



¡Los Alpes para todos!!  
¡Chamonix: la cuna del alpinismo... y el senderismo!!  
¡¡Excursiones Senderistas y de Media Montaña!!  
¡¡Semana excepcional a un precio inmejorable!!  
¡¡Para federados!!  
¡¡Reservar antes del 1 de Junio!!

## Senderismo en Los Alpes

*10-17 de agosto 2.013*

Los **Alpes**, y **Chamonix** en concreto, son la cuna del alpinismo y de todos los ismos relacionados con la montaña, también del **senderismo**. Miles de kilómetros balizados llenan de atractivos senderos sus envidiables paisajes para que todos podamos disfrutar de paisajes únicos. Desde hace un tiempo nuestra **Agrupación de Senderistas y Montañeros (ASM)** tenía la intención de organizar una semana senderista en Los Alpes, en cuyas altas cumbres nuestros montañeros han hecho cima en más de una ocasión. Pero siempre los precios de los alojamientos nos habían hecho desistir del intento. Año tras año el senderismo quedaba como un proyecto. Ahora es una oferta.



© Pepe Tàrraga



En esta ocasión, como parte de nuestro programa anual de Senderismo que tiene como lema **El Agua en la Naturaleza**, la *Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia*, ha conseguido un buen alojamiento que nos ha llevado a programar una semana excepcional de excursiones por el entorno de Chamonix, con campo base en unos atractivos apartamentos situados en el propio Chamonix. Y para caminar por su entorno paradisiaco, hemos elegido los mejores senderos, fáciles y con recorridos envidiables por bosques, lagos, cascadas, ríos y con unas vistas siempre de ensueño, como ilustran las fotos, mirando a las montañas en las que se ha escrito la historia del alpinismo. Debido a lo limitado de las plazas (65), sólo se oferta para socios. Únicamente en el caso de que los socios no cubran todas las plazas a 1 de junio de 2013, se ofertaría a no socios. En cualquier caso, para hacer estas actividades hay que estar federado. Vamos a disfrutar en los Alpes del **agua** en todas sus manifestaciones y en sus más bellas formas: **ríos, lagos, cascadas, nubes, glaciares**. Una semana excepcional a un precio sin competencia en actividades guiadas por responsables del club, que conocen bien la zona por donde vamos a caminar. Todas las rutas transcurren por senderos, de dificultad y duración variable.

**Nota:** Las fotos de los Alpes y Chamonix que acompañan este texto corresponden a las vistas y lugares por donde haremos las excursiones.



### **MÁS INFORMACIÓN**

Sobre Chamonix, sus senderos, actividades, bosques y montañas el enlace:

<http://www.chamonix.com/bienvenido,0,es.html>

### **I.- LO PRIMERO: RESERVAR**

Para participar en esta semana de senderismo alpino es necesario HACER LA RESERVA. Sólo se mantendrá correspondencia con quienes se inscriban y reserven, para lo cual basta con mandar un mensaje de email la responsable de

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



reservas de la Agrupación de Senderistas y Montañeros, Carmen Martínez ([reservas@asmregiondemurcia.org](mailto:reservas@asmregiondemurcia.org)).

**Se debe hacer La reserva antes del 1 de junio.**

Las reservas se atenderán por riguroso orden de petición. Las plazas son limitadas: 65 (sin posibilidad de ampliar). La reserva se entiende realizada cuando se haga el ingreso de 175/225 euros por persona o de 800 por apartamento (*según la opción elegida*) en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

**0030 3014 87 0001291271**



Las solicitudes y anulaciones de reserva realizadas después del 1 de junio tienen un coste adicional fijo de 20 euros. Además, las cancelaciones se penalizan con los siguientes porcentajes sobre el precio inicial según la fecha en la que se comunique por email a ASM:

| <b>Antelación</b>  | <b>Penalización</b> |
|--------------------|---------------------|
| Más de 62 días     | 10 %                |
| Entre 62 y 32 días | 25%                 |
| Entre 31 y 17 días | 50%                 |
| Entre 16 y 9       | 75 %                |
| 9 días o menos     | 100%                |

Estos porcentajes de penalización no se aplicarán cuando otra persona en lista de espera ocupe la plaza que se anula.

