



ISLANDIA

ALPES



GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES

RUTAS DE LARGO RECORRIDO
PARA HACER UNA VEZ EN LA VIDA

*Para los valientes.
Vosotros sois los que movéis el mundo*



**SIGUE MIS AVENTURAS
EN INSTAGRAM** 
@TERRITORIODERUTAS

UNA CUENTA DE SENDERISMO
Y AVENTURAS MUY DIFERENTE.
@TERRITORIODERUTAS

The banner features a dark background with silhouettes of hikers on the left and a man in a white shirt pointing to his head with a surprised expression on the right.

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

deRutas

www.deRutas.com

Año de publicación 2021



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 he realizado todos los esfuerzos posibles (y casi imposibles) para que las guías sea fieles a la ruta y estén actualizadas, a veces hay cambios imprevistos de fuerza mayor que pueden afectar al recorrido. Tómate las guías como lo que son: **una referencia para el día a día para seguir al dedillo**. Te aconsejo que, antes de salir, te informes de posibles eventualidades que hayan podido modificar las rutas (especialmente al inicio de la temporada).

¿QUÉ ES EL MÉTODO MIDE?

El método 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**. En cada una de las etapas de la guía, verás que en la flecha amarilla superior aparecen unos números. Estos se corresponden con las características del sendero que tienes abajo.



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/

SOBRE LAS ACTUALIZACIONES DEL LIBRO

La intención es que este libro no sea un libro estático y que vaya **cambiando a lo largo del tiempo con nuevas rutas alrededor del mundo**. En la primera edición, 'solo' he incluido cinco rutas en Islandia y tres en los Alpes (que no es poco), pero pronto incluirá otros lugares tan maravillosos como el Atlas marroquí, las Highlands escocesas o incluso algunos trekkings de largo recorrido en Israel. Te recomiendo que estés atento a las cuentas de deRutas en las redes sociales (@yosoyderutas en Instagram y en Facebook) para estar al tanto de todo y continuar aprendiendo sobre el fascinante mundo del senderismo.

¿TIENES MÁS PREGUNTAS?

Si has acabado el libro y tienes alguna pregunta, no te preocupes. Házmelas llegar a través del email: info@derutas.es o por [Instagram](#). Te contestaré tan pronto como pueda ;)

Recuerda que puedes descargar los libros **'50 Consejos e historias sobre senderismo'** y **'Guía de material para senderistas de larga distancia'** de la web para mejorar tu senderismo y convertirte, de la noche a la mañana, en un profesional.

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

Un poco sobre mí

Hola senderista incansable. **Si estás aquí, probablemente estés pensando en recorrer tu primera (o segunda o tercera) aventura de montaña.** Una de esas que cuentan los documentales. De esas en las que sus protagonistas superan altos collados, cruzan interminables campos nevados bordeando glaciares o recorren paisajes desérticos para acabar el día en una tienda de campaña, cocinando en una hoguera y contemplando el cielo con una taza de té en la mano. ¿Suena bien, verdad?

—Sí, suena estupendamente, Jose, pero seamos realistas: es caro, tienes que estar muy en forma y lo cierto es que no sé por dónde empezar, tengo la sensación de que no es para mí—. Ésta es una frase que he escuchado cientos de veces. Nada más lejos de la realidad **¿Y si te dijera que es más fácil de lo que te imaginas, que no es para nada caro y que sí es para ti?**

Yo empecé con el senderismo como probablemente lo hiciste tú, como lo hacemos todos: con dudas para casi todo, con respuestas para casi nada. Saliendo a la montaña de forma esporádica con amigos y poco más. Eso sí, me lancé a la piscina pronto.



El verano de 2008 cargué la mochila al hombro y con ropa para una docena de personas, comida para dar de comer a un ejército pero con energía para atravesar medio mundo, me dispuse a vivir la aventura de mis sueños: **cruzar los Pirineos de costa a costa en algo más de un mes a lo largo del GR-11, una de las rutas más famosas de la península.** Me sentía fuerte, venía de caminar el Camino de Santiago. ¿Qué podía salir mal?

“La existencia es un viaje en el que no existen los caminos llanos: todo son subidas y bajadas”

Arturo Graf

Pues lo cierto es que casi nada, de hecho tengo que reconocer que todo salió aceptablemente bien. Pero mirando atrás pienso aquello de: **‘ha pasado poco para lo que podría haber pasado’.** Mochila con peso excesivo, calzado usado mucho más allá de lo recomendable, equipamiento... madre mía, prefiero no hablar del equipamiento y otros cientos de errores que cometí cuando pensaba que lo estaba haciendo todo perfectamente.





Más de diez años después, he caminado en todos los continentes rutas tan famosas como el Tour del Mont Blanc, el Circuito de Torres del Paine o dado la vuelta a la isla de Shikoku, en Japón, siguiendo el peregrinaje de los 88 templos. **Además, he sacado tiempo para formarme como guía de montaña (todavía estoy en ello), cocinero y diseñador gráfico.**

A día de hoy, estoy centrado en el desarrollo de deRutas, trayéndote la mejor documentación de las rutas de senderismo de larga distancia más importantes del mundo. Que no te extrañe si mientras lees estas líneas estoy caminando por las montañas, lejos de casa, recopilando información para facilitarte las cosas en tu siguiente aventura.

“Nadie triunfa sin esfuerzo. Aquellos que triunfan deben su éxito a la perseverancia”
Ramana Maharshi

Un poco sobre el libro

Escribir este libro (o más bien, juntar toda la información que tenía dispersa), **ha sido volver a mis orígenes**. No tienes por qué saberlo, pero en mis inicios, comencé escribiendo guías de senderismo. Y te preguntarás: ¿no había ya guías y blogs que hablasen de todas estas rutas? Lo cierto es que sí, muchos. Sin embargo, no me gustaban. Los libros me parecían pesados, con más prosa que el Quijote y llenos de información de relleno que rara vez aportaba algo. Los blogs, por otro lado, eran más precisos y personales (después de todo, no tenían que vender la información al peso como los libros), pero carecían de una parte técnica. Además, los tracks que encontraba por internet no estaban ‘limpios’, y por sí solos no aportaban mucho. En fin, aquello no había por donde cogerlo.

“Todos somos aficionados. La vida es tan corta que no da para más” *Charles Chaplin*

Ni corto ni perezoso, me dije que yo podía hacerlo mejor (o por lo menos, bajo mi punto de vista); cogí la mochila, la llené de lo que por aquel entonces creía necesario, metí un GPS, un par de libretas y: pies para que os quiero. **Pasé años tomando apuntes en medio de la montaña, recorriendo recorridos con mi GPS y cerrando cafeterías de medio mundo poniéndome al día con mis notas.** Después me escabullía en medio de la noche hasta algún parque donde plantaba la tienda de campaña para continuar al día siguiente. Era duro, pero aquello me encantaba y guardo algunos de los mejores recuerdos de mi vida.

Este libro es fruto de todos aquellos años maravillosos de conocer lugares, gente y tomar información de primera mano en las montañas; de miles de horas invertidas en

incómodas sillas de restaurantes, cafeterías, refugios o incluso en mi tienda de campaña (y de otras tantas en casa dándole forma a todo esto). De idas y venidas. De ahora sí y ahora no. **De esa pelea por hacer realidad los sueños o llevar una vida más ‘normal’ en un trabajo de cocinero que no me hubiese llevado a ningún sitio.** Pero vuelvo al libro, que me disperso.



El contenido del libro está dividido por zonas de senderismo. **En la primera versión he incluido los Alpes e Islandia,** pero mi intención no es que sea un libro estático, sino que vaya creciendo con más y más rutas que iré incluyendo en futuras versiones (muchas de ellas ya están casi listas).

“La vida no va de encontrarse a uno mismo, sino de crearse a uno mismo” *George Bernard Shaw*

Cada guía tiene una breve introducción para que resuelvas tus dudas antes de ponerte en marcha, y después desarrolla las etapas una a una. En la introducción, muchos conceptos se repiten entre guías, pero es normal: algunas rutas están muy cerca de otra y la mayoría de los consejos son iguales.

En cuanto a la estructura de las etapas, he decidido que sean lo más directas posible y las he dividido en fichas (¿a nadie se le había ocurrido esto antes?). Cada ficha es una etapa, así de sencillo. En ellas, no me ando por las ramas ni las adorno con florituras y, aunque el lenguaje que utilizo es algo más seco y escueto que en otros libros, te aseguro que es lo mejor cuando tienes que echarle un vistazo rápido a la guía y están cayendo cubos de agua (o no te apetece navegar por decenas de páginas hasta encontrar lo que buscas). Por lo demás, **incluyen lo que considero básico en toda guía**: un resumen de la etapa, un texto explicativo breve, un perfil de relieve, un cuadro con las instalaciones y una foto representativa del día.



