



9  
ETAPAS

FRANCIA - SUIZA

# HAUTE ROUTE CHAMONIX-ZERMATT

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



## HAUTE ROUTE CHAMONIX - ZERMATT

deRutas  
www.deRutas.com

Año de publicación 2020

### AGRADECIMIENTOS

A Xenia Grey, por su inestimable ayuda creativa.



### EGOGRAFÍA

¡Hola! Soy Jose Quiles, creador de **deRutas** y llevo más de 10 años caminando para traerte todo de las mejores rutas de larga distancia del mundo. Espero que las disfrutes tanto como yo y vuelvas con la mochila cargada de experiencias increíbles.

¡Un abrazo, **senderista incansable!**

### ¿POR QUÉ LAS GUÍAS DERUTAS?

Porque son claras y precisas; porque lo tienen todo en un espacio muy reducido para que dejes de perder el tiempo con búsquedas en Internet; porque están hechas **de senderista a senderista** para ir directamente al grano y puedas empezar cuanto antes a disfrutar de algunas de las rutas de senderismo de larga distancia más espectaculares del mundo. Así de fácil ;)

### LEYENDA



Ref. Básico



Cajero



Tienda



Refugio



Farmacia



Ascenso



Hostal/Hotel



Camping



Llano



Autobús



Comidas



Descenso



Tren



T. Deportes

### ADVERTENCIA A SENDERISTAS

Aunque hemos realizado todos los esfuerzos posibles (y casi imposibles) para que la guía sea fiel a la ruta y esté actualizada, a veces hay cambios imprevistos de fuerza mayor que pueden afectar al recorrido. Tómate la guía como lo que es: **una referencia para el día a día y no una guía para seguir al dedillo**. Te aconsejo que, antes de salir, te informes de posibles eventualidades que hayan podido modificar la ruta (especialmente al inicio de la temporada).

# HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

RESUMEN

DIFICULTAD: ALTA

ETAPAS 9-10

DISTANCIA: 181 KM

ETAPAS	INICIO/FIN*	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
9	INICIO: LES HOUCHEES FIN: LES HOUCHEES	3 2 2 5	169 Km	11249 m	11249 m	SÍ

## LA HAUTE ROUTE, UNIENDO CHAMONIX Y ZERMATT

La ruta Chamonix-Zermatt o **Haute Route** es una gran conocida tanto por senderistas como por esquiadores, y es que es una de las rutas tanto de invierno como de verano más famosas del mundo. Con un recorrido de 180 km, que he dividido en la guía en 9 o 10 etapas (dependiendo de las variantes), conecta el Mont Blanc con el Cervino, Chamonix con Zermatt; dos preciosos y vibrantes pueblos 'Meca' de los deportes de montaña. Comparte tramos con el **Tour del Mont Blanc** y gran parte con el **Tour del Cervino** y tiene algunos de los paisajes más espectaculares de ambas rutas. ¿Estás preparado para el reto? Continúa leyendo y comienza a preparar tu nueva aventura por las montañas alpinas.

## ¿QUÉ ES EL MÉTODO MIDE?

El MIDE es un sistema de comunicación entre senderistas para valorar las exigencias técnicas y físicas de un recorrido. Está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y puntúa, de 1 a 5, diferentes aspectos del recorrido **en verano**.



**MEDIO**  
Severidad del medio Natural  
0 0 0 0



**ITINERARIO**  
Orientación en el itinerario  
0 0 0 0



**DESPLAZAMIENTO**  
Dificultad en el desplazamiento  
0 0 0 0



**ESFUERZO**  
Cantidad de esfuerzo necesario  
0 0 0 0

Para más información acerca del método MIDE, visita la página [www.montanasegura.com/mide/](http://www.montanasegura.com/mide/)

## ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

### ¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER LA HAUTE ROUTE?

Esta es una pregunta complicada de responder sin conocerte pero, si eres un habitual de la montaña, estoy seguro que vas a poder con ella. Además, si alguna etapa de la guía te parece larga, siempre puedes dividirla. Eso sí, no esperes pasar del sofá y las bolsas de nachos a recorrer una ruta alpina porque no va a funcionar.

### ¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR TOUR DEL MONT BLANC?

**De finales de junio a principios de septiembre.** Dependiendo del año, puedes encontrar algo de nieve (poca) en los collados más altos incluso a principios de Julio.

\* Puedes comenzar la ruta tanto en Chamonix como en Zermatt.

\*\* Los valores de MIDE corresponden al tramo más difícil de la ruta.

**Los meses centrales de verano suelen ser calurosos durante el día y frescos por la noche** con temperaturas que pueden llegar a descender a 0° C en los refugios (aunque rara vez lo hacen en los valles). Las tormentas son frecuentes por las tardes, especialmente después de días de mucho calor.

Puedes consultar la meteorología en la página web [www.meteoblue.com](http://www.meteoblue.com) o en [www.yr.no](http://www.yr.no) (en inglés). Son mis dos favoritas. Si quieres un histórico del tiempo en Zermatt, consulta este [enlace](#) y, para Chamonix, este [otro](#). **No vas a encontrar información más completa.**

Recuerda que **el tiempo en montaña es cambiante y la meteorología de un valle puede ser completamente diferente a la de un collado 800 m más arriba**. En general, el viento sopla más fuerte a medida que asciendes, la temperatura baja, y las precipitaciones se vuelven más abundantes. No intentes predecir el tiempo con más de dos días de antelación y estate preparado para cualquier eventualidad.

Ya para acabar, ten en cuenta que no solo la climatología es importante a la hora de planificar la ruta y saber cuando caminarla. **A mediados de septiembre los refugios empiezan a cerrar** y puedes tener problemas de alojamiento en algunas etapas. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. Asegúrate de contactar con el refugio para que te pongan al día.

## TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

# 112

### ¿POR QUÉ PAÍSES VOY A CAMINAR?

El primer día caminarás por tierras francesas y, a partir del Col de Balme y hasta Zermatt, por territorio suizo.

### ¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Chamonix** (Francia) y termina en **Zermatt** (Suiza) en la versión que te propongo en **deRutas**, aunque puedes recorrerla en sentido contrario sin problemas.

### ¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

El aeropuerto más cercano a **Chamonix** es el de Ginebra (82 Km) desde donde puedes coger un autobús directo ([www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com)).

En tren, la estación más cercana es la de **St. Gervais-Le Fayet** (27 km). Aquí hay tanto autobuses como trenes que te llevan a **Chamonix** ([www.trainline.fr](http://www.trainline.fr)). Si te gustan las rutas escénicas, coge el Mont-Blanc-Express y disfruta de un viaje en tren inolvidable ([www.mont-blanc-express.ch](http://www.mont-blanc-express.ch)).

Si comienzas la ruta en **Zermatt**, los aeropuertos más cercanos son los de Sion (76 km), Ginebra (228 km) y Zúrich (214 km). En todos los casos la mejor opción es coger el tren con trasbordo en **Visp**. Puedes comprar los billetes en la página web [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch).

## VUELOS

Si quieres conseguir los vuelos más baratos, te aconsejo que visites [www.kiwi.com](http://www.kiwi.com), [www.jetcost.com](http://www.jetcost.com), [www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com) o [www.momondo.es](http://www.momondo.es). No son enlaces patrocinados; son simplemente las webs que yo uso de forma habitual y que ofrecen los mejores precios.

## ¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque la mayoría de los senderistas caminan desde Chamonix hasta Zermatt, las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos. Personalmente, **creo que acabar en Zermatt le da un toque mucho más épico a la aventura** ya que el espectacular Cervino no se deja ver hasta los últimos kilómetros. Sin embargo, es una cuestión de gustos personales.

## ¿PUEDO HACER LA HAUTE ROUTE SOLO?

Aunque es posible que muchas veces hayas oído eso de *'a la montaña ve siempre acompañado'*, lo cierto es que somos muchos los senderistas que salimos a caminar solos *'porque no nos queda otra'*. Si decides caminar la Haute Route por tu cuenta, recuerda que **la montaña es un entorno que entraña riesgos y tienes que estar preparado para afrontarlos**. Visita la web [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com) para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram para más consejos [www.instagram.com/yosoyderutas](https://www.instagram.com/yosoyderutas).

## ¿CUÁNTO TENGO QUE CAMINAR AL DÍA? ¿SON LOS TIEMPOS DE LA GUÍA FIABLES?

Los tiempos de las **fichas de etapa** son conservadores y están calculados con el método MIDE ([www.montanasegura.com/mide/](http://www.montanasegura.com/mide/)). Si estás en forma, es probable que puedas acortarlos. Sin embargo, recuerda que no incluyen los descansos y que tendrás que sumarlos al total del día. Por otro lado, **si alguna etapa te parece demasiado larga, siempre puedes dividirla si tienes opción de pernocta**. En la guía te ofrezco varias alternativas para pasar la noche en el caso de que quieras modificar la ruta a tu gusto.

## ¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

Aunque en los pueblos alpinos de Chamonix o Zermatt e incluso Zinal, la oferta es muy amplia, lo normal es pasar la noche en refugios donde compartirás habitación con otros senderistas. No es una ruta tan masificada como el Tour del Mont Blanc, pero **te recomiendo que reserves tan pronto como puedas (enero-febrero)**. En la página siguiente tienes un listado de los principales refugios y hoteles donde pasar la noche y los contactos.

## REFUGIOS Y HOTELES

En el cuadro que tienes a continuación tienes los principales refugios y hoteles de la ruta. La selección no es exhaustiva. Entiendo que lo mejor es que busques en [www.Tripadvisor.com](http://www.Tripadvisor.com) o [www.Booking.com](http://www.Booking.com) o hables con ellos directamente. **Te dejo el contacto de los principales lugares donde pasar la noche aquí debajo.**

### **ETAPA 1:** LE PEUTY

REFUGE LE PEUTY

[www.refugelepeuty.ch](http://www.refugelepeuty.ch)

+41 (0) 78 719 23 83

[info@refugelepeuty.ch](mailto:info@refugelepeuty.ch)

### **ETAPA 2:** SEMBRANCHER

COUVERT DU ROSAY

+41 (0) 27 785 12 23

SALLE STEPHANIA

+41 (0) 79 781 86 20

### **ETAPA 3:** CABANE MONT FORT

CABANE MONT FORT

[www.cabanemontfort.com](http://www.cabanemontfort.com)

+41 (0)27 778 13 84

### **ETAPA 4:** CABANE DE PRAFLEURI

CABANE DE PRAFLEURI

+41 (0) 27 281 17 80

+41 (0) 27 207 30 67

[babeth.dayer@gmail.com](mailto:babeth.dayer@gmail.com)

### **ETAPA 5:** LES HAUDÈRES

Hay varios hoteles en Les Haudères. Te recomiendo que visites la página de [www.booking.com](http://www.booking.com) o similares con antelación para realizar la reserva.

### **ETAPA 6:** ZINAL

Hay varios hoteles en Zinal. Te recomiendo que visites la página de [www.booking.com](http://www.booking.com) o similares con antelación para realizar la reserva.

### **ETAPA 7:** GRUBEN

HOTEL SCHWARZHORN

[www.hotelschwarzhorn.ch](http://www.hotelschwarzhorn.ch)

+41 (0) 27 932 14 14

[info@hotelschwarzhorn.ch](mailto:info@hotelschwarzhorn.ch)

### **ETAPA 8:** ST. NIKLAUS

HOTEL HEIMAT LODGE

+41 (0) 27 966 28 28

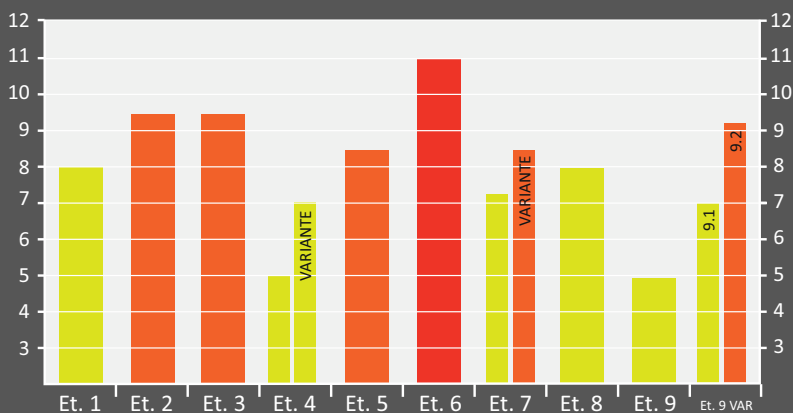
### **ETAPA 9:** ZERMATT

Hay una cantidad inmensa de hoteles en Zermatt. Te recomiendo que visites la página de [www.booking.com](http://www.booking.com) o similares con antelación para realizar la reserva.

## ¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Hay varios campings en la ruta y algunos refugios y hoteles que permiten la acampada en sus inmediaciones (puedes ver dónde en las **fichas de ruta**). **Sin embargo, la acampada libre está prohibida** y el vivac, exceptuando si es por causas mayores, también. Es una ruta muy transitada y no se ven con buenos ojos tiendas de campaña fuera de lugares habilitados. A pesar de esto, **son muchos los senderistas que todos los años deciden arriesgarse a una posible multa, acampar en el recorrido y disfrutar de la naturaleza en estado puro**. Puedes leer más sobre el vivac y la acampada en el libro [‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’](#).

## TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



## ¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

**Todos los refugios guardados ofrecen comida y suelen tener snacks y refrescos a la venta** (aunque por lo general, no es posible utilizar la cocina). Además, si tu economía no es de las más pudientes, en los principales pueblos de la ruta hay tiendas y supermercados donde hacer la compra para un par de días. Echa un vistazo a los **cuadros de instalaciones** de las **fichas de etapa** para localizarlos y poder planificar mejor tus comidas. **Contacta con los refugios para informarte sobre las instalaciones y si puedes cocinar en ellas** (si llevas un hornillo portátil, siempre podrás hacerlo).

## ¿Y EL AGUA?

Durante el recorrido vas a encontrar fuentes, aldeas, tiendas o incluso riachuelos alpinos donde poder rellenar la botella. En todos los **Packs de Senderista Incansable** he incluido el libro **50 consejos e historias sobre senderismo** donde tienes información de cómo hidratarte en ruta y qué precauciones seguir. Una lectura muy recomendada.

## ¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADA LA HAUTE ROUTE?

La Haute Route, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, está perfectamente señalizada. A diferencia de, por ejemplo, el Tour del Mont Blanc, no tiene señalización propia y tendrás que seguir las señales al siguiente punto



del recorrido. Si te pierdes (algo poco probable), utiliza el mapa o sigue la ruta de GPS que tienes en todos los **Packs de Senderista de deRutas**.

## ¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

Euros en Francia y francos suizos en Suiza (aunque algunos comercios también aceptan euros). Para consultar el cambio de divisas, entra en la página [www.xe.com](http://www.xe.com).

## ¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

No es una ruta barata, especialmente la parte Suiza. Puedes ver el coste de vida por países en la web [www.preciosmundi.com](http://www.preciosmundi.com) y consultar los precios actualizados de los refugios, sus servicios e instalaciones en los contactos de la página 6.

## ¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN LA RUTA?

El uso de tarjeta está muy extendido en los pueblos, aunque no lo está tanto en los refugios. Personalmente, **te recomiendo que lleves siempre efectivo a mano**. Las tarjetas suelen fallar en los momentos más inoportunos y algunos bancos pueden incluso llegar a bloquearlas cuando ven transacciones cuantiosas o desde el extranjero.

Como regla general, cambia divisas en tu banco para los primeros días, utiliza la tarjeta de crédito siempre que puedas y usa los cajeros automáticos (ATM) cuando te quedes sin efectivo. Para cuentas tradicionales las comisiones pueden ser altas, pero **muchos bancos online no tienen comisiones**. N26 ([www.n26.com](http://www.n26.com)), Bunq ([www.bunq.com](http://www.bunq.com)), Revolut ([www.revolut.com](http://www.revolut.com)) o BNeXT ([www.bnnext.es](http://www.bnnext.es)) son opciones muy interesantes. **Puedes ver donde están los cajeros automáticos (ATM) en los cuadros de instalaciones de las fichas de etapa**.

## ¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

En Suiza utilizan el enchufe tipo J. Es compatible con tipo C pero no con tipo N. En Francia son de tipo E. Como sé que suena lioso, puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber de los enchufes en la web [www.enchufesdelmundo.com](http://www.enchufesdelmundo.com) :D

## ¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

Tanto en Francia como en Suiza se habla francés, y alemán en algunas zonas, pero no vas a tener ningún problema si te desenvuelves con el inglés.

## ¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre tanto en Francia como en Suiza. Eso sí, sólo cubrirá gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a éste. Además, si por ejemplo estás en Francia te cubrirá igual que a un ciudadano Francés y esto conllevará algunos gastos extra: 1 euro por consulta médica, 10 euros por especialista, o un porcentaje del importe total de los medicamentos. Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es posible que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.



En caso de que seas de un país de fuera de la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña (y cuidado con esto, porque un rescate en helicóptero en Suiza puede rondar los 8000 euros).

## ENTONCES, SIENDO ESPAÑOL, ¿NO TENGO QUE CONTRATAR UN SEGURO MÉDICO?

**La Tarjeta Sanitaria Europea sólo cubre los gastos médicos hospitalarios** y no lo hace en caso de que tengas un accidente y tengas que ser rescatado. Puedes contratar un seguro en cualquier compañía aseguradora que te cubra actividades de montaña, o dirigirte a la federación de tu comunidad autónoma para sacarte la **tarjeta federativa** que, además del seguro, tiene una gran cantidad de ventajas. Para más información visita el enlace [www.fedme.es/tarjetafederativa](http://www.fedme.es/tarjetafederativa).

## ¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Suiza no forma parte de la Unión Europea, forma parte del acuerdo de Schengen (1985) y por tanto, **para los ciudadanos españoles no es necesario ni pasaporte ni visado, con el DNI basta**. Eso sí, asegúrate de no tenerlo caducado para la fecha de tu viaje.

**Si eres de Estados Unidos o Sudamérica, por lo general tan sólo será necesario el pasaporte para estancias de menos de 90 días**. Aún así, te recomiendo que consultes al Ministerio de Asuntos Exteriores o el equivalente de tu país. Allí te darán información actualizada sobre los requisitos y documentos necesarios para el viaje (es una buena práctica hacerlo siempre, vayas donde vayas).

## ¿ES NECESARIO COMPRAR UN MAPA?

A pesar de ser una ruta muy bien señalizada, los mapas siempre son recomendables. No sólo te ayudarán a saber donde te encuentras y a planificar mejor las etapas, sino que además, harán que la experiencia sea mucho más enriquecedora. Los mapas **Grand San-Bernard Combins - Arolla y Monte Rosa - Matterhorn de 1:50000 y de Swisstopo cubren la ruta completa**.

## ¿TENGO QUE LLEVAR BASTONES DE SENDERISMO?

Siempre que vayas a la montaña, llévate los bastones de senderismo. Consejo de senderista incansable. (Puedes leer más sobre los bastones de senderismo en la [‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’](#)).

## ¿QUÉ TENGO QUE METER EN LA MOCHILA?

En el **Pack de Senderista de la Haute Route** te he incluido un listado con todo lo que necesitas meter en la mochila para tu aventura.

## ¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

**Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener demasiados problemas**. Desde el 15 de Junio de 2017 ya no existe el roaming entre los países de la Unión Europea ni asociados así que puedes hacer llamadas y enviar

SMS bajo las mismas condiciones que en España. Sin embargo, **es posible que tengas algunas restricciones en cuanto al uso de datos**, especialmente en las tarifas más baratas (límite de utilización razonable). Ponte en contacto con tu compañía para informarte.

Si vienes de **Estados Unidos** o **Sudamérica**, te recomiendo que compres una tarjeta SIM prepago de los operadores Swisscom, Sunrise o Salt que podrás encontrar en cualquier quiosco, oficinas de correos o incluso tiendas de alimentación. **El mejor lugar para hacerlo es el aeropuerto**, donde están acostumbrados a tratar con turistas y te dejarán el móvil listo para funcionar sin que tengas que preocuparte de hacerlo tú.

## VALORACIÓN

Paisaje



⊕ Una de las rutas más famosas de los Alpes.

Señalización



⊕ Si no has podido hacerla en invierno, en verano es mucho más fácil y accesible.

Refugios y alojamiento



⊕ La señalización es fantástica.

Avituallamiento



⊖ Hay que reservar refugios con mucha antelación, y aún haciéndolo a veces están llenos.

Puntuación total



⊖ Una ruta transitada aunque sin llegar a los niveles del Tour del Mont Blanc.

## ¿TIENES MÁS PREGUNTAS?

No te preocupes. Házmelas llegar a través del email: [info@derutas.es](mailto:info@derutas.es) o a través de [Instagram](#). Te contestaré tan pronto como pueda ;)

Recuerda puedes descargar los libros **'50 Consejos e historias sobre senderismo'** y **'Guía de material para senderistas de larga distancia'** (a menos que ya los tengas del Pack Senderista Incansable) para mejorar tu senderismo y convertirte, de la noche a la mañana, en un profesional.