***Las plazas se asignarán por riguroso orden de pago de la reserva hasta completar las plazas. Con las demás solicitudes se hará una lista de espera.***





## **II.- VIAJE Y ACCESOS**

***Salida:*** El sábado 10 de agosto a partir de mediodía tenemos reservados los apartamentos. A Chamonix se puede ir en coche o en avión (hasta Ginebra y luego se alquila allí una furgoneta colectiva o coche). Cada cual elige su medio de transporte, y se lo organiza. El club facilitará los contactos entre los inscritos para que se pueda organizar el viaje en coche, furgoneta o autobús. El vuelo lo compra cada uno de su cuenta. La vuelta es el 17 de agosto, sábado.

## **III.- ALOJAMIENTO, COMIDA Y PRECIOS**

Vamos a estar alojados en unos confortables, apartamentos, sitios en Chamonix, que disponen de camas, sofá-cama, cocina, televisión, frigo y wifi. En el siguiente enlace los detalles:

[http://www.pv-holidays.com/es-es/apartamentos-chamonix-chamois\\_CHL-H\\_fp](http://www.pv-holidays.com/es-es/apartamentos-chamonix-chamois_CHL-H_fp)



Los apartamentos disponen de cama doble y dos sofás-cama, ampliables en algún caso a tres. Hemos reservado 16. Se puede alquilar completos o por plazas:

- + **Apartamento completo:** 800 euros la semana socios federados ASM.
- + **Apartamento con cama:** 225 euros persona la semana.

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



+ Apartamento con **sofá-cama**: **175** euros persona la semana.

Los **no socios** de ASM tienen un recargo de 30 euros por persona.

**Elección compañeros de apartamentos:**

- + Los que alquilen un apartamento completo eligen sus compañeros de apartamento.
- + Los que alquilen camas o sofá cama, al hacer la reserva especificarán su opción. Se dará la lista de inscritos con un plazo para elegir compañer@ de habitación.
- + Los apartamentos los asignará la responsable de reservas del club, según la opción de cama elegida.

**Comida:** El desayuno, la comida (que haremos en el monte por lo regular), y la cena se lo organiza cada uno. En los establecimientos del entorno se puede comprar a precios asequibles. El último día organizaremos una comida y fiesta de grupo.

**El precio sólo comprende el alojamiento y las excursiones programadas con guía de ASM.**

No incluye ni comida, ni viaje, ni desplazamientos, ni teleféricos o tren que haya que tomar para acceder a las rutas. No obstante, los inscritos compraremos una reserva combinada de grupo (multipass) para el tren y los teleféricos de Chamonix. El precio para 7 días es de 116 euros por persona en grupo de más de 20, y supone un notable abaratamiento respecto del precio individual. Los inscritos que lo quieran contratar deberán hacer este ingreso antes del 2 de agosto de 2.013 para formalizar la reserva de grupo.



#### **IV.- ACTIVIDADES PROGRAMADAS**

Haremos excursiones de senderismo de distintos niveles. Cada cual puede hacer la que desee u organizarse la actividad como quiera por Chamonix y su entorno. Todas

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



las excursiones estarán guiadas por responsables del club y no incluyen ningún precio adicional. En Chamonix se puede pasar bien incluso sin hacer nuestra oferta de actividades. Lo que ofrecemos es una oferta de excursiones, no una imposición. Pero te garantizamos que merece la pena hacer todo lo que proponemos. Es lo mejor y más completo que puede hacerse por allí, siempre con opciones de más o de menos.