Bueno, no te cuento más rollos y te dejo con el libro que, como el resto, se explica solo. **Espero que te sea útil en tus rutas de senderismo por el mundo.** Para mí, ha sido un placer escribirlo.

Un poco sobre deRutas

deRutas nació en 2010 casi sin querer. Había acabado el Camino de Santiago Francés y tenía algo de dinero ahorrado. Todavía no era momento de volver a casa, tenía ganas de más y estaba cansado de la forma tradicional de viajar. Entonces fue cuando pensé: ¿por qué no continuar caminando? Estaba seguro de que había más senderos de largo recorrido ahí fuera. Sí, los había, **pero la información que encontré era escasa y a veces confusa** y los libros parecían enciclopedias que vendían la información al peso.

“Locura es hacer la misma cosa, una y otra vez, esperando resultados diferentes” *Albert Einstein*

Me gustaría decirte que el nombre **deRutas** llegó mientras miraba el cielo estrellado una noche en la que me encontraba en la tienda de campaña junto a una hoguera. Lo cierto es que no lo recuerdo, y sin embargo, ahí ha estado desde entonces. Surgió de la nada, pero vino para quedarse.



Pasaba el tiempo y, mientras caminaba, pensaba en qué hacer con aquel nombre. Puedes pensar que el nombre es lo de menos, pero para mí fue algo parecido a una revelación: ¿qué haría con aquello? ¿Por qué no dar a conocer las mejores rutas del mundo a la gente de a pie? Iba caminando e imaginando. Sí, lo iba a hacer. Todo aquello que estaba viendo, todas aquellas experiencias que nunca pensé que viviría tenían que estar al alcance de todo el mundo. **Había nacido deRutas.**

“Solo se vive una vez, pero si lo haces bien, con una vez es suficiente” *Mae West*

Desde entonces han sido muchos los años que me ha acompañado en mis rutas (deRutas). Yo prometía alimentarlo con nuevos proyectos, nuevas rutas y nuevas experiencias y él me alimentaba con más conocimiento en forma de guías, fotografía, y nuevas y maravillosas personas en el camino. Por supuesto que ha habido momentos de distanciamiento: **hasta que empecé a dedicarme por completo a deRutas, ha habido muchas idas y venidas.** Como una pareja que se aleja pero no te olvida y que un día vuelve para quedarse.

Algunos dicen que crearon su proyecto, yo prefiero pensar que él me creó a mí. A día de hoy, **deRutas** me define, al igual que define a muchas otras personas: deRutas es toda esa gente que busca algo más en la vida que la mera existencia, que vive con ilusión, con ganas de conocer, con la necesidad de embarcarse en una aventura que la haga crecer y ver el mundo a través de otro prisma.

Sí, **todos somos deRutas** y si no lo eres, todavía estás a tiempo. ¡Bienvenido!

ÍNDICE

RUTAS EN LOS ALPES

1. Haute Route (Chamonix-Zermatt)	14
2. Tour del Mont Blanc	36
3. Tour del Cervino	55

RUTAS EN ISLANDIA

4. Laugavergur Trail	75
5. Fimmvörðuháls Trail	90
6. Hellismannaleið Trail	104
7. Víknaslóðir Trail	118
8. Dettifoss Trail	137

9
ETAPAS

FRANCIA - SUIZA



HAUTE ROUTE CHAMONIX-ZERMATT

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

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.

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 LA HAUTE ROUTE?

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.

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 o en 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.

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

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

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.

¿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).

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

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). Si te gustan las rutas escénicas, coge el Mont-Blanc-Express y disfruta de un viaje en tren inolvidable (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.

¿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 para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram para más consejos www.instagram.com/yosoyderutas.

VUELOS

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

¿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/). 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.

¿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](#)'.

¿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).

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 o 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

+41 (0) 78 719 23 83

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

+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

ETAPA 5: LES HAUDÈRES

Hay varios hoteles en Les Haudères. Te recomiendo que visites la página de 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 o similares con antelación para realizar la reserva.

ETAPA 7: GRUBEN

HOTEL SCHWARZHORN

www.hotelschwarzhorn.ch

+41 (0) 27 932 14 14

info@hotelschwarzhorn.ch

ETAPA 8: ST. NIKLAUS

HOTEL HEIMAT LODGE

+41 (0) 27 966 28 28

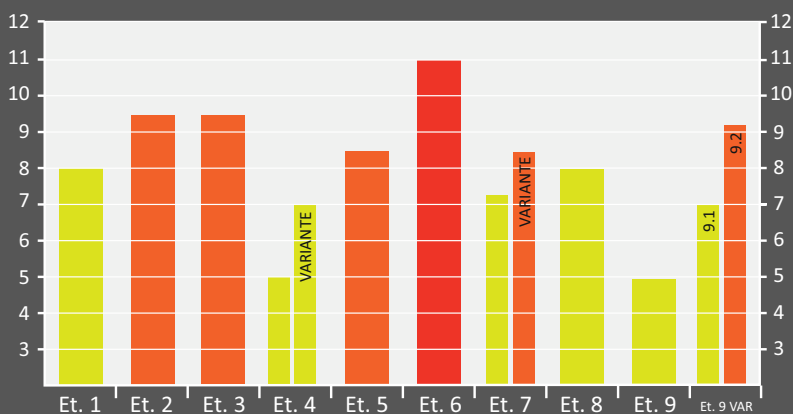
ETAPA 9: ZERMATT

Hay una cantidad inmensa de hoteles en Zermatt. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares con antelación para realizar la reserva.

¿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.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



¿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.

¿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 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), Bunq (www.bunq.com), Revolut (www.revolut.com) o BNeXT (www.bnext.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.

¿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.



El Lac des Autannes es uno de los lagos más bonitos de todo el recorrido. A mi me tiene completamente enamorado.

¿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.

¿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).



El pueblo de La Sage es uno de los muchos pueblos alpinos que cruzarás en tu recorrido. Rebozan encanto por todos lados.

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿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



Señalización



Refugios y alojamiento



Avituallamiento



Puntuación total



- ➕ Una de las rutas más famosas de los Alpes.
- ➕ Si no has podido hacerla en invierno, en verano es mucho más fácil y accesible.
- ➕ La señalización es fantástica.
- ➖ Hay que reservar refugios con mucha antelación, y aún haciéndolo a veces están llenos.
- ➖ Una ruta transitada aunque sin llegar a los niveles del Tour del Mont Blanc.

1 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

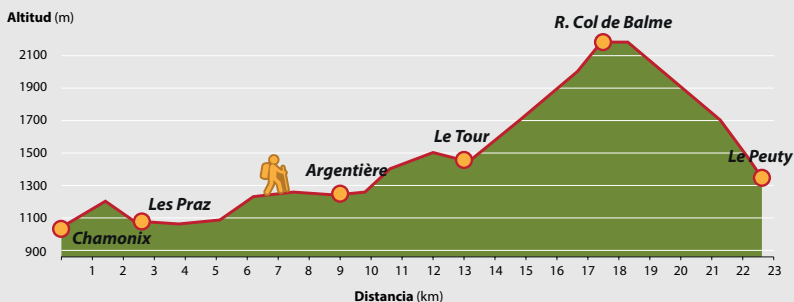
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: CHAMONIX FIN: LE PEUTY	1 2 2 4	22,5 Km	1142 m	1461 m	8h 00'

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.