# 1 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

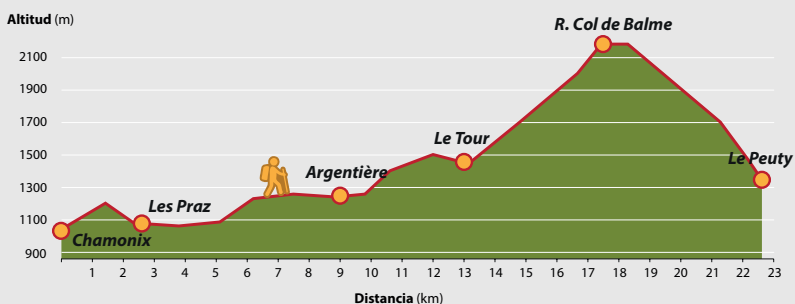
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: CHAMONIX FIN: LE PEUTY	1 2 2 4	22,5 Km	1142 m	1461 m	8h 00'

Deja **Chamonix** y asciende por la **Route des Nants**. Gira a la izquierda por el Chemin de la Floriaz y continúa en dirección **Petit Balcon Sud**. A 2,8 km desciende a **Les Praz** y camina un tramo muy agradable de valle.

La Haute Route vuelve a ascender y continúa hasta **Argentière (8,9 km; 1236 m)**, toma el Petit Balcon Nord y llegarás a **Le Tour (13 km; 1460 m)**. Desde aquí, asciende al **Col de Balme (17,6 km; 2205 m)** por un trazado sencillo de pistas amplias pero en el que tendrás que superar un desnivel importante.

Ya en tierras suizas, desciende al fondo del valle. La ruta zigzaguea por un sendero muy regular hasta **Le Peuty (22,5 km; 1682 m)** donde hay un refugio y una zona de acampada con muy buen ambiente.

Chamonix	0 Km	1062 m		
Les Praz	2,8 Km	2,8 Km	1063 m	→
Argentière	6,1 Km	8,9 Km	1236 m	↗
Le Tour	4,1 Km	13 Km	1460 m	↗
R. Col de Balme	4,6 Km	17,6 Km	2205 m	↗
Le Peuty	4,9 Km	22,5 Km	1682 m	↘



*Chamonix es el punto de partida de la ruta y, aunque es complicado resistirte a sus encantos, es mejor guardar los días extra para el final de la ruta.*

# 2 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT
























FICHAS DE RUTA

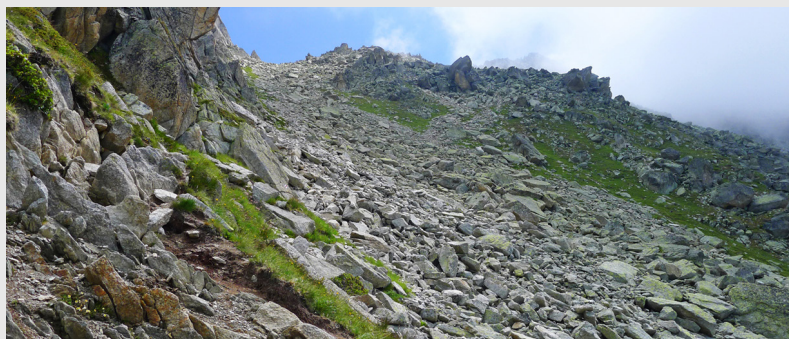
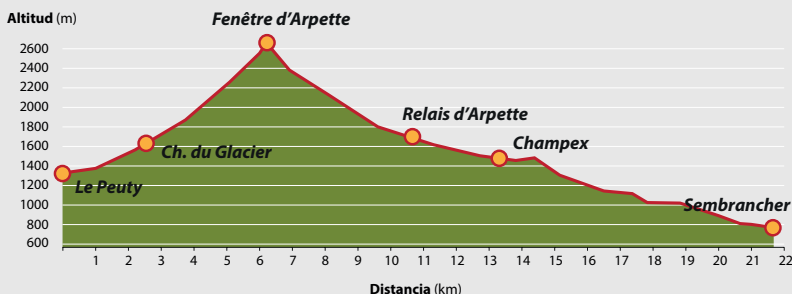
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: LE PEUTY FIN: SEMBRANCHER	2 2 3 4	21,8 Km	1447 m	2012 m	9h 30'

Sal de **Le Peuty** siguiendo la Bisse du Trient en dirección al **Chalet du Glacier (2,5 km; 1585 m)**. El terreno se vuelve irregular a medida que te acercas a la **Fênêtre d'Arpette (6,1 km; 2665 m)** y especialmente en el último tramo. Las vistas al glaciar de Trient son las mejores del recorrido.

Desde el collado, el sendero desciende rápidamente pero se suaviza a medida que te adentras en el valle. Siguiendo el riachuelo y llegarás al **Relais d'Arpette (10,8 km; 1650 m)**, un bonito refugio donde hacer una parada (uno de mis lugares favoritos de la ruta). El último tramo hasta **Champex (13,2 km; 1486 m)** es prácticamente llano.

La Haute Route cruza Champex bordeando el lago (qué sitio más bonito), y gira a la izquierda al final del pueblo por la **Route du Signal**. El tramo final hasta **Sembrancher (21,8 km; 768 m)** es un paseo en suave descenso.

Le Peuty	0 Km	1332 m			   
Chalet du Glacier	2,5 Km	2,5 Km	1585 m	↗	 
Fênêtre d'Arpette	3,6 Km	6,1 Km	2665 m	↗	
Relais d'Arpette	4,7 Km	10,8 Km	1650 m	↘	  
Champex	2,4 Km	13,2 Km	1486 m	↘	      
Sembrancher	8,6 Km	21,8 Km	768 m	↘	      



Ya desde el segundo día, la Haute Route te pondrá las cosas difíciles. Rebasar la Fenêtre d'Arpette no va a ser ningún paseo.

# 3 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: SEMBRANCHER FIN: C. DU MONT FORT	2 2 2 4	18,6 Km	1894 m	216 m	7h 15'

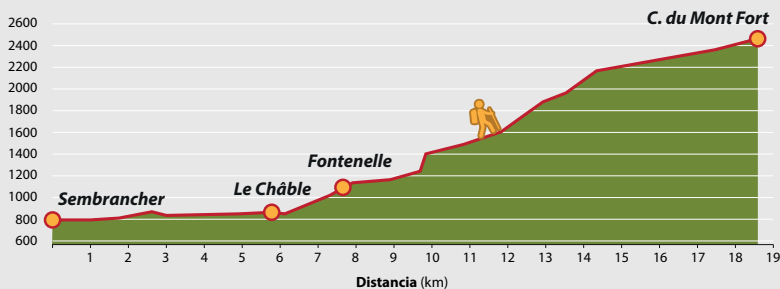
La ruta deja **Sembrancher** y sigue la **Drance de Bagnes** hasta **Le Châble (5,9 km; 840 m)** por un camino amplio y prácticamente llano. Más adelante pasarás **Le Cottery** y **Fontenelle (7,6 km; 1020 m)**, dos aldeas de atmósfera muy alpina. Por ellas cruza la **Route de Verbier**, una carretera que conduce a uno de los resorts de esquí más famosos del mundo.

Tras salir de **Fontenelle (7,6 km; 1020 m)** el sendero asciende en zigzag hasta llegar a **Clambin (12 km; 1715 m)** lugar de reunión de senderistas, ciclistas y turistas ocasionales.

