

ESQUÍ DE FONDO EN DOLOMITAS DOLOMITAS DE AMPEZZO



FECHAS	DURACIÓN	RÉGIMEN	PRECIO	EXTRA INDIVIDUAL
08 ENE – 15 ENE	8 Días / 7 noches	7 AD	1190€	+ 290€
26 FEB – 05 MAR	8 Días / 7 noches	7 AD	1190€	+ 290€

El **paraíso del esquí de fondo** con unas **vistas impresionantes**, las **Dolomitas de Ampezzo**. El **valle** nos acogerá durante **7 fantásticos días** para visitar las **mejores estaciones** de todo el **macizo**.

LO MEJOR DEL VIAJE

- Veremos las **Dolomitas de Ampezzo**, a la vez que disfrutamos del **esquí de fondo**.
- Visitaremos las **mejores estaciones** del valle, que nos acogerá en **nuestro viaje**.
- **Seis días** de fondo para **progresar en tu técnica**.

INFORMACIÓN DEL VIAJE

Decir **esquí** es decir **Dolomitas**. Más conocido por el **esquí alpino**, **Cortina D'Ampezzo** esconde una serie de **trazados impresionantes** a menos de media hora en coche. **Alta Abadía, Tre Cime** o **Misurine** son algunas de las **estaciones** que tendremos la **oportunidad** de **visitar** estos días.

Durante tres horas al día, nos centraremos en la **técnica** del **esquí de fondo** para ir **mejorando** poco a poco, y después conoceremos los **distintos rincones** de la **estación**. Cada día, haremos una media de **20 – 22 KM** con los **esquíes**, pero quien quiera hacer menos o más, podrá realizarlo.

Por las tarde, después de **descansar** en nuestro **campamento baso** del **Valle de Ampezzo**, **pasearemos** por los **pueblos** del mismo y **disfrutaremos** de la **gastronomía**, de la **cultura** y de la **vida** de los pueblos.

Un **viaje completo** para **todos los niveles** de esquí.

Las **dolomitas**, ubicadas en los **alpes orientales**, aparecen como unas **montañas** completamente **diferentes** al resto de la **Cordillera Alpina**. Su aspecto se caracteriza por **grandes extensiones de prados** y **bosques alpinos** que terminan en **vertiginosas paredes** de cientos de metros de **roca caliza**, llamada **dolomía**, en **honor** al **geólogo francés** que las estudió.

Se encuentran **situadas** entre **Austria** e **Italia**, aunando a su **gran belleza paisajística** un **alto valor histórico**, ya que aquí se dieron algunas de las **batallas más importantes** en las dos **guerras mundiales**. Ello hace que **Dolomitas** esté plagada de **vías ferratas** que utilizaban los **ejércitos** para pasar **material** de **un lado a otro** de la montaña.

Los **valles** que **visitaremos** se encuentran en el **Trentino**, **Alto Adige** y **Veneto**. En esta época del año se encuentran completamente **cubiertos de nieve**, por lo que necesitaremos de la ayuda de las **raquetas de nieve** o **esquíes** para transitar por ellos.



PROGRAMA DETALLADO **(08 ENE – 15 ENE / 26 FEB – 05 MAR)**

DÍA 1: VUELO Y TRANSFER A CORTINA D'AMPEZZO

Se realiza el **vuelo** escogido por el participante desde la **ciudad de origen**, hacia **Venecia**, donde nos **desplazaremos** hasta el **alojamiento**.

DÍA 2: CORTINA D'AMPEZZO

El **centro de esquí nórdico de Fiemmes** será **nuestro comienzo** en **Dolomitas**. Sede de una **prueba** del **campeonato del mundo**, es el **sitio ideal** para **comenzar a conocer** el lugar. Con sus más de **70 KM** de **pistas**, será un **buen comienzo**.

DÍA 3: ALTA ABADÍA

Pegado a la **frontera Austríaca**, la zona de **Alta Abadía** ofrece un **total** de unos **35 KM** de **pistas** con un **entorno envidiable**. La **población** de referencia es **S. Cassiano**.