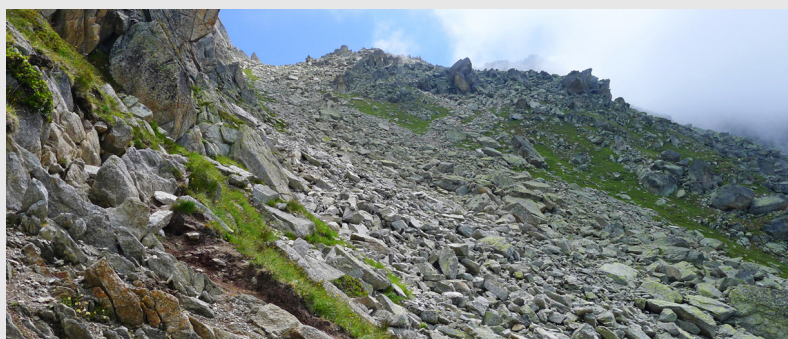
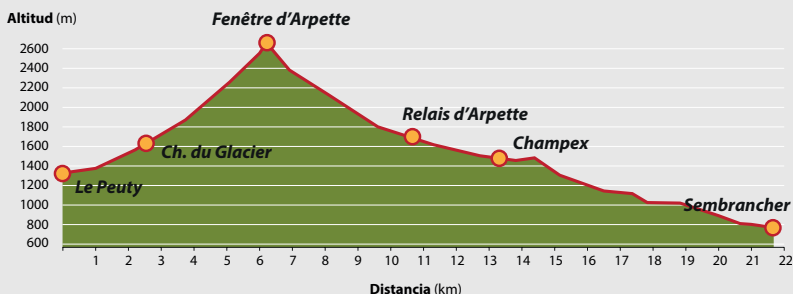
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: LE PEUTY FIN: SEMBRANCHER	2 2 3 4	21,8 Km	1447 m	2012 m	9h 30'

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'

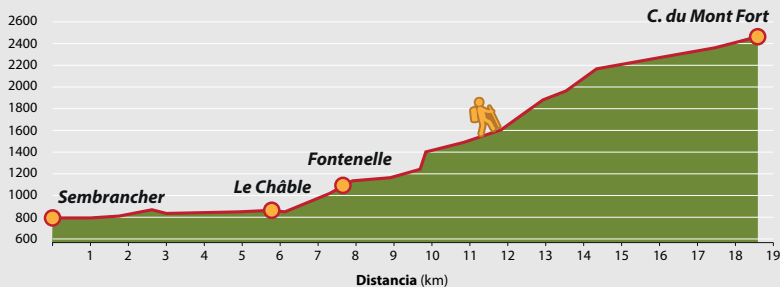
La ruta deja **Sembrancher** y sigue la **Drance de Bagnes** hasta **Le Châble (5,9 km; 840 m)** por un camino amplio y prácticamente llano. Más adelante pasarás **Le Cottery** y **Fontenelle (7,6 km; 1020 m)**, dos aldeas de atmósfera muy alpina. Por ellas cruza la **Route de Verbier**, una carretera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

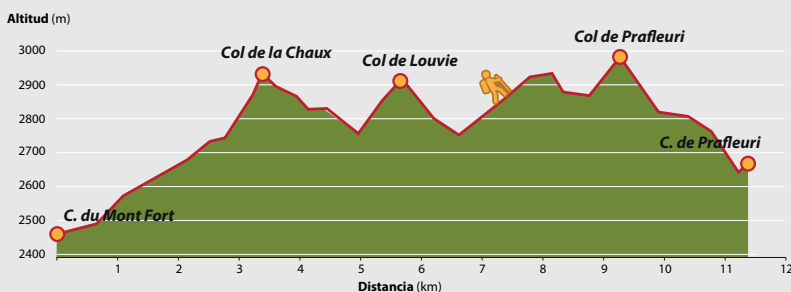
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: C. DU MONT FORT FIN: C. DE PRAFLEURI	4 2 3 3	11,4 Km	1032 m	829 m	5h 00'

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.

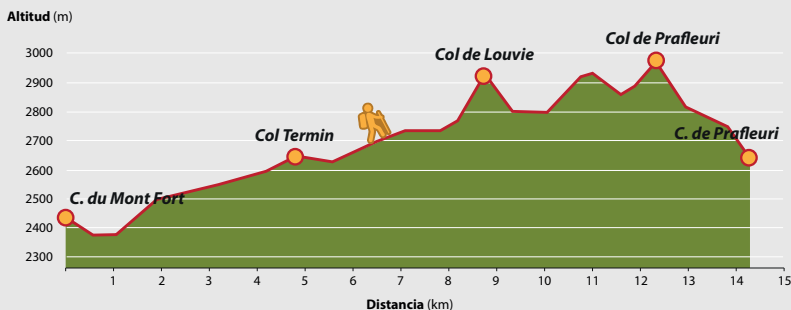
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 4	INICIO: C. DU MONT FORT FIN: C. DE PRAFLEURI	2 2 2 4	14,2 Km	1354 m	1155 m	7h 00'

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).

5 HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

FICHAS DE RUTA

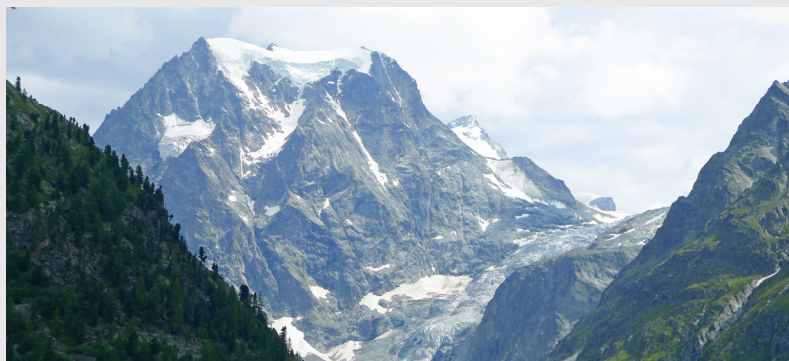
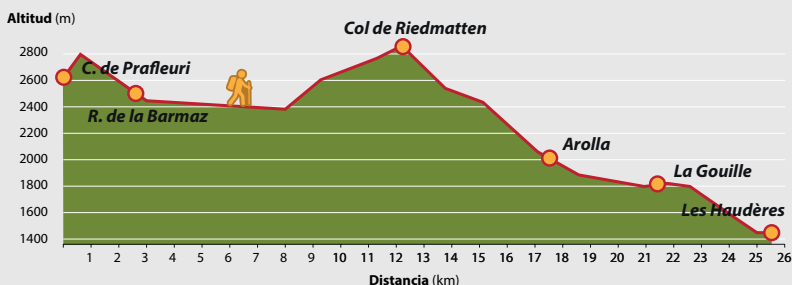
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
5	INICIO: C. DE PRAFLEURI FIN: LES HAUDÈRES	2 2 2 4	25,6 Km	837 m	1411 m	8h 30'

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.

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'

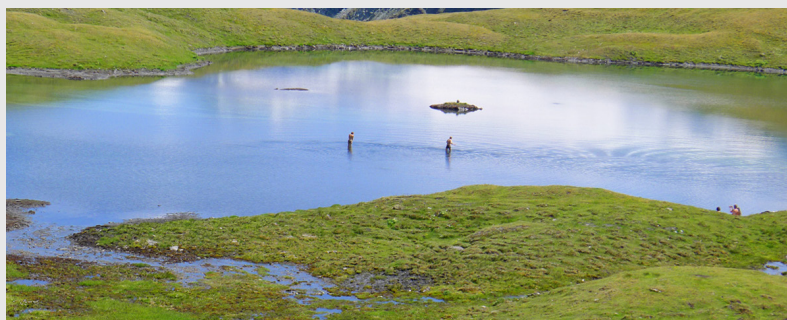
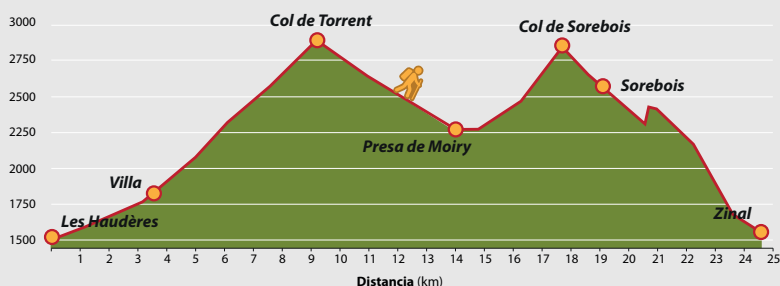
Deja **Les Haudères** y asciende mientras cruzas las aldeas de **La Sage (2,3 km; 1663 m)** y **Villa (3,4 km; 1754 m)**. Más adelante, pasarás por **Beplan Gouille (7,3 km; 2541 m)** donde muchos senderistas aprovechan para tumabarse al sol antes de ascender al **Col de Torrent (9 km; 2313 m)**.