El final del día es la parte más sencilla de la etapa. Asciende suavemente junto a una acequia que bordea la montaña con vistas al **Grand Combin (4314 m)** y al glaciar de Corbassière. Pasa por debajo del teleférico de **La Chaux (16,3 km; 2296 m)** y rodea la loma hasta la **Cabane du Mont Fort (18,6 km; 2475 m)**. ¡Etapa completada!

Sembrancher	0 Km	768 m		
Le Châble	5.9 Km	5,9 Km	840 m	→
Fontenelle	1.7 Km	7,6 Km	1020 m	↗
C. du Mont Fort	11 Km	18,6 Km	2457 m	↗

Altitud (m)



*Aunque por lo general no está permitido, algunos senderistas deciden hacer la ruta en tienda de campaña. Con unas vistas así, no resulta difícil imaginar el porqué.*

# 4 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

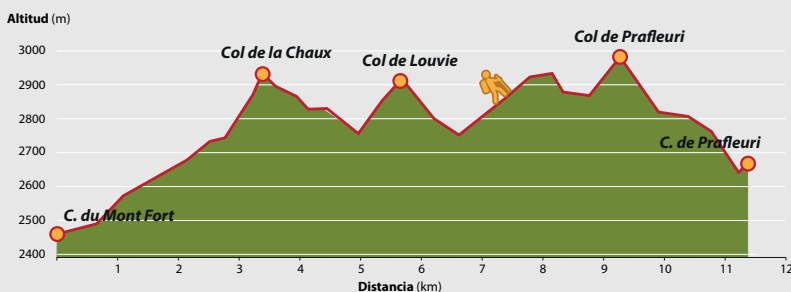
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: C. DU MONT FORT FIN: C. DE PRAFLEURI	4 2 3 3	11,4 Km	1032 m	829 m	5h 00'

Sal del refugio y pon rumbo al **Col des Gentianes** y, más adelante, toma una pista en dirección al **Col de la Chaux (3,4 km; 2940 m)**. A medida que asciendas, la pista desaparecerá y se convertirá en un sendero muy empinado con mucha roca suelta y, probablemente, algunos neveros. Existe una variante más sencilla por el **Col Termin** que te explico en la página siguiente y que deberías coger cuando el tiempo no sea bueno.

La bajada del **Col de la Chaux (3,4 km; 2940 m)** es casi la misma mala leche que la subida. Supera un tramo muy rocoso antes de bordear el **Lac du Petit Montfort (4,7 km; 2781 m)** y asciende al **Col de Louvie (5,7 km; 2921 m)** junto al impresionante **Glaciar Grand Désert**.

Finalmente, realiza el ascenso al tercer y último collado del día, el **Col de Prafleuri (9,3 km; 2981 m)**. Desde aquí, el sendero desciende por un paisaje glaciar hasta la **Cabane de Prafleuri (11,4 km; 2657 m)** que se encuentra afincada sobre una loma.

C. du Mont Fort	0 Km	2457 m					
Col de la Chaux	3,4 Km	3,4 Km	2940 m	↗			
Col de Louvie	2,3 Km	5,7 Km	2921 m	↘ ↗			
Col de Prafleuri	3,6 Km	9,3 Km	2981 m	↘ ↗			
C. de Prafleuri	2,1 Km	11,4 Km	2657 m	↘			



El Col de la Chaux es un paso alpino y está marcado con señales azules. Mucha precaución si decides tomar esta variante.

## PRECAUCIÓN

El ascenso al **Col de la Chaux** está considerado de alta montaña, y el ascenso con nieve puede resultar muy peligroso si no se dispone del equipamiento necesario. Si este es el caso, te recomiendo la variante de la página siguiente, mucho más fácil.



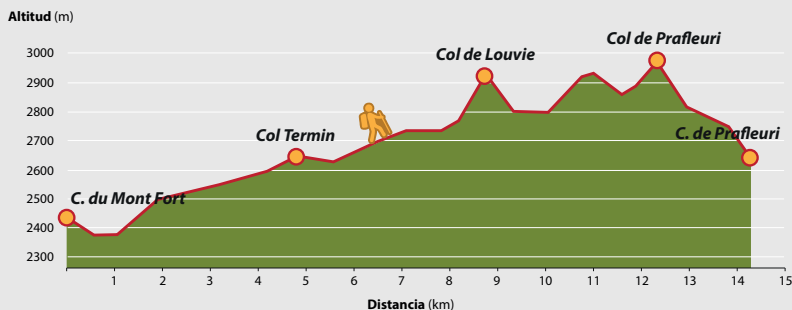
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 4	INICIO: C. DU MONT FORT FIN: C. DE PRAFLEURI	2 2 2 4	14,2 Km	1354 m	1155 m	7h 00'

Desciende desde la **Cabane du Mont Fort** hasta la bifurcación principal. Gira a la derecha y después de algunos metros, a la izquierda siguiendo las marcas rojas y blancas de sendero de montaña suizo. Avanza por el **Sentier des Chamois** (con vistas muy chulas al Macizo del **Grand Combin**) y asciende hasta llegar al **Col Termin (4,8 km; 2648 m)**.

Continúa descendiendo unos metros para después girar a la izquierda y asciende en dirección al **Col de Louvie (5,7 km; 2921 m)**. Aquí podrás hacer una parada junto al impresionante **glaciar Grand Désert**.

Finalmente, realiza el ascenso al tercer y último collado del día, el **Col de Prafleuri (12 km; 2981 m)**. Desde aquí, el sendero descende por un paisaje glaciar hasta la **Cabane de Prafleuri (14,2 km; 2657 m)**, que se encuentra afincada sobre una loma.

C. du Mont Fort	0 Km	2457 m				
Col Termin	4,8 Km	4,8 Km	2648 m			
Col de Louvie	3,7 Km	8,5 Km	2921 m			
Col de Prafleuri	3,5 Km	12 Km	2981 m			
C. de Prafleuri	2,2 Km	14,2 Km	2657 m			



Vistas desde el Col de Louvie al glaciar Grand Désert (derecha).



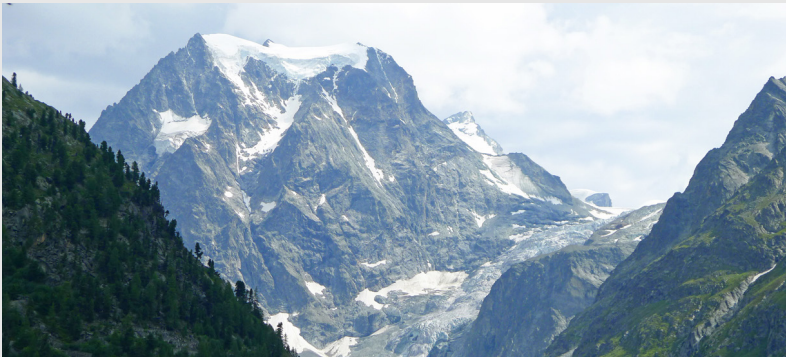
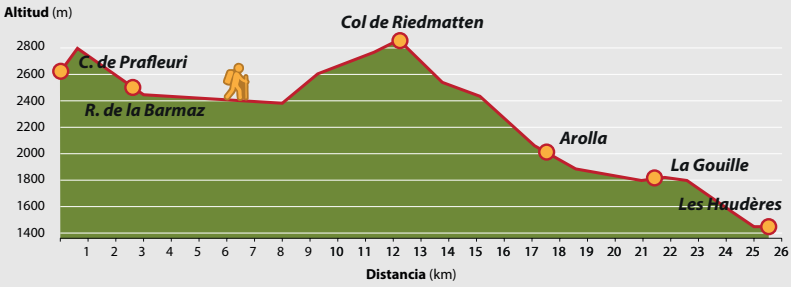
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
5	INICIO: C. DE PRAFLEURI FIN: LES HAUDÈRES	2 2 2 4	25,6 Km	837 m	1411 m	8h 30'

