de sus lugares más emblemáticos, como la Piazza del Duomo, la impresionante Catedral de Milán, la Galleria Vittorio Emanuele II o el barrio bohemio de Brera. Cenaremos donde nos apetezca y veremos las luces nocturnas de Milán

Día 2: Milán y Lago di Como

Mañana libre en Milán para seguir descubriendo la ciudad o visitar algunos de sus museos y rincones históricos.

Por la tarde, nos dirigiremos al Lago di Como, uno de los destinos más bellos de Italia. Pasearemos por sus orillas y exploraremos alguno de sus pueblos con encanto como Varenna.

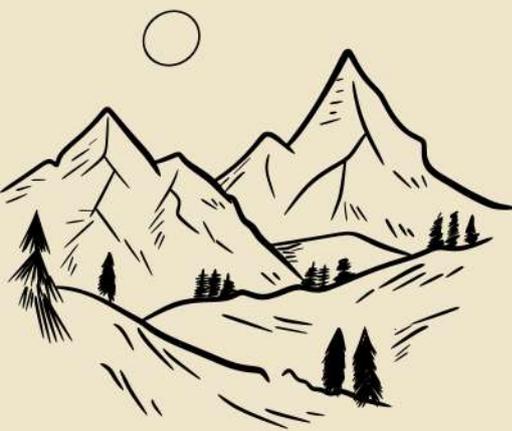
Al finalizar, traslado a Sondrio, donde pasaremos la noche.



- 📍 Distancia: 16 km
- 📈 Desnivel positivo: 650 m
- 🕒 Duración: 6-7 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada

Día 3: Ruta Val di Melo

Conocido como el «Yosemite italiano», es un valle glaciar de impresionante belleza ubicado en los Alpes de Lombardía. Un lugar donde la naturaleza se muestra en su estado más puro, con paredes de granito, bosques frondosos, cascadas cristalinas y praderas alpinas.



Programa Detallado

Día 4: Glaciar Fellaria

En el corazón del Valmalenco, descubrimos dos de sus mayores tesoros naturales: el Alpe Gera, un altiplano rodeado de montañas imponentes, y el Glaciar Fellaria, lengua glacial que desciende entre paredes de roca. Paisajes alpinos, lagos y un glaciar activo.

- 📍 Distancia: 18 km
- 📈 Desnivel positivo: 800 m
- 🕒 Duración: 7 - 8 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Día 5: Valmalenco

El Valmalenco, una de las joyas ocultas de los Alpes italianos, nos ofrece una ruta espectacular entre bosques de alerces, praderas alpinas y vistas panorámicas de las cumbres más altas de la región. Nuestro destino, el Lago Palù, es un impresionante lago de origen glaciar que refleja la silueta de las montañas en sus aguas cristalinas, creando un paisaje de postal.

- 📍 Distancia: 15 km
- 📈 Desnivel positivo: 800 m
- 🕒 Duración: 6 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Programa Detallado

Día 6: Val di Rabbi. PN Stelvio

El Val di Rabbi, situado dentro del Parque Nacional del Stelvio, es un paraíso para los senderistas, con su combinación de bosques centenarios, ríos cristalinos, cascadas espectaculares y praderas alpinas. En esta ruta exploraremos algunos de los paisajes más auténticos de los Alpes orientales, disfrutando de uno de los valles mejor conservados del Trentino.

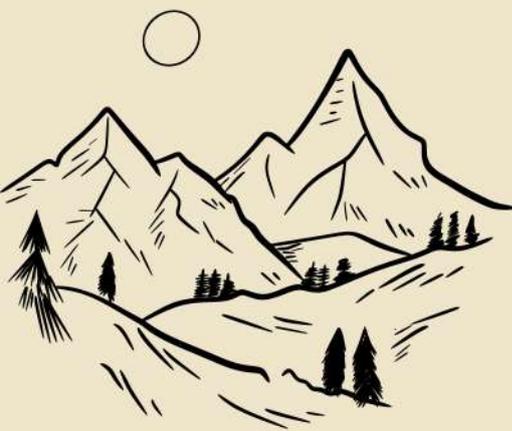
- 📍 Distancia: 18 km
- 📈 Desnivel positivo: 900 m
- 🕒 Duración: 7-8 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