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 desciende 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

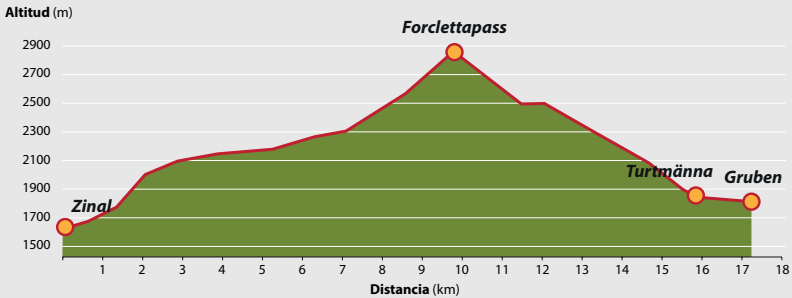
FICHAS DE RUTA

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 descienes 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 Turtmäna (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		
Turtmäna	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'

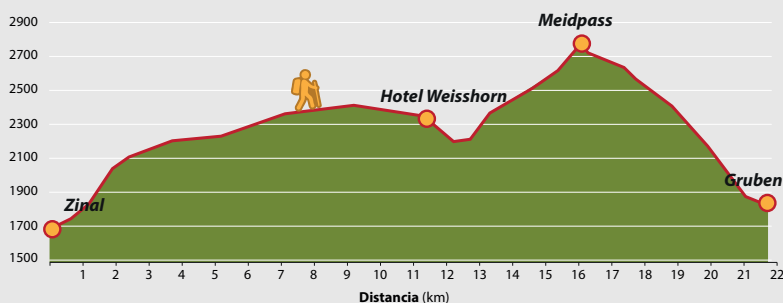
Sal de **Zinal** junto a la oficina de turismo en dirección **Meidpass/Hotel Weisshorn**. Asciende por terreno urbano y, después de 1 km, cruza el **Torrent de Perrec**. Algo más arriba, tendrás unas vistas al valle muy buenas con los pueblos de **St. Jean y Grimentz** al fondo.

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.

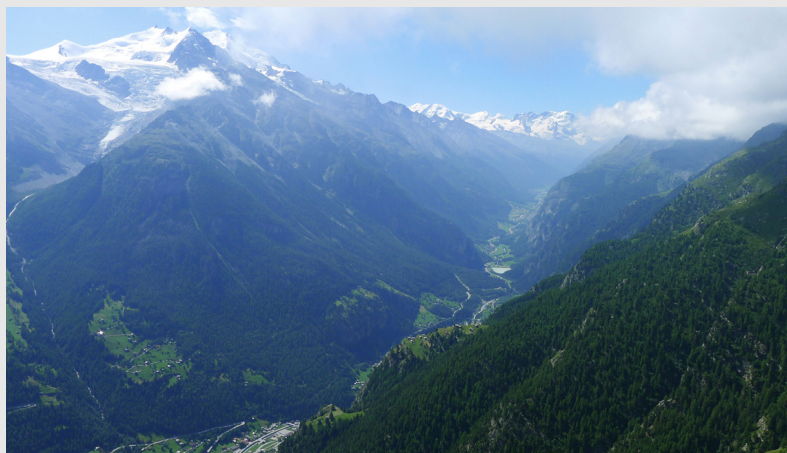
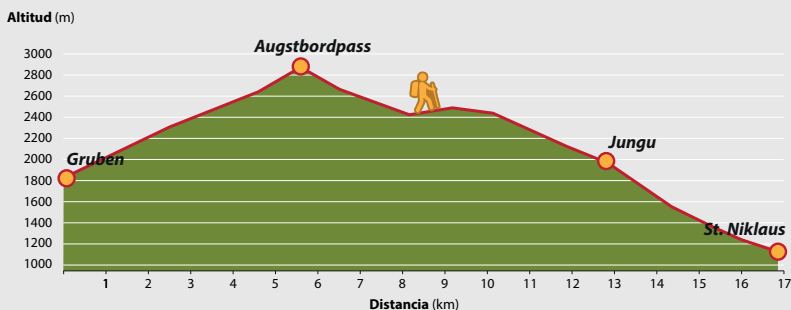
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
8	INICIO: GRUBEN FIN: ST. NIKLAUS	2 2 2 4	16,8 Km	1174 m	1901 m	8h 00'

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'

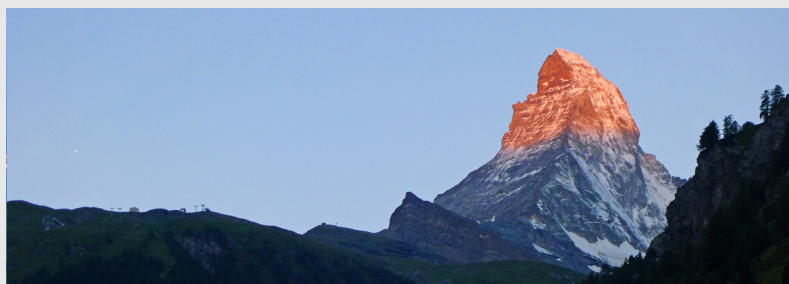
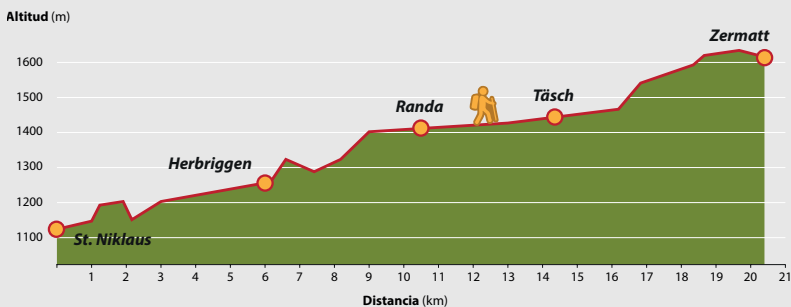
Esta variante es la opción más fácil para llegar a Zermatt. Sigue de cerca la vía de tren entre **Zermatt** y **St. Niklaus** pero, aunque es mucho más sencilla, no tiene el atractivo del **Europaweg** que recorre el valle en altura. Bueno, vamos al lío.

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.

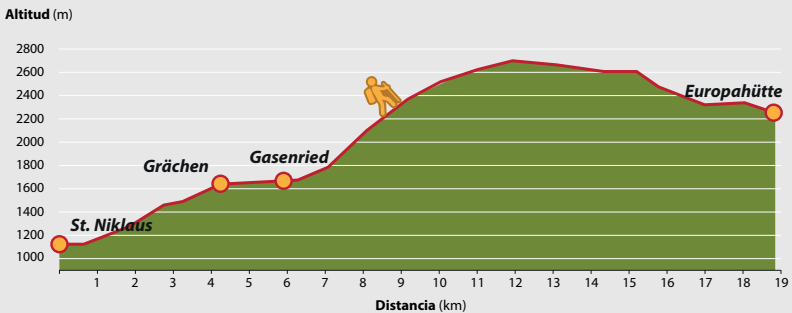
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 9.1	INICIO: ST. NIKLAUS FIN: EUROPAHÜTTE	3 2 3 4	18,9 Km	646 m	1780 m	7h 00'

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	18,9 Km	2220 m	



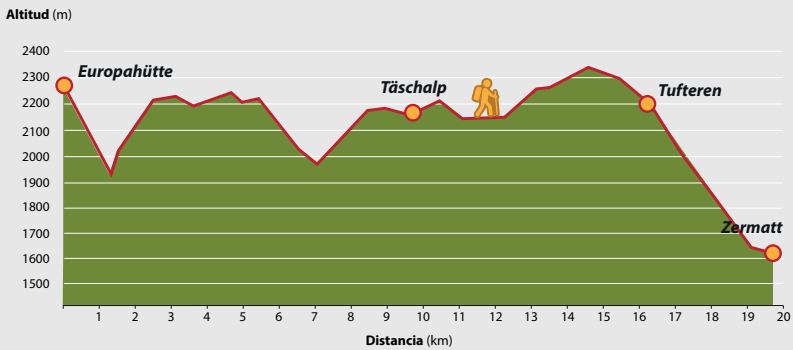
En algunos tramos del **Europaweg** tendrás que cruzar enormes torrentes de piedras. Cuidado donde pones los pies.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DES NIVEL POSITIVO	DES NIVEL 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.

9
ETAPAS

FRANCIA - SUIZA - ITALIA

TOUR DEL MONT BLANC

RUTA ALPINA CLÁSICA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



TOUR DEL MONT BLANC. RUTA ALPINA CLÁSICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: ALTA

ETAPAS 9

DISTANCIA: 169 KM

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

EL TOUR DEL MONT BLANC, RUTA CLÁSICA ENTRE LAS CLÁSICAS

El Tour del Mont Blanc es una ruta que no necesita presentación. Es probablemente **el recorrido de montaña más popular de Europa** y uno de los más transitados del mundo. Miles de senderistas siguen sus rombos amarillos todos los años entre Julio y Septiembre cruzando Suiza, Italia y Francia. En la guía que tienes entre manos (o tu móvil), te propongo el recorrido original de 170 kilómetros con las variantes más populares para que no te pierdas detalle y puedas escoger la que se adapte mejor a ti. Nueve etapas que te dejarán con la boca abierta solo al alcance de senderistas con muchas ganas (que seguro que te sobran) y buena forma física. Continúa leyendo y comienza a planificar una aventura épica como pocas.