**Otras opciones.** En Chamonix y su entorno hay otras cosas y rutas por hacer, que son opciones para ir por libre o un día a tu bola, o el día que hacemos sendero por allí, o si suspendemos alguna ruta programada, tales como:



- **Chamonix:** Museo alpino, casa de la montaña, monumentos, sendero por la ribera del río Arve. Teleférico a la Aguja del Mediodía y Punta Hebrone (Italia). Sendero al mirador de Le Brevént.
- **Les Contamines.** Sendero del barroco. Notre Dame de la Gorge.
- **Servoz,** Gargantas de la Diosaz, casa de Alpage.
- **Saint Gervais.** Gargantas de la Gruvaz y Bonnat, termas.
- **Argentière.** Casco urbano, cementerio.
- **Le Tour:** Cascada de Bérard, gruta de Farinet.
- **Vallorcine:** Camino de las diligencias.
- **Coll des Montets:** Exposición de la Reserva Aiguilles Rouges y sendero botánico.
- **Ginebra, Lago Lemán, Martigny (Suiza) y Valle del Ródano.** Vides, frutales. Castillo de Batiaz, museo Perros San Bernardo, Trient, etc. etc.





**Guías ASM:** **José Tárraga** (responsable de la actividad) y **Miguel Camacho** (instructores de montañismo UIAA).

**Material:** Mochila para llevar lo propio de una excursión de día: comida, agua, cortavientos. Forro polar, impermeable, botas o zapatillas de montaña. Gorro. Protector solar y labial. Máquina de fotos. Ropa adecuada al tiempo (como si fuera primavera, incluyendo tormentas alguna tarde). Maleta con lo necesario para una semana.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES:

Sábado, 10: Viaje y llegada a Chamonix por ruta recomendada que se enviará a los inscritos, según la opción de viaje elegida. Alojamiento.

### **Domingo, 11. Col de Balme, Refugio Albert I, Tête de Balme:**

Dos excursiones en un primer día con muchos alicientes. Los verdes prados del Col de Balme ofrecen unas espectaculares vistas del Valle de l'Arve, el Mont Blanc y las Agujas de Chamonix. La ascensión montañera al Refugio Albert I nos regala una impresionante visión del Glaciar de Tour. La subida a la Tête de Balme es un fácil y bonito paseo senderista por prados. En la vertiente suiza del collado hay un campo de nieve en el que se puede jugar. La comida se puede hacer en el Refugio de La Balme o en los prados, llevando el pic-nic. Se pueden hacer las dos excursiones o una. Incluso simplemente tenderse en los prados y leer o mirar con vistas al Macizo del Mont Blanc y luego jugar un poco con la nieve. Cada cual elige la opción que más le guste. Más fácil y variado imposible.





Acceso: Parking del Teleférico Le Tour-Charamillon-Tour de Balme. Los que hagan sólo la segunda ruta pueden subir a la hora de comer, compartir la comida y la excursión de la tarde.

a) Subida al Refugio Albert I (2.702). Dificultad: alta para un senderista, media para un montañero. 550 metros, 4 horas.

La ruta: Desde la estación del teleférico (2.162) andamos hacia el sur, llanando, pasando bajo el Lac de Charamillon. El camino tuerce, ante el Glaciar de Tour y empieza a ascender, por tramos rocosos, algo expuestos con viejas barandillas, aunque siempre por sendero. Nos impresionará el quebrado glaciar y las vistas de la Aguja de Chardonnet (El Cardito). Tras una fuerte subida, en la que incluso hay alguna cadena de seguridad, pisamos nieve durante un breve tramo y terminamos en el Refugio (2.702) que lleva el nombre de un rey montañero belga. Tras disfrutar de las vistas glaciares y hacer las pertinentes fotos, regresamos por el mismo camino, para hacer la comida en el monte.



b) Tête de la Balme (2.321) y Aiguillete de Posettes (2.201). Dificultad: baja para un senderista y un montañero. 160 + 208 metros, 1 hora + 1,30 horas.