- 📍 Distancia: 12 km
- 📈 Desnivel positivo: 500 m
- 📉 Desnivel negativo: 1.000 m
- 🕒 Duración: 5 - 6 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada

Día 7: Cinco Lagos de Brenta

El Parque Natural Adamello-Brenta esconde algunos de los paisajes más impresionantes de los Dolomitas, y la ruta de los Cinco Lagos es una de sus joyas. Un recorrido que nos lleva a descubrir lagos de origen glaciar rodeados de imponentes torres de roca, disfrutando de un entorno alpino espectacular. Al finalizar pasaremos por la movida Madonna di Campiglio



Programa Detallado

Día 8: Lago di Tovel

El Lago Tovel, con sus aguas de un intenso color turquesa y rodeado de bosques y montañas, es uno de los lagos más espectaculares de los Dolomitas de Brenta. Esta ruta circular nos permitirá explorar su entorno alpino, combinando senderos entre bosques de abetos, miradores panorámicos y praderas de alta montaña, en un recorrido variado y de gran belleza.

- 📍 Distancia: 18 km
- 📈 Desnivel positivo: 750 m
- 🕒 Duración: 6 - 7 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Esta espectacular ruta nos permitirá recorrer uno de los senderos más icónicos de los Dolomitas de Brenta, descendiendo desde las alturas hasta el corazón de Madonna di Campiglio. Gracias al telecable, ganaremos altura rápidamente hasta el Refugio de Grosté (2.442 m), desde donde iniciaremos una caminata con paisajes de alta montaña, praderas alpinas y bosques de abetos, disfrutando de un descenso con vistas inigualables.

- 📍 Distancia: 14 km
- 📈 Desnivel positivo: 175 m
- 📉 Desnivel negativo: 1.000 m
- 🕒 Duración: 5 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada

Día 9: Paso di Grostè



Programa Detallado

Día 10: Val di Gènova

El Val di Genova, conocido como el «Valle de las Cascadas», nos ofrece un recorrido espectacular a través de frondosos bosques, praderas alpinas y numerosos saltos de agua que descienden con fuerza desde las montañas del Parque Natural Adamello-Brenta. En esta ruta, partiremos desde la Malga Bedole, situada en la parte alta del valle, y descenderemos siguiendo el curso del río Sarca, descubriendo algunas de sus cascadas más impresionantes.

- 📍 Distancia: 15 km
- 📈 Desnivel positivo: 92 m
- 📉 Desnivel negativo: 700 m
- 🕒 Duración: 5 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Día 11: Bérgamo

Antes de despedirnos de este increíble viaje por los Alpes italianos, dedicaremos la mañana a pasear por Bérgamo, una ciudad con un encanto especial que combina historia, arte y ambiente medieval.

Nos adentraremos en Bérgamo Alta, el casco histórico de la ciudad, rodeado por sus imponentes **murallas venecianas (Patrimonio de la Humanidad)**. Pasearemos por sus callejuelas adoquinadas, admirando joyas arquitectónicas como la Piazza Vecchia, el Duomo di Bergamo y la impresionante Capilla Colleoni.

Para quien lo desee, habrá tiempo para disfrutar de las terrazas de sus cafés históricos, explorar alguna tienda local o subir al Campanone, la torre que ofrece una de las mejores vistas de la ciudad y los alrededores.

Tras el paseo por Bérgamo, pondremos rumbo al aeropuerto, cerrando así un viaje lleno de senderismo, naturaleza y cultura en los Dolomitas y los Alpes italianos.



ALOJAMIENTOS PREVISTOS



Alojamiento en Milán: Hotel Folen

Este acogedor hotel de 3 estrellas está estratégicamente ubicado a solo unos pasos de la estación central de Milán, lo que nos permitirá una conexión rápida con el resto de la ciudad y los aeropuertos. Las habitaciones son modernas y confortables, y cada mañana podremos disfrutar de un desayuno continental para empezar bien el día.