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL TOUR DEL MONT BLANC?

Pues 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 partirla. Eso sí, no esperes pasar del sofá y las bolsas de ganchitos 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.

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 o en www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Si quieres un histórico del tiempo en Chamonix, consulta este [enlace](#) y, para Courmayeur, 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 descende, 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.

* La ruta es circular, así que puedes comenzar el Tour del Mont Blanc en el lugar que mejor te convenga.

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

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.

¿POR QUÉ PAÍSES VOY A CAMINAR?

Por Suiza, Francia e Italia.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

En la guía **deRutas** he establecido el punto de partida en **Les Houches** por ser el más común entre los senderistas y encontrarse cerca de **Chamonix**. Sin embargo, la ruta es circular y puedes comenzarla en el punto que más te convenga. **Courmayeur**, en el tramo italiano, es una muy buena opción.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

El aeropuerto más cercano a **Les Houches** es el de Ginebra (95 Km). Desde aquí, coge un autobús a **Chamonix** (te puede dejar en **Les Contamines** o en **Courmayeur**, que también se encuentran en la ruta. www.sat-montblanc.com) y después la línea 1 hasta Les Houches (7 km. chamonix.montblancbus.com/fr/ligne-de-bus).

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

En tren, la estación más cercana es la de **St. Gervais-Le Fayet** (27 km). Desde aquí, coge un autobús o un tren a Chamonix (www.trainline.fr). Si te gustan las rutas escénicas, reserva en el Mont-Blanc-Express y disfruta de un paisaje espectacular (www.mont-blanc-express.ch).

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque la mayoría de los senderistas la caminan en sentido antihorario, las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos. **Caminar en sentido antihorario te dará la oportunidad de coincidir y compartir la ruta con más senderistas.**

¿PUEDO HACER EL TOUR DEL MONT BLANC 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 el Tour del Mont Blanc por tu cuenta, recuerda que la montaña es un entorno que entraña riesgos y tienes que estar preparado para afrontarlos. Dicho esto, también te digo que el **Tour del Mont Blanc es una ruta muy transitada y nunca estarás lejos de otro senderista**. Visita la web www.montanasegura.com para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram para más consejos 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/). 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 pernosta**. En la guía te ofrezco varias alternativas para pasar la noche en el caso de que quieras modificar la ruta a tu gusto.

VUELOS

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

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

En los pueblos alpinos como Chamonix o Courmayeur la oferta es muy amplia, pero lo normal es pasar la noche en refugios donde compartirás habitación con otros senderistas. **Te recomiendo que reserves tan pronto como puedas (enero-febrero)** o es muy probable que te quedes sin sitio y la planificación se te vaya al traste.

REFUGIOS

Aunque estuve tentando a incluir una sección con los detalles de los refugios del Tour del Mont Blanc, lo mejor es que visites la página web www.montourdumontblanc.com. Aquí encontrarás muchísima información actualizada sobre los refugios: servicios, precios, disponibilidad y mucho más. Además, podrás realizar la reserva de forma muy sencilla. Si quieres reservar un hotel en Chamonix o Courmayeur echa mano de páginas como www.trivago.es.

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Hay dos puntos de vivac en la ruta, varios campings y algunos refugios y hoteles que permiten la acampada en sus inmediaciones (puedes ver dónde en las **fichas de ruta**). **La acampada libre, por lo general, está prohibida** y el vivac, exceptuando si es por causas mayores. Lo cierto es que no es un tema sencillo y suele crear mucha confusión en el Tour del Mont Blanc por cruzar distintas regiones, países, altitudes, parques naturales, zonas privadas, etc. 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’](#).

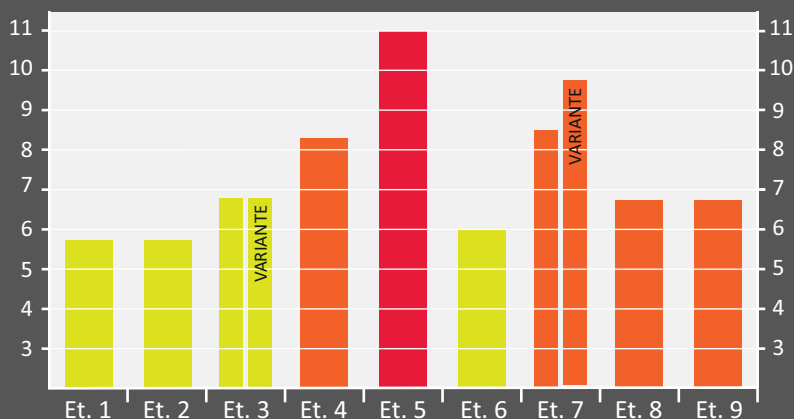
TOUR DEL MONT BLANC. RUTA ALPINA CLÁSICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

¿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. **Puedes ver los servicios que ofrecen los refugios en www.montourdumontblanc.com.**

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



¿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 SEÑALIZADO EL TOUR DEL MONT BLANC?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, está **perfectamente señalizada**. Las siglas TMB sobre fondo verde o rombos amarillos (*página 14*) son las marcas más comunes (aunque también puedes guiarte por las señales al siguiente punto de paso). 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 Italia y Francia y francos suizos en Suiza (aunque algunos comercios también aceptan euros y devuelven francos). Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta 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 y el precio de los refugios actualizado en www.montourdumontblanc.com.

TOUR DEL MONT BLANC. RUTA ALPINA CLÁSICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL TOUR DEL MONT BLANC?

El uso de tarjeta está muy extendido en los pueblos, aunque no lo está tanto en los refugios. **Puedes ver los métodos de pago de los refugios en www.montourdumontblanc.com.**

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.



Antes del descenso a Courmayeur, se encuentra el refugio de la Maison Vieille, un lugar estupendo para pasar la noche. Si vas huyendo de las multitudes, es uno de los refugios más bonitos de todo el Tour del Mont Blanc.

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 altas pero **muchos bancos online no tienen comisiones**. N26 (www.n26.com), Bunq (www.bunq.com), Revolut (www.revolut.com) o BNEXT (www.bnext.es) son opciones muy interesantes. **Puedes ver donde se encuentran 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 el tipo C pero no con el tipo N. En Italia utilizan el tipo F/L y el tipo C. Cómo sé que suena lioso, puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com :D

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

En Francia y Suiza el francés y en Italia el italiano, pero no vas a tener ningún problema si te desvuelves 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 lo hace a un ciudadano Francés. Esto conllevará algunos gastos extra: 1 euro por consulta médica, 10 euros por especialista, o un porcentaje del importe total de los medicamento. 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.

¿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 solo 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. Hay varios en el mercado. **La editorial Rando Éditions publica Pays-du-Mont-Blanc a escala 1:50000 que cubre todo el Tour del Mont Blanc**.

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿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



Señalización



Refugios y alojamiento









Avituallamiento



Puntuación total



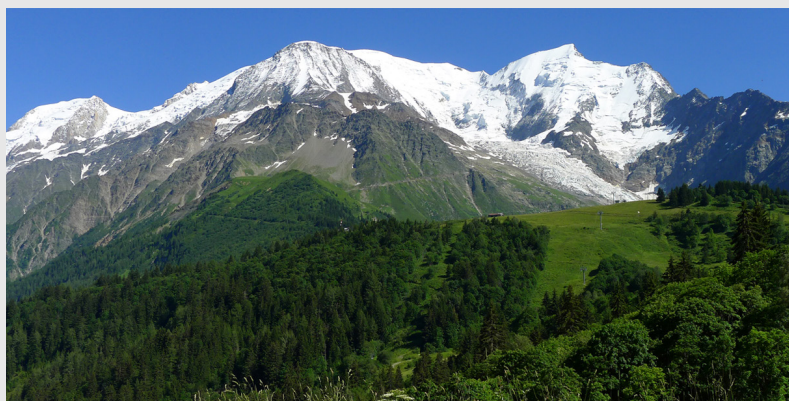
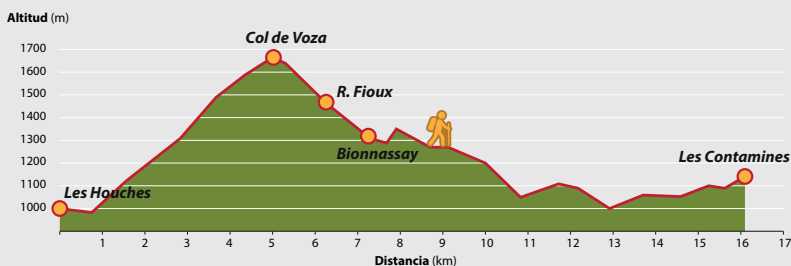
-  Una ruta icónica que no defraudará a nadie.
-  Tiene un gran número de variantes.
-  La señalización es casi inmejorable, especialmente en el tramo suizo
-  Hay que reservar refugios con mucha antelación ya que se llenan muy rápido.
-  Precios elevados.
-  Una ruta muy transitada no apta para amantes de lo salvaje.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: LES HOUCHES FIN: LES CONTAMINES	1 2 2 3	16,1 Km	1066 m	920 m	5h 45'

Comienza el Tour del Mont Blanc en el pueblo de **Les Houches (1010 m)**. Deja atrás el valle del Arve, y asciende por una pista hasta el **Col de Voza (4,6 km; 1653 m)** donde el tranvía del Mont Blanc conecta el glaciar de Bionassay con St. Gervais-les-Bains. Las vistas del **Mont Blanc (4810 m)** son de las mejores de todo el recorrido.