La ruta: Desde la estación del teleférico (2.162) vamos casi en horizontal hacia el norte hasta el Col de Balme (2.191), pasando junto al Refugio de La Balme (comida, bebidas), donde nos tomaremos el pic-nic. Tras la comida, andamos por prados y subimos por el espolón que con poco esfuerzo nos deja en la cima de la Tête de Balme (2.321). Regreso por el mismo camino.



Ahora tomamos el camino del Tour del Mont Blanc yendo al Col de Posettes (1997), pasando por las cabañas del Chalet de La Balme y subiendo a l'Aiguillete de Posettes (2.201). Regreso al collado y desde allí se baja a la estación intermedia del teleférico en los Chalets de Charamillon (1.812), tomando el teleférico para bajar a Le Tour. Vuelta a los apartamentos.

### **Lunes, 12. Gran Balcón Sur y Lac Blanc. Le Brévent:**

Ancho y cómodo sendero panorámico sobre la cara norte del Mont Blanc y que recorre la soleada vertiente sur del Macizo de las Aiguilles Rouges, siguiendo la señalización del Tour del Mont Blac. Nosotros subiremos al bello Lac Blanc, en el que podemos hacer la comida junto a su Refugio (bebidas y comidas). Opción, para montañeros, de hacer la fácil ferrata que sube como variante al Lac Blanc y de subir a Le Brévent. Y los senderistas pueden acortar la ruta a su placer, usando el teleférico.

Acceso: Aparcamientos Coll de Montets (1.461), donde iremos con los coches. Debemos dejar otros coches en los aparcamientos de la estación del teleférico de La Flegère, al tratarse de excursión lineal, en Chamomix Les Praz. Opción de acortarla, subiendo y bajando en teleférico.



Dificultad: media para un senderista, fácil para un montañero, aunque los que quieran hacer la vía ferrata tendrán una dificultad media. 900 metros, 5 horas (hay opción reducida). Otros 400 metros más para los que suban a Le Brévent. Apenas 250 metros para la opción senderista corta.

La ruta: Tras una visita al jardín del Col de Montets (1.461), tomamos la señalización del Tour del Mont Blanc que entre alerces y con una espléndida visión de la Mer de Glace, las Agujas de Chamonix y todo el Macizo nos co-



loca en el ancho y cómodo sendero del Balcón Sur. Pararemos en cada recodo del camino para admirar el bello paisaje que tenemos enfrente, sobre el Valle de l'Arve. Para subir al Lac Blanc existen dos opciones. Una por la vía ferrata, que sólo aconsejamos a montañeros sin aversión al vértigo, otra por sendero, que, en fuerte repecho nos coloca en este singular paraje junto al Lac Blanc (2.352), que refleja en bella estampa las cumbres del Mont Blanc. Tras el deleite visual descendemos hasta llegar a la estación del Teleférico de Le Fléguère, que tomamos para bajar a Chamonix-Les Praz. Desde allí los conductores van a por los coches que dejaron al inicio de la ruta. Los demás bajan por el sendero acondicionado de las orillas del río Arve hasta nuestro alojamiento.

Antes, los montañeros tienen la opción de subir al mirador de Le Brévent, (2.525), excelso mirador donde el ginebrino Bénédict de Saussure tuvo la idea de subir al Mont Blanc, hecho que se señala como el nacimiento del alpinismo.

### **Martes, 13. Gran Balcón Norte:**

Ruta panorámica que transcurre a media altura por la umbría cara norte del Macizo del Mont Blanc, desde el Plan de l'Aiguille hasta Monteverv. La parte que vamos a hacer es un frecuentado camino conocido como Henri Vallot y que nos deslumbrará con sus fantásticas vistas de agujas, hielo y valles. Al punto de inicio se sube desde el teleférico y luego desde el punto final se baja en el coqueto tren de Monteverv. Visita a la gruta de hielo y el museo de rocas preciosas. Opción de pasar el día en el teleférico subiendo a la Aguja del Mediodía.