Alojamiento en Sondrio: Hotel Europa

Acogedor hotel familiar de 3 estrellas en el centro de Sondrio. Combina tradición y comodidad, con habitaciones confortables equipadas con aire acondicionado, TV y minibar.

Su ubicación céntrica nos permitirá acceder fácilmente al centro histórico y será nuestra base para explorar los Alpes de Bernina.



Alojamiento en Val di Sole: Hotel Derby

Un acogedor hotel de 3 estrellas en Folgarida, en pleno corazón del Val di Sole, rodeado por las Dolomitas de Brenta. De gestión familiar, combina tradición y comodidad.

El hotel cuenta con un restaurante donde disfrutaremos cada noche de platos típicos de la región. Su ubicación es ideal para nuestras rutas en la montaña, con fácil acceso a los senderos y paisajes del entorno.



Alojamiento en B ergamo

Nos alojaremos en el Mercure Bergamo Centro Palazzo Dolce, un elegante hotel de 4 estrellas en el centro de la ciudad baja. Sus habitaciones cuentan con aire acondicionado, Wi-Fi y TV de pantalla plana.



INCLUYE

Alojamiento hotel 3 Estrellas en Milán, Sondrio y Val di Sole
Alojamiento hotel 4 Estrellas en Bérgamo
Todos los desayunos
4 cenas en Val di Sole
Seguros de RC y accidentes
Guía de montaña y coordinador de viaje
Tasas turísticas alojamientos

NO INCLUYE

Uso de telecabina (18 € aprox.)
Vuelos
Consumiciones en establecimientos/hoteles salvo las indicadas
Cualquiera no mencionada en el apartado incluye

SOBRE LOS VUELOS

El vuelo no está incluido en el viaje, ya que cada viajero puede elegir el aeropuerto de salida que mejor se adapte a sus necesidades.

Además, como nuestros **viajes se realizan en grupos pequeños**, no existe la posibilidad de gestionar vuelos de grupo. Sin embargo, si necesitas asesoramiento o que gestionemos la compra de tu billete, estaremos encantados de ayudarte.

RESERVAS

✉ Email: info@muntanika.es

■ WhatsApp / Teléfono: +34 611 183 723

RESERVA EN LA WEB

[Click aquí](#)

+ DESTINOS EN

www.muntanika.es

PRECIO POR PERSONA

1.345 €

EN HABITACIÓN DOBLE

SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 150 €
(CONSULTAR)

VUELO MADRID - MILÁN: 200 €
APROX.

MATERIAL

Material imprescindible

- Mochila de día para llevar lo necesario en las rutas
- Botas de montaña con buen agarre
- Ropa técnica por capas, adaptada a los cambios de temperatura:
 - Capa base: Camisetas transpirables de manga corta y larga (mínimo 2-3)
 - Capa intermedia: Forro polar o softshell ligero (en altura puede refrescar)
 - Capa exterior: Chaqueta impermeable y cortaviento (Gore-Tex o similar)
- Pantalón de trekking ligero
- Bastones de senderismo (ajustables y ligeros, muy recomendables)
- Gorra o sombrero (protección solar)
- Gafas de sol
- Crema solar y protector labial (factor 50, el sol en altura es fuerte)
- Cantimplora (mínimo 1.5-2L)

Material opcional pero recomendable

- ◆ Camiseta y ropa de recambio para después de la ruta
- ◆ Buff o braga para el cuello (protección extra contra viento o sol)
- ◆ Poncho o funda de lluvia para la mochila
- ◆ Pequeño botiquín personal (si sigues un tratamiento, imprescindible)
- ◆ Toalla ligera y neceser básico
- ◆ Bolsas herméticas o estancas (para documentos, móvil y basura)

Documentación

- ✓ Tarjeta sanitaria europea
- ✓ DNI/Pasaporte

📌 Notas importantes:

- ✓ El clima atmosférico puede variar mucho, incluso en verano. Durante el día hará calor en las cotas bajas, pero en zonas altas y en caso de mal tiempo puede hacer frío y viento. Por eso es imprescindible llevar ropa por capas.
- ✓ Las botas de montaña son fundamentales. Aunque haya rutas calificadas como fáciles.