Rebasado este punto, desciende pasando el **Refugio de Fioux (6,2 km; 1492 m)** y de allí hasta **Bionnassay (7,3 km; 1320 m)** y **Le Champel (9,7 km; 1209 m)**. La ruta se suaviza al cruzar el torrente de **Bon Nant (12,6 km; 1012 m)**, que tendrás que remontar por un camino cubierto por una espesa arboleda. Unos kilómetros más adelante se encuentra **Les Contamines (16,6 km; 1154 m)**, fin de la primera etapa.

Les Houches	0 Km	1010 m		
La Ferme	4,1 Km	4,1 Km	1550 m	
Col de Voza	0,5 Km	4,6 Km	1653 m	
R. Fioux	1,6 Km	6,2 Km	1492 m	
Bionnassay	1,1 Km	7,3 Km	1320 m	
Les Contamines	9,3 Km	16,6 Km	1154 m	



Espectaculares vistas al Mont Blanc desde la Ferme, junto al Col de Voza.

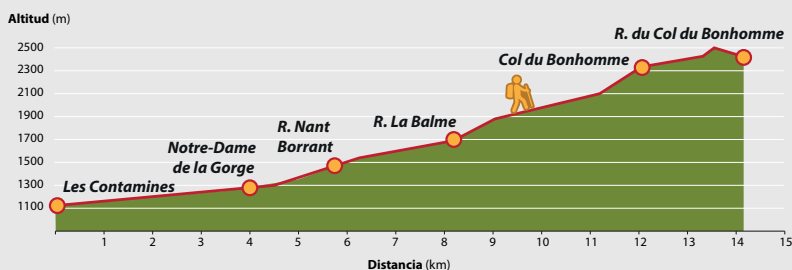
DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: LES CONTAMINES FIN: R. DU COL DU BONHOMME	2 2 2 3	14,1 Km	1451 m	165 m	5h 45'

Retoma el torrente de Bon Nant donde lo dejaste ayer. Los primeros kilómetros hasta la iglesia de **Notre Dame de la Gorge (4,6 km; 1248 m)** son fáciles y por un terreno prácticamente llano. Un paseo tranquilo para ir calentando las piernas.

A partir de aquí, el Tour del Mont Blanc asciende por una antigua calzada romana. Deja atrás el **Refugio de Nant Borrant (5,9 km; 1469 m)** y, más arriba, el **Refugio de la Balme (8,4 km; 1705 m)** a los pies del **Col du Bonhomme (11,9 km; 2329 m)**. El tramo hasta el collado es el más complicado del día. Tiene una pendiente muy pronunciada y un terreno irregular.

Gira a la izquierda en el **Col du Bonhomme (11,9 km; 2329 m)** y sigue el sendero llaneando. Deja a tu izquierda el desvío a la variante del **Col des Fours (13,3 km; 2484 m)** y llega finalmente al **Refugio du Col du Bonhomme (14,1 km; 2443 m)**.

Les Contamines	0 Km	1154 m		
N. D. de la Gorge	4,6 Km	4,6 Km	1248 m	→
R. Nant Borrant	1,3 Km	5,9 Km	1460 m	↗
R. La Balme	2,5 Km	8,4 Km	1705 m	↗
Col du Bonhomme	3,5 Km	11,9 Km	2329 m	↗
R. du Col du Bonhomme	2,2 Km	14,1 Km	2443 m	→



Después de un largo ascenso, el Col du Bonhomme es una agradecida parada antes de hacer el último tramo de la primera etapa.

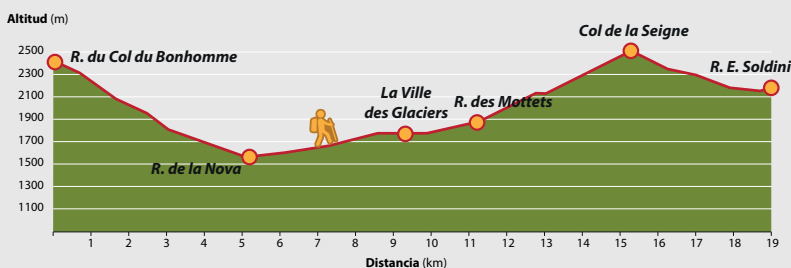
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: R. DU COL DU BONHOMME FIN: R. ELISABETTA SOLDINI	2 2 2 3	19,0 Km	1027 m	1267 m	6h 45'

Empieza el día con un descenso fácil hasta el **Refugio de la Nova (5,3 km; 1549 m)**. Tras esto, el sendero asciende a **La Ville des Glaciers (9,6 km; 1795 m)** siguiendo la carretera, desde donde tendrás unas vistas muy buenas a la **Aiguille des Glaciers (3816 m)**.

Algo más adelante pasa el **Refugio des Mottets (11,2 km; 1874 m)** antes de realizar el ascenso al **Col de la Seigne (15,4 km; 2512 m)**. El sendero hasta el collado es muy uniforme pero apenas da tregua. Una vez arriba, pisarás por primera vez tierras italianas y tendrás vistas al macizo del Mont Blanc desde una vertiente poco usual.

Continúa descendiendo y pasa junto a **La Casermetta (13,4 km; 2365 m)**, un centro de educación medioambiental del macizo del Mont Blanc. Desde aquí avanza por el Vallon de la Lex Blanche para llegar finalmente al **Refugio de Elisabetta Soldini (16,4 km; 2200 m)**, ubicado sobre un montículo junto al glaciar.

R. du Col du Bonhomme	0 Km	2443 m				
R. de la Nova	5,3 Km	5,3 Km	1549 m			
La V. des Glaciers	4,3 Km	9,6 Km	1795 m			
R. des Mottets	1,6 Km	11,2 Km	1874 m			
Col de la Seigne	4,2 Km	15,4 Km	2512 m			
R. Elisabetta S.	3,6 Km	19 Km	2200 m			



Senderista descendiendo desde el Col de la Seigne hacia la Casermetta, centro de educación medioambiental del Mont Blanc.

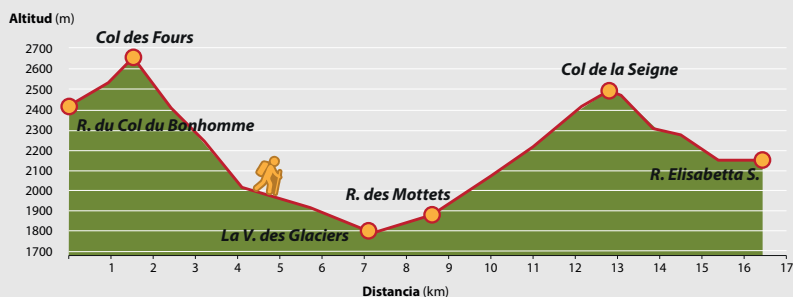
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 3	INICIO: R. DU COL DU BONHOMME FIN: R. ELISABETTA SOLDINI	3 2 2 3	16,4 Km	1160 m	1405 m	6h 45'

Deshaz el camino desde el refugio hasta el cruce del **Col des Fours (500 m; 2484 m)** que dejaste atrás en la etapa anterior. El sendero asciende al **Col des Fours (1,5 km; 2665 m)** para después descender sin complicaciones a **La Ville des Glaciers (7 km; 1795 m)**.

Algo más adelante pasa el **Refugio des Mottets (11,2 km; 1874 m)** antes de realizar el ascenso al **Col de la Seigne (15,4 km; 2512 m)**. El sendero hasta el collado es muy uniforme pero apenas da tregua. Una vez arriba, pisarás por primera vez tierras italianas y tendrás vistas al macizo del Mont Blanc desde una vertiente poco usual.