Acceso: Aparcamientos del tren de Monteverv o del teleférico de la Aiguille du Midi, donde iremos andando.

Dificultad: Fácil para un senderista y un montañero, 150 metros, 4 horas. Hoy saldremos un poco más tarde, para comer en el camino y disfrutar de la ruta cuando





el sol del atardecer baña de cálidos colores las agujas graníticas bajo las que discurre nuestro caminar. Ojo al frío y a la altura para los que suban a la Aguja del Mediodía en el teleférico.

La ruta: Nos bajamos del teleférico en la estación intermedia (2.310). Desde allí tomamos el camino que nos conduce al Hotel del Plan de Aiguille. Continuamos a media altura, por debajo de las esbeltas Aiguilles de Chamonix, teniendo enfrente las Aiguilles Rouges. Llegamos a un punto en el que ascendemos hasta la Signal de Forbes (2.200), admirando el discurrir del Glaciar de la Mer de Glace. Descenso hasta Monteverv (1.909). Visita al Glaciar y al espectacular Túnel de Hielo que se suele abrir para los turistas en el interior del Glaciar. Visita al museo de cristales de roca. Finalmente el descenso lo hacemos en el tren de Monteverv hasta su aparcamiento.



### **Miércoles, 14. El Glaciar de Bossons:**

Esta ruta histórica sigue el camino que emprendieron los primeros ascensionistas del Mont Blanc. Discurre, entre alerces, por el empinado lomo de la Montaña de la Côte, entre los impresionantes glaciares de Bossons y Taconaz. Oiremos el crujir del glaciar, notaremos sus movimientos, nos fascinarán las pirámides de hielo que se desplazan por la empinada pendiente, helada y agrietada. El glaciar de Bossons es el que más abajo desciende en todo el macizo del Mont Blanc, tal vez porque viene desde lo más alto de los Alpes. Un mundo de sensaciones alpinas.

Acceso: Aparcamientos telesilla Le Mont (1.040), donde iremos con los coches. Podemos dejar otros coches en los aparcamientos de la estación del teleférico de La Flegère, al tratarse de excursión lineal, en Chamomix Les Praz, aunque se puede ir a los apartamentos andando.



Dificultad: Media para un senderista, fácil para un montañero, 850 metros, 3 horas. La duración y desnivel se puede reducir subiendo en telesilla. Y se puede ampliar, sólo por montañeros, si se sube a La Jonction (2.589).

La ruta: Subiendo desde le Mont (1.040) por los caminos que discurren a ambos lados de la Côte llegamos al Chalet du Glacier (1.410), y subiendo más aún hasta el Chalet des Pyramides (1.895), donde haremos la comida. El nombre de Pirámides alude a la forma piramidal que tienen aquí los bloques de hielo que se quiebran en el glaciar de Bossons. Gran ambiente.



Los montañeros pueden subir aún más hasta La Jonction (2.589), punto de confluencia de los glaciares Bossons y Taconnaz. Desde este recóndito paraíso subieron al Mont Blanc Balmat y Paccard, en la primera ascensión al monte blanco. Es un punto histórico. Regreso por el mismo camino

#### **Jueves, 15. Les Houches-Les Contamines:**

Esta es la primera etapa del Tour del Mont Blanc. Ruta lineal, muy variada y fotogénica, nos reserva más de una sorpresa: un puente colgante, bosque, espléndidos miradores, el lado este del Mont Blanc con la Aguja de Bionnassay y Las Dômes de Miage; el tranvía del Mont Blanc. Excelente recorrido que culminaremos visitando el artístico santuario de Notre Dame de la George, enclavado en un idílico lugar.

Acceso: Aparcamientos teleférico Les Houches, donde iremos con los coches. Otros coches hay que dejarlos en Les Contamines. Opción de usar el tranvía del Mont Blanc.