DÍA 4: MISURINA

Con **52 KM** de **tamaño** y un **lago** que recorrer, es una de las **estaciones** más **grandes** de la **zona**. El **entorno** es **envidiable** y la **calidad de su nieve**, al estar **más alto**, es **incomparable**.

DÍA 5: TRE CIMA

200 KM de **pistas**, todos para nosotros, y con la **imagen** de las **Tres Cimas di Lavaredo** de **fondo**. No sabremos si **seguir esquiando** o **pararnos** cada 100 M para **fotografiar** las **famosas paredes** y su **cima central**, donde se han escrito algunos de los **episodios más importantes** del **alpinismo italiano**.

DÍA 6: VAL CASIES / SOUD TIROL

De nuevo, nos **acercaremos** a la **frontera** con **Austria** y al **Tyrol** para **recorrer** esta **estación** de unos **45 KM** de **pistas**.

DÍA 7: ANTHORZETAL

Una **prueba** de la **copa del mundo** antecede a esta **estación**, esta vez de **biathlon**. **Visitaremos** su **centro** específico y **podremos recorrer** parte de sus **60 KM** de **pistas**.

DÍA 8: TRANSFER Y REGRESO

En nuestro **último día**, realizaremos el **transfer a Venecia** a tiempo para **coger los vuelos** a nuestra **ciudad de origen**. Se hará la **despedida** de grupo y el **fin de los servicios**.

INFORMACIÓN GENERAL

INCLUYE.

- **Guía de montaña con titulación oficial para raquetas de nieve**
- **Transfer** en vehículo privado (ida y vuelta)
- **Alojamientos** en el régimen establecido en cada fecha
- **Profesor de esquí de fondo**
- **Seguro de Viaje** y de las **actividades realizadas**.

NO INCLUYE.

- **Vuelos** ida y vuelta
- **Alquiler** de esquís de fondo
- Noches **extra**
- **Comidas**
- Cualquier servicio usado y no especificado en el apartado anterior.

¿QUÉ DEBO SABER DE VIAJE?

- **TIEMPO:** el clima en Dolomitas en esta época del año es frío y húmedo. Haciendo actividad física no hay ningún problema, pero se recomienda llevar una buena camiseta térmica y un forro polar para la actividad, así como chaleco cortavientos, y para las paradas un abrigo mayor.
- **VACUNA:** no es obligatoria ninguna, pero se recomienda la del Tétanos.
- **VISADO:** no se requiere.
- **DÍA HABITUAL EN EL VIAJE:** Los días de esquí de fondo desayunaremos pronto y estaremos un rato con el profesor de Amadablam, mejorando nuestro nivel de esquí de fondo. Aprovecharemos para realizar alguna excursión completa y, si alguien lo desea, hacer algún tramo extra. Por la tarde se puede descansar y aprovechar para asistir a una sauna nórdica a la vez que leemos un libro, o simplemente comentar el día con los compañeros de aventura.

MATERIAL NECESARIO.

- Chaqueta de montaña impermeable
- Ropa de abrigo (forro polar, chaqueta de plumas, etc.)
- Guantes impermeables, Gorro y gafas de sol
- Pantalones impermeables
- Botas de senderismo impermeables
- Mochila de 20 – 30 L de capacidad
- Cantimplora o botella de agua
- Gorro y guantes de repuesto
- Guetes
- Ropa y calzado de calle

GRUPO DE PARTICIPANTES.

El **grupo** debe ser compuesto por un **mínimo de 4 participantes** y un **máximo de 8**.

La **ratio** siempre será de **1 guía cada 8 participantes**.

En caso de no llegarse al grupo mínimo, se deberá **anular el viaje**, habiendo **varias posibilidades**. Se puede **pagar un extra** por grupo pequeño de **150€ / persona** si sois un **grupo de 3 personas**. Este suplemento está fijamente supeditado a que todos los participantes acepten el pago de este. La otra opción es la **devolución del dinero** (o la posibilidad de **guardar el importe ya pagado** como bono para utilizarlo en cualquier otro de nuestros viajes, que se podrán ver en nuestra página: www.viajes-aventura.es).