Comienza el día calentando con un ascenso fácil y corto al **Col des Roux (637 m; 2797 m)**. Desde arriba puedes ver el **Lac des Dix**. Desciende hasta la orilla, deja atrás el **Refugio de la Barmaz (2,5 km; 2460 m)** y sal por la parte sur para encarar el **Glaciar de Cheilon**.

Continúa con un ascenso por un sendero rocoso siguiendo el **Torrent de Cheilon**. A medida que avances la ruta se volverá más exigente debido a los grandes cascotes y bloques de piedra que cubren el sendero. Rebase el **Col de Riedmatten (12,2 km; 2614 m)** y desciende a **Arolla (17,5 km; 2042 m)** mientras avanzas junto al glaciar de **Tsijiore Nouve**. A lo lejos podrás ver el **Mont Collon (3637 m)** con su característica cima siempre nevada y junto al que pasa el **Tour del Cervino** (ver foto inferior).

En **Arolla (17,5 km; 2042 m)**, la ruta sale junto al **Hôtel du Glacier** y sigue la **Borgne d'Arolla** hasta **La Gouille (21,4 km; 1845 m)**. **Les Haudères (25,6 km; 1469 m)** se encuentra a solo 4 kilómetros.

C. de Prafleuri	0 Km	2657 m				
R. de la Barmaz	2,5 Km	2,5 Km	2460 m			
Col de Riedmatten	9,7 Km	12,2 Km	2614 m			
Arolla	5,3 Km	17,5 Km	2042 m			
La Gouille	3,9 Km	21,4 Km	1845 m			
Les Haudères	4,2 Km	25,6 Km	1469 m			



El Mt. Collon es una de las montañas más icónicas de la ruta. Su cúpula nevada puede verse perfectamente durante el descenso a Arolla.

# 6 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
6	INICIO: LES HAUDÈRES FIN: ZINAL	2 2 2 5	24,5 Km	2193 m	2106 m	11h 00'

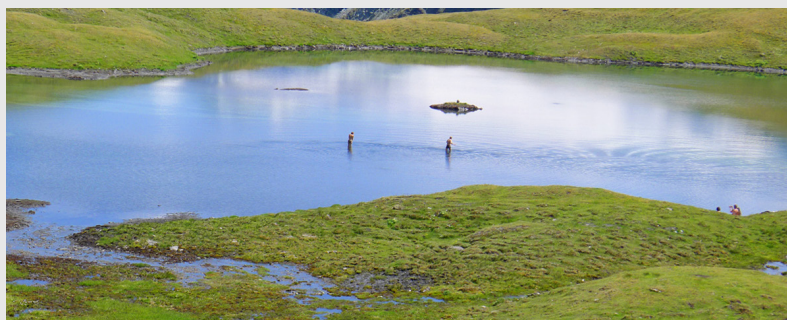
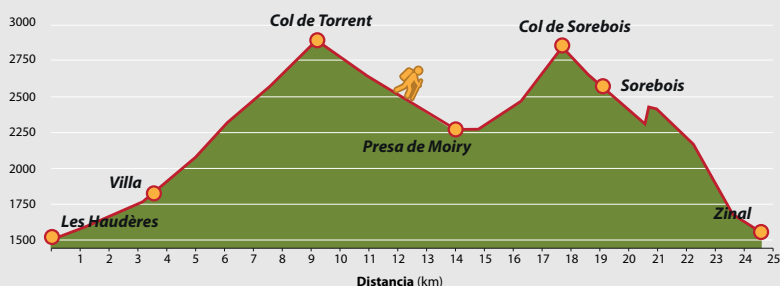
Deja **Les Haudères** y asciende mientras cruzas las aldeas de **La Sage (2,3 km; 1663 m)** y **Villa (3,4 km; 1754 m)**. Más adelante, pasarás por **Beplan Gouille (7,3 km; 2541 m)** donde muchos senderistas aprovechan para tumabarse al sol antes de ascender al **Col de Torrent (9 km; 2313 m)**.

Desciende del collado al **Lac des Autannes (10,2 km; 2705 m)**. Aquí puedes darte un buen baño (de hecho, yo siempre lo hago cuando estoy por la zona) o continuar hasta la **Presa de Moiry (13,7 km; 2267 m)** y tomar algo en la terraza de su restaurante (bastante caro).

Desde la presa, asciende al **Col de Sorebois (17,3 km; 2895 m)** y descende por última vez atravesando la estación de esquí a **Sorebois (18,7 km; 2301 m)**. Más abajo retomarás la línea de bosque y cruzarás el **Torrente de Navisence** antes de llegar a **Zinal (24,5 km; 1679 m)**.

Les Haudères		0 Km	1469 m		
Villa	3,4 Km	3,4 Km	1754 m	↗	
Col de Torrent	5,6 Km	9,0 Km	2913 m	↗	
Presa de Moiry	4,7 Km	13,7 Km	2267 m	↘	
Col de Sorebois	3,6 Km	17,3 Km	2895 m	↗	
Sorebois	1,4 Km	18,7 Km	2301 m	↘	
Zinal	5,8 Km	24,5 Km	1670 m	↘	

Altitud (m)



*El Lac des Autannes es un sitio estupendo donde puedes darte un baño antes de descender a la Presa de Moiry.*

# 7 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

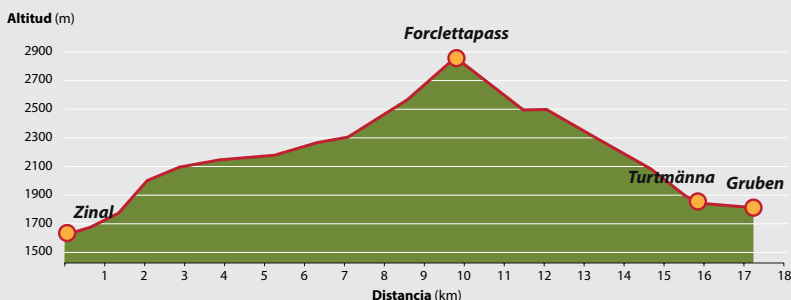
FICHAS DE RUTA

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
7	INICIO: ZINAL FIN: GRUBEN	2 2 2 4	17,2 Km	1318 m	1105 m	7h 15'

Sal de **Zinal** junto a la oficina de turismo y asciende en dirección al **Forclettapass (9,7 km; 2874 m)**. En el **Barneuza Alpage (2211 m)** el terreno se suaviza y caminarás por amplios prados donde el ganado pasta a sus anchas en verano (Cuidado. Las vacas pueden ser muy curiosas). Antes de llegar al **Forclettapass (9,7 km; 2874 m)** el sendero se vuelve escarpado, aunque nada que pueda sorprenderte a estas alturas.