Continúa descendiendo y pasa junto a **La Casermetta (13,4 km; 2365 m)**, un centro de educación medioambiental del macizo del Mont Blanc. Desde aquí avanza por el Vallon de la Lex Blanche para llegar finalmente al **Refugio de Elisabetta Soldini (16,4 km; 2200 m)**, ubicado sobre un montículo junto al glaciar.

R. du Bonhomme	0 Km	2443 m				🏠
Col des Fours	1,5 Km	1,5 Km	2665 m	↗️		
La V. des Glaciers	5,5 Km	7,0 Km	1795 m	↘️		
R. des Mottets	1,6 Km	8,6 Km	1874 m	↗️		🏠
Col de la Seigne	4,0 Km	12,6 Km	2512 m	↗️		
R. Elisabetta S.	3,8 Km	16,4 Km	2200 m	↘️		🏠



Un grupo de senderistas descansa en el Col de la Seigne mientras ojea la tabla de orientación del collado.

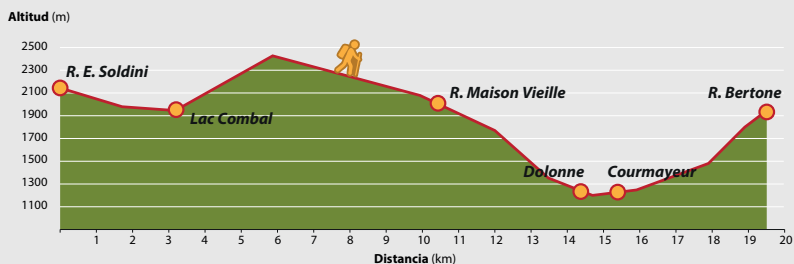
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: R. ELISABETTA SOLDINI FIN: R. BERTONE	2 2 2 4	19,5 Km	1366 m	1564 m	8h 15'

Retoma el sendero que ahora recorre el Vallon de la Lex Blanche y asciende por la vertiente derecha. De nuevo, tendrás muy buenas vistas al otro lado del valle con el glaciar de Miage, el más largo Italia, al fondo.

Recorre en suave descenso el Val Veny hasta el **Refugio de la Maison Vieille (10,5 km; 1976 m)** desde donde se puede coger un telesilla al valle. El descenso queda lejos de ser cómodo por su irregularidad aunque tendrás la satisfacción de llegar a **Courmayeur (15,5 km; 1195 m)** donde podrás darte un buen homenaje e incluso hacer un día de descanso.

Continúa la ruta siguiendo el Val Sapin para, poco después, comenzar el ascenso final al **Refugio de Bertone (19,5 km; 1980 m)** y que pondrá punto y final al día más duro hasta ahora.

R. Elisabetta S.		0 Km	2200 m				U H
Lac Combal	3,4 Km	3,4 Km	1970 m	➔			
R. Maison Vieille	7.1 Km	10,5 Km	1976 m	↗ ↘			U H
Dolonne	4 Km	14,5 Km	1165 m	↘			U H S
Courmayeur	1 Km	15,5 Km	1195 m	➔			U H S +
R. Bertone	4 Km	19,5 Km	1980 m	↗			U H



La señalización está a la altura de las expectativas de la ruta y tendremos que esforzarnos si queremos perdernos. En la foto, una marca en el tramo italiano.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
5	INICIO: R. BERTONE FIN: R. LA PEULE	2 2 2 5	23,8 Km	2086 m	1978 m	11h 00'

Deja el Refugio de Bertone por el sendero de la **Tête Bernarda** que recorre las crestas del Mont de la Saxe. Tras un descenso hasta el **Torrente d'Arminaz (5,9 km; 2298 m)**, vuelve a ascender para acabar descendiendo al **Refugio de Walter Bonatti (14,5 km; 1771 m)**, al que da nombre el famoso alpinista italiano.

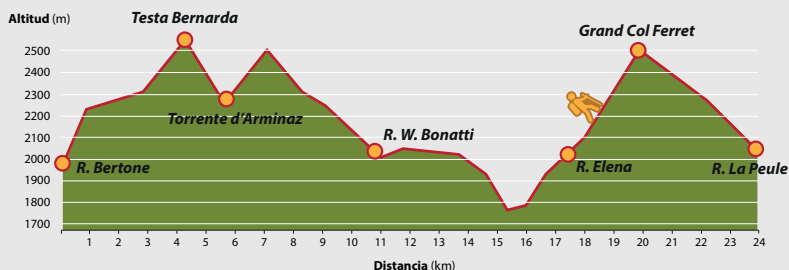
Continúa llaneando por un sendero a lo largo del valle con imponentes vistas a las **Grandes Jorasses (4208 m)**. La alegría no dura mucho: al final del valle, el Tour del Mont Blanc retoma el ascenso hasta el **Refugio de Elena (17,3; 2074 m)** antes de rebasar el **Grand Col Ferret (20,3 km; 2532 m)**, separación natural entre el macizo del Mont Blanc y los Alpes Peninos.

Ya en tierras suizas, desciende a **La Peule (23,8 km; 2072 m)** donde se puede pasar la noche en el refugio o en una de sus yurtas mongolas. No desaproveches la oportunidad.

SABÍAS QUE...

Junto a la del Vaticano, la bandera suiza es la única bandera de un estado soberano que tiene forma cuadrada.

R. Bertone		0 Km	1980 m		
Testa Bernarda	8,5 Km	8,5 Km	2031 m		
R. Walter Bonati	6 Km	14,5 Km	1771 m		
R. Elena	2,8 Km	17,3 Km	2074 m		
Grand Col Ferret	3 Km	20,3 Km	2532 m		
R. La Peule	3,5 Km	23,8 Km	2072 m		



DIVIDE LA ETAPAS

¿Te parece que alguna etapa es muy larga? Divídela en dos para que te sea más fácil. En este caso, puedes dividir al etapa 5 en el **Refugio de Walter Bonatti**.

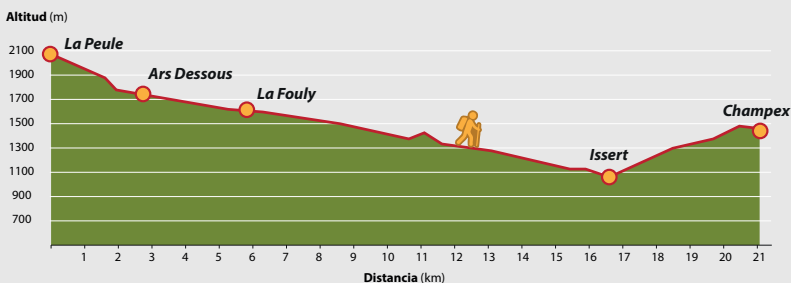
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
6	INICIO: R. LA PEULE FIN: CHAMPEX	1 2 2 3	21,1 Km	603 m	1215 m	6h 00'

La sexta etapa es la más fácil del recorrido. Desde **La Peule (2072 m)** hay un corto descenso hasta la entrada al **Val Ferret (2 km; 1778 m)**. A partir de aquí, llanea por caminos durante prácticamente todo el día.

La Fouly (5,9 km; 1620 m) es un lugar ideal para realizar una parada, aunque tal vez prefieras continuar caminando hasta **Praz de Fort (14,5 km; 1152 m)** o **Issert (16,2 km; 1074 m)** antes de partir la etapa. Deja Issert, y asciende a Champex por el **Sentier des Champignons**, un sendero decorado con esculturas de madera talladas in situ por el esquiador ya retirado William Besse.

Finalmente llegarás al pueblo de **Champex (21,2 km; 1486 m)** donde puedes alquilar una barca para remar en el lago o descansar en alguna de sus orillas. ¡A mí esta aldea de montaña me encanta!

R. La Peule		0 Km	2072 m		🚰 🏠
Ars Dessous	2,8 Km	2,8 Km	1795 m	↘	🚰
La Fouly	3,1 Km	5,9 Km	1620 m	→	🚰 🚰 🏠 🏠 🚰 🚰
Issert	10,3 Km	16,2 Km	1074 m	↘	🚰 🚰
Champex	5 Km	21,2 Km	1486 m	↗	🚰 🚰 🏠 🏠 🚰 🚰



El imponente glaciar de Miage se encuentra sudoeste del macizo. No sólo es el más largo de Italia, sino que es el glaciar "cubierto" más largo de Europa.