TRANSPORTE.

Los traslados se realizan en avión, teniendo que coger los vuelos acordes a las horas de encuentro establecidas en el programa. Se incluye el transfer (ida y vuelta).

ALOJAMIENTO.

Se usará un hotel de dos estrellas. Este viaje tiene la **posibilidad** de dormir en **habitaciones dobles** (compartidas con acompañantes conocidos o compartidas con otras personas del viaje interesadas) o en **habitaciones individuales** (abonando el extra correspondiente)

NIVEL / PREPARACIÓN FÍSICA.

El nivel de este viaje es un **nivel medio – alto**, esto quiere decir que las excursiones son realizables por **cualquier persona con una forma física normal – alta**.

PAGOS.

Una vez comprobada la **disponibilidad de la plaza**, se puede considerar la misma **bloqueada** cuando se haga un ingreso del **40% del importe total del viaje** (incluyendo el **extra por habitación individual** si lo hubiera). El **60%** restante se debe abonar a **menos de 15 días de la salida**. Si no recibimos información sobre el cliente durante ese tiempo, al reserva se considera directamente **anulada**.

Para el abono de los importes, se utilizará como método de pago la transferencia bancaria, con los siguientes datos:

Banco: **Sabadell**

Concepto: *Nombre, apellidos e ID RESERVA* (en caso de contar con él)

Destinatario (cualquiera de los dos): *Pedro González del Tanago / Amadablam Viajes Aventura*

Cuenta: **ES03 0081 1393 7800 0118 0921**

Para consultar la **política de cancelación** y sus **condiciones**, [pincha aquí](#).

Tras el primer pago del viaje (y tras confirmarse la plaza y rellenado el formulario que os enviamos) os enviaremos el **Contrato de Viaje Combinado**, que **deberá ser firmado** conforme a la ley reguladora de la realización de Viajes Combinados.

SEGUROS.

Amadablam Viajes Aventura siempre contrata un **seguro individual, personal e intransferible** para cada **viajero** que cubre los **servicios básicos** y **accidentes** en nuestros viajes. Este seguro **está incluido** en el precio del viaje.

Amadablam cuenta con un **Seguro de Anulación** adicional a disposición del cliente. Si tienes alguna **consulta** o quieres más **información**, contáctanos a info@viajes-aventura.es o a info@amadablamaventura.es.

EXTRAS DEL VIAJE.

Siempre podemos **gestionar** con el **alojamiento** la **posibilidad** de **ampliar la estancia** tus necesidades. Si quieres pasar **una noche más** en la zona o **estar allí ya** para cuando se inicie el viaje, **contáctanos** a info@viajes-aventura.es y pídenos esta información.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

PUNTO DE ENCUENTRO	Será a la hora establecida en cada programa.
PUNTO DE DESPEDIDA	El final del viaje será a la hora establecida en cada programa.
NIVEL DEL VIAJE	Son excursiones con un nivel medio, sin mayor problema para una persona con una forma física normal – alta. Se enseñan los fundamentos básicos en el manejo de los esquís de fondo. Siempre recomendamos hacer ejercicio semanal, además de una dieta saludable.
TRANSPORTE	Se incluye el transfer desde el Aeropuerto de Oslo hasta Lillehammer (ida y vuelta).
ALOJAMIENTO	Será en cabañas con sauna y cocina equipada. Posibilidad de compartir habitación.
GRUPO	Será un grupo máximo de 12 personas.
EQUIPAJE	La ideal son mochilas de 20 / 30 litros para las excursiones diarias y una maleta que se podrá dejar en el hotel de una dimensiones aproximadas de 90 x 75 x 43 CM.
PREPARACIÓN FÍSICA	Se recomienda andar semanalmente para preparar el viaje. Con salidas de unos 15 – 20 KM, con algo de desnivel (entre 600 y 700 M de desnivel), llegarás en condiciones inmejorables para que este viaje sea cómodo para ti. También puede hacerse deporte (en sustitución del senderismo) durante un par de horas, 3 veces a la semana. Acuérdate, cuanta más preparación tengas, ¡más disfrutarás este viaje!