Dificultad: Media para un senderista, fácil para un montañero, 550 metros en ascenso, 1400 en descenso, 6 horas. Opción de ascender dos picos panorámicos fáciles.



La ruta: Subimos con el teleférico hasta la estación de Bellevue (Bellavista, 1.801). Iniciamos la ruta con pequeños altibajos por el bosque. Por terreno rocoso buscamos la pasarela colgante que cruza el arroyo de Bionnanssay (1.590) que brotan del glaciar del mismo nombre, al que veremos arriba desafiante. El sendero sube hacia la pendiente herbosa que culmina en el Coll de Tricot (2.120). Merece la pena dejar aquí las mochilas y subir al Mont Borassay (2.299) por una empinada pala herbosa. Así admiraremos la espectacular vía de acceso al Mont Blanc por su vía normal y la muralla glaciar de las Dômes de Miage. Con las mochilas a las espaldas nos deslizamos por la sinuosa senda hasta los Chalets de Miage (1.559), cruzamos los arroyos que vienen del Glacier de Miage y ganamos altura para ascender en apretados zigzags hasta el rellano de los Chalets de Truc (1.720). Merece la pena hacer un esfuerzo añadido y subir al panorámico Mont Truc (1.811) de espléndidas vistas sobre el Macizo del Mont Blanc y las Domes de Miage. A partir de aquí todo es descenso, por senda y pista, alcanzando el bosque de nuevo, la aldea de La Frasse y la artística iglesia de Les Contamines-Mont Joie. En coche vamos a visitar la iglesia de Notre Dame de la Gorge.

NOCHE: Fiesta anual de los Guías de Chamonix.



#### **Viernes, 16. Glaciar de Argentière:**

Fácil excursión para disfrutar de las vistas de un magnífico glaciar y el casco viejo de esta ciudad. Tarde libre para compras y visitas.



Acceso: Aparcamientos teleférico Le Lognan-Grands Montets, en Argentiè-re-Chosalets, donde iremos con los coches.

Dificultad: Fácil para un senderista, muy fácil para un montañero, 370 metros en ascenso y en descenso, 2,30 horas.

La ruta: Subimos con el teleférico hasta la estación de intermedia de Croix de Lognan (1973 m). Por una pista llegamos cerca del Chalet de Lognan y por sendero alcanzamos un soberbio mirador a 2.168 metros, con una espectacular panorámica del glaciar. Continuamos subiendo, por la morrena del glaciar, hasta tener unas vistas mejores del glaciar y sus alrededores, finalizando la subida en el punto 2.338 metros. Vuelta por el mismo camino.

Comida en Argentière (área de pic-nic). Tarde libre.



- **NOCHE**: Gran fiesta de final de Vacaciones en Chamonix, a organizar por y entre los asistentes. No todo va a ser caminar.

Sábado, 17. Vuelta a casa.

*Las excursiones y su orden se pueden variar, por razones de riesgo climatológico o de otra naturaleza, por otras alternativas o más cortas que no entrañen peligro, pero de similar belleza. Todos los días se informará por los guías de las excursiones y opciones que se harán al día siguiente.*

**Un día de sendero, una semana de salud**  
**Una semana en Los Alpes, un año de salud**

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física)

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programas han tenido como lemas: *El Agua*, *El Bosque Mediterráneo*, *Senderos con Historia y Encanto*, *El Río Segura*, *Las Cuatro Estaciones*, *Senderos Mágicos-Montañas Sagradas*, *Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura*, *Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor*, que realizamos durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario. Durante 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**.

Para 2013 nuestro lema es: **EL AGUA EN LA NATURALEZA**. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.). Esta propuesta de rutas senderistas por los Alpes es ideal para un programa sobre el agua, pues vamos a disfrutar del agua en todas sus formas y manifestaciones posibles.

Y para 2014 nuestro lema será: **Nuestros Bosques**.



Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

[asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org](mailto:asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org)

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

<http://www.asmregiondemurcia.org/>