De nuevo, desciende por un tramo empinado que se suaviza a medida que bajas y bordeas la montaña. Aquí la vegetación se vuelve más espesa y el camino, resbaladizo. En el valle, la Haute Route sigue el margen del **Río Turtmänna (15,34 km; 1880 m)** hasta llegar a **Gruben (17,2 km; 1833 m)**, una pequeña aldea a los pies del **Weisshorn (4506 m)**.

Zinal	0 Km	1670 m		
Forclettapass	9,7 Km	9,7 Km	2874 m	
Turtmänna	6,1 Km	15,8 Km	1878 m	
Gruben	1,4 Km	17,2 Km	1833 m	



*El Forclettapass es un collado que, después de todo lo que has recorrido, no presentará dificultades. Ya queda menos :(*

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 7	INICIO: ZINAL FIN: GRUBEN	2 2 2 4	21,8 Km	1503 m	1359 m	8h 30'

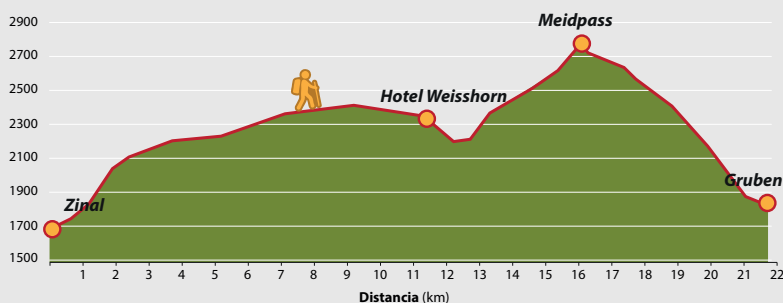
Sal de **Zinal** junto a la oficina de turismo en dirección **Meidpass/Hotel Weisshorn**. Asciende por terreno urbano y, después de 1 km, cruza el **Torrent de Perrec**. Algo más arriba, tendrás unas vistas al valle muy buenas con los pueblos de **St. Jean y Grimentz** al fondo.

El camino se suavizará a medida que asciendas. Más adelante, pasarás junto al **Hotel Weisshorn (11,4 km; 2346 m)**: uno de los hoteles más emblemáticos de los alpes suizos. Continúa por el **Chemin des Planetes**, donde se encuentran representados todos los planetas del sistema solar. Una bonita idea.

El **Meidpass (16,3 km; 2790 m)** es un collado fácil de superar, tanto a la subida como a la bajada. En el descenso, dejarás el lago **Meidsee (17 km; 2655 m)** a tu izquierda. Es ideal para darse un baño. Desde aquí, solo te queda continuar descendiendo hasta retomar la línea de bosque y llegar finalmente a **Gruben (21,8 km; 1724 m)**. Pan comido.

Zinal	0 Km	1670 m		
Hotel Weisshorn	11,4 Km	11,4 Km	2346 m	
Meidpass	4,9 Km	16,3 Km	2790 m	
Gruben	5,5 Km	21,8 Km	1724 m	

Altitud (m)



En Gruben puedes pasar la noche en el famoso Schwarzhorn que recibe el nombre de la conocida montaña de los alpes Berneses.

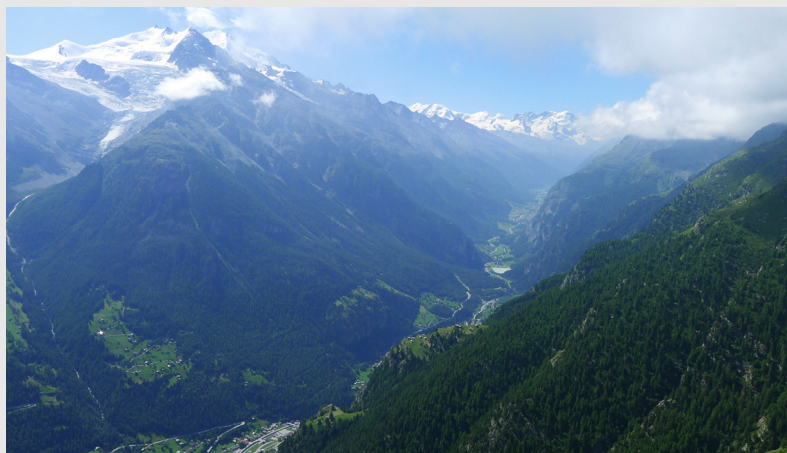
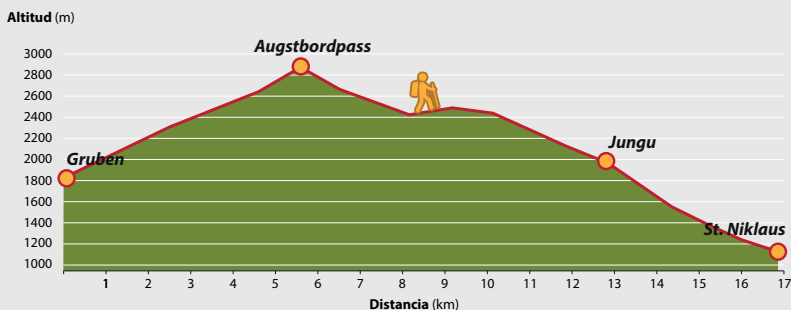
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
8	INICIO: GRUBEN FIN: ST. NIKLAUS	2 2 2 4	16,8 Km	1174 m	1901 m	8h 00'

Retoma el camino en **Gruben** junto al **Hotel Schwarzhorn**. Asciende rebasando la línea de bosque y zigzaguea hasta una zona de pastos antes de llegar al **Augstbordpass (5,5 km; 2893 m)**.

El sendero se vuelve más irregular tras dejar el collado y te encontrarás algunas zonas de roca suelta. Desciende y rodea la montaña para, al girar, encontrarte unas de las mejores vistas de la Haute Route al **Mattervispa**. Párate un momento a descansar y tomar alguna foto para tu perfil ;)

Cruza **Jungu (12,9 km; 1945 m)**. Desde aquí puedes coger un teleférico a St. Niklaus si lo prefieres. Continúa por un sendero muy regular hasta el pueblo de **St. Niklaus (16,8 km; 1121 m)** al que entrarás justo por debajo de la vía de tren.

Gruben	0 Km	1833 m		
Augstbordpass	5,5 Km	5,5 Km	2893 m	
Jungu	7,4 Km	12,9 Km	1945 m	
St. Niklaus	3,9 Km	16,8 Km	1121 m	



El Mattervispa desde Jungu, la última etapa antes de llegar a Zermatt si tomas la variante del valle.



DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
9	INICIO: ST. NIKLAUS FIN: ZERMATT	1 2 2 3	20,3 Km	720 m	231 m	5h 00'

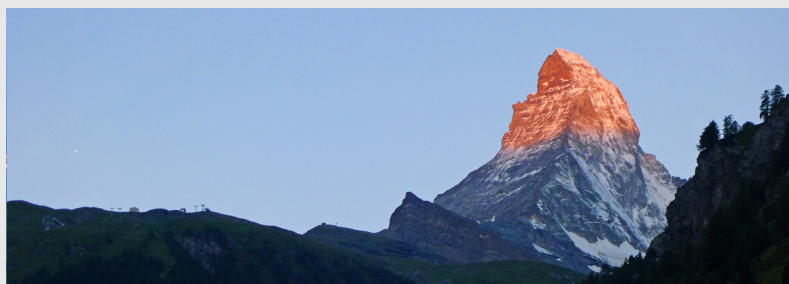
Esta variante es la opción más fácil para llegar a Zermatt. Sigue de cerca la vía de tren entre **Zermatt** y **St. Niklaus** pero, aunque es mucho más sencilla, no tiene el atractivo del **Europaweg** que recorre el valle en altura. Bueno, vamos al lío.

Sal de St. Niklaus por debajo de la vía de tren. Síguela en suave ascenso hasta llegar a los pueblos de **Herbrigen (6 km; 1258 m)** y **Randa (10,4 km; 1411 m)**. Más adelante, en **Täsch (14,2 km; 1440 m)**, se acaba la carretera y el único transporte posible a Zermatt es el tren (y tus piernas): no hay coches en Zermatt.

Avanza por el valle y, a 2 km del final de la ruta, el **Cervino** se dejará ver por primera vez. Acaba la Haute Route en la plaza de la estación de **Zermatt (20,3 km; 1608 m)** desde donde puedes coger un tren de vuelta a Visp.

Enhorabuena senderista incasable por haber acabado la **Haute Route**, una de las rutas de senderismo más famosas del mundo. ¿Te has quedado con ganas de más? Comienza a planificar tu siguiente aventura de largo recorrido con nosotros. ¡Hay tanto mundo por conocer!

St. Niklaus	0 Km	1121 m			
Herbrigen	6 Km	6 Km	1258 m		
Randa	4,4 Km	10,4 Km	1411 m		
Täsch	3,8 Km	14,2 Km	1440 m		
Zermatt	6,1 Km	20,3 Km	1608 m		



Los amaneceres en el Cervino son así de espectaculares, aquí no hay ni truco ni retoque. Madrugar en Zermatt está más que justificado.

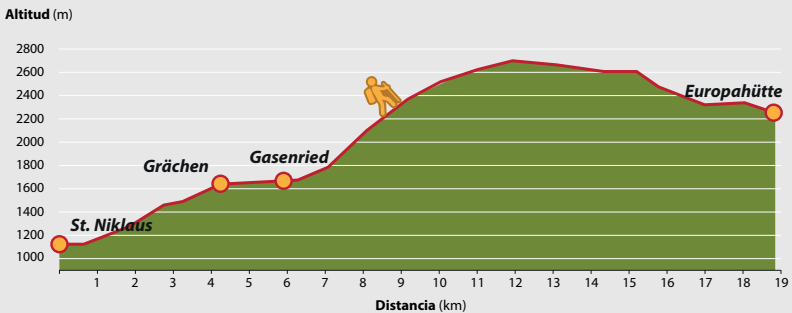
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 9.1	INICIO: ST. NIKLAUS FIN: EUROPAHÜTTE	<b>3 2 3 4</b>	<b>18,9 Km</b>	646 m	1780 m	<b>7h 00'</b>

El **Europaweg**, es el tramo más popular de la **Haute Route** y uno de los más difíciles. Conecta Zermatt con Gasenried a través del valle Mattervispa el cual recorre a altitudes por encima de los 2000 m. No es de extrañar que tenga algunas de las mejores vistas de toda la ruta, incluido al Cervino.

Salimos de **St. Niklaus** junto a la iglesia y ascendemos siguiendo la carretera por terreno urbano. Pasamos junto a **Grächen (4,2 km; 1620 m)** y cruzamos **Gasenried (5,9 km; 1664 m)**. A partir de aquí, el sendero atraviesa una pinada y gana altitud rápidamente.

Dejada atrás la línea de bosque, una señal de desprendimientos nos advierte del cruce de dos enormes torrentes. No hay que hacer este tramo con mal tiempo ni pararse antes de haberlo rebasado: la caída de piedras es poco probable, pero posible. Más adelante, llegamos finalmente a **Europahütte (18,9 km; 2220 m)** donde pasaremos la noche.

St. Niklaus	0 Km	1121 m		
Grächen	4,2 Km	4,2 Km	1620 m	
Gasenried	1,7 Km	5,9 Km	1664 m	
Europahütte	13 Km	<b>18,9 Km</b>	<b>2220 m</b>	



En algunos tramos del **Europaweg** tendrás que cruzar enormes torrentes de piedras. Cuidado donde pones los pies.

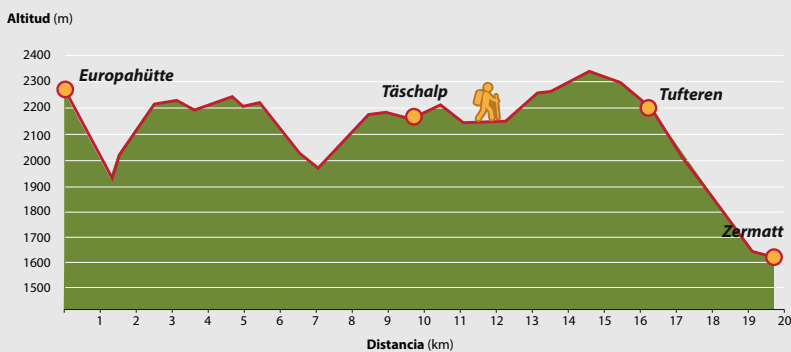


DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 9. 2	INICIO: EUROPAHÜTTE FIN: ZERMATT	2 2 2 4	19,7 Km	1886 m	1236 m	9h 15'

Dejamos el **Europahütte** y continuamos por el **Europaweg** rodeando el **Leiterspitzen (2750 m)** y el **Grabenhorn (3372 m)**. Cruzamos **Täschalp (9,7 km; 2172 m)**, una aldea ganadera conectada con **Täsch** por carretera y caminamos, con muy buenas vistas al Cervino, hasta **Tufteren (16,3 km; 2210 m)**, un pequeño restaurante ya muy cerca del final de la etapa.

Acabamos descendiendo por un camino cubierto con una espesa arboleda a **Zermatt (19,7 km; 1608 m)**, final de la ruta y desde donde se puede coger un tren a St. Niklaus... ¡o mejor!: disfrutar algunos días de uno de los pueblos más bonitos de los Alpes y después, si no queda más remedio, volver a casa.

Europahütte	0 Km	2220 m		🚰🏠
Täschalp (Europaweghütte)	9,7 Km	9,7 Km	2172 m →	🚰🏠
Tufteren	6,6 Km	16,3 Km	2210 m →	🚰
Zermatt	3,4 Km	19,7 Km	1608 m ↘	🚉🚰🏠🛒📶⚡🇨🇭



La Europahütte marca la mitad del sendero Europaweg. Es un refugio muy acogedor con unas vistas desde su terraza de esas que cortan la respiración.

**deRutas**  
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es