7 TOUR DEL MONT BLANC. RUTA ALPINA CLÁSICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

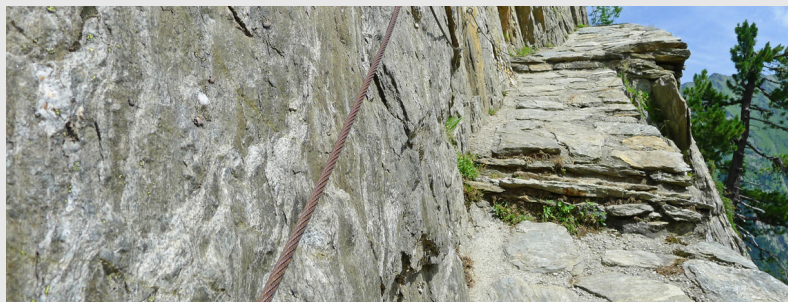
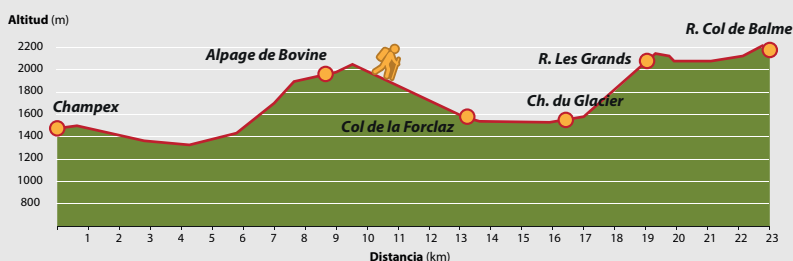
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
7	INICIO: CHAMPEX FIN: R. COL DE BALME	3 2 2 4	23,0 Km	1665 m	964 m	8h 30'

Abandona Champex junto al camping de la entrada al y desciende en dirección a **Champex d'en Haut (1,4 km; 1469 m)** y más adelante a **Champex d'en Bas (2,5 km; 1371 m)**. Una amplia pista asciende pasando **Plan de l'Eau (4,3 km; 1339 m)** antes de realizar el ascenso hasta el **Alpage de Bovine (8,7 km; 1980 m)**.

El Tour del Mont Blanc rodea **Pointe Ronde (2655 m)** y desciende al **Col de la Forclaz (13,2 km; 1526 m)**, punto de entrada de miles de turistas que todos los años van a disfrutar del valle del Arve. Una senda muy transitada sale desde el collado y llega a **Chalet du Glacier (16,4 km; 1585 m)**. Cruza el **Nant Noir** y asciende pasando el **Refugio de Les Grands (19,2 km; 2113 m)** desde donde hay buenas vistas al **Glaciar de Trient** y la **Fenêtre d'Arpette (2665 m)**.

El camino que une **Les Grands (19,2 km; 2113 m)** con el **Col de Balme (23 km; 2205 m)** es de los más expuestos del recorrido y aunque está equipado con pasamanos y no conlleva grandes riesgos, tendrás que caminar con precaución.

Champex	0 Km	1486 m			
Alpage de Bovine	8,7 Km	8,7 Km	1980 m		
Col de la Forclaz	4,5 Km	13,2 Km	1526 m		
Chalet du Glacier	3,2 Km	16,4 Km	1585 m		
R. Les Grands	2,8 Km	19,2 Km	2113 m		
R. Col de Balme	3,8 Km	23 Km	2205 m		



Tras dejar Les Grands y de camino al Col de Balme hay algunos pasos comprometidos como el de la foto.

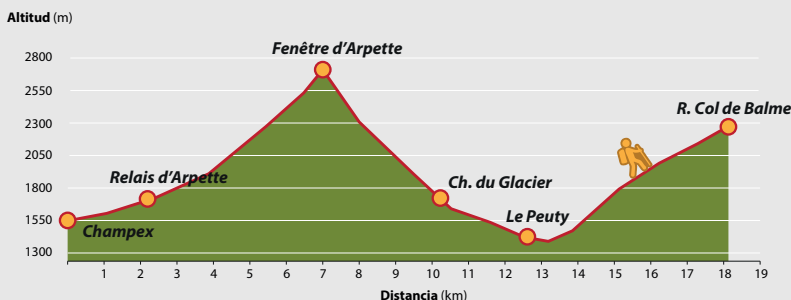
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 7	INICIO: CHAMPEX FIN: R. COL DE BALME	3 2 3 4	18,2 Km	2142 m	1419 m	9h 45'

Sal de Champex y toma dirección **Relais d'Arpette (2,2 km; 1650 m)**, un tranquilo refugio afincado en el valle. A lo lejos podrás ver el collado **Fenêtre d'Arpette (6,9 km; 2665 m)**, el paso más alto de toda la ruta. Desde aquí tendrás unas vistas inmejorables al glaciar de Trient.

Tras dejar el collado, desciende por un sendero irregular y muy pedregoso al **Chalet du Glacier (10,2 km; 1585 m)** y continúa hasta **Le Peuty (12,6 km; 1332 m)**. Aquí hay un refugio y es posible acampar.

Para acabar el día, el Tour del Mont Blanc asciende por el **Nant Noir** zigzagueando y rodeando la **Croix de Fer (2343 m)** hasta el Refugio de **Col de Balme (18,2 km; 2205 m)**.

Champex	0 Km	1486 m			
Relais d'Arpette	2,2 Km	2,2 Km	1650 m		
Fenêtre d'Arpette	4,7 Km	6,9 Km	2665 m		
Chalet du Glacier	3,5 Km	10,2 Km	1585 m		
Le Peuty	2,4 Km	12,6 Km	1332 m		
R. Col de Balme	5,6 Km	18,2 Km	2205 m		



La Fenêtre d'Arpette es uno de los pasos más difíciles del recorrido. En la foto, puede verse el collado arriba a la izquierda en medio de un caos de rocas.

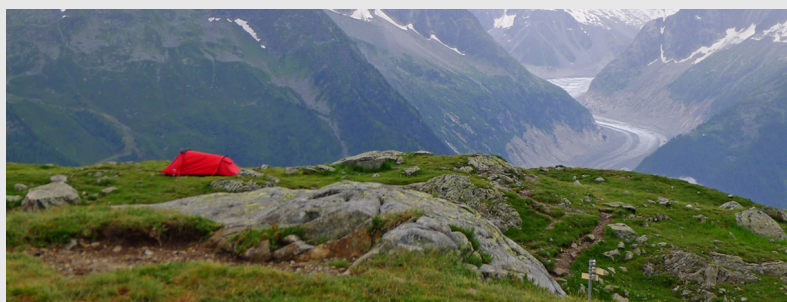
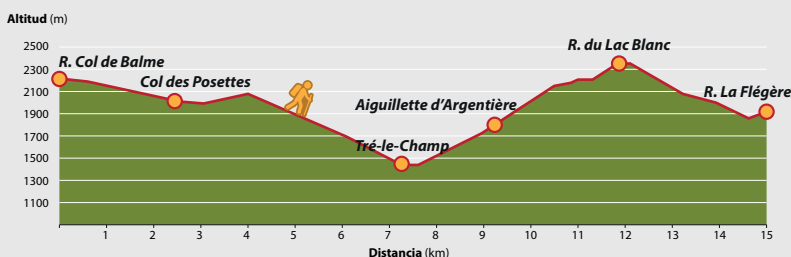
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
8	INICIO: R. COL DE BALME FIN: LA FLÉGÈRE	2 2 2 4	15,0 Km	1184 m	1483 m	6h 45'

De nuevo, vuelves a pisar los dominios del valle del Arve donde comenzaste el Tour del Mont Blanc hace 8 días. La ruta desciende por una amplia pista hacia el **Col de Posettes (2,4 km; 1997 m)** y después pasa junto a **Tré-le-Champ (7,2 km; 1418 m)** ya en el macizo de **Les Aiguilles Rouges**.

El sendero asciende dejando atrás la **Aiguillette d'Argentière (9,2 km; 1893 m)**, famoso enclave para los escaladores de roca, hasta un paso con escaleras y pasamanos. Lleva cuidado en este tramo. El ascenso continúa bordeando los **Lacs de Cheserys (10,7 km; 2223 m)** y el **Lac Blanc (11,4 km; 2357 m)**, que da nombre al refugio junto al que se encuentra. Desde aquí tendrás las que probablemente sean las mejores vistas de todo el recorrido, especialmente al macizo del Mont Blanc y al **Mer de Glace**, un imponente glaciar que se ha visto muy menguado en las pasadas décadas.

Desciende finalmente a **La Flégère (15 km; 1902 m)**, donde hay un pequeño refugio comunicado con Chamonix por telesilla y puedes acabar la ruta en caso de no disponer de tiempo.

R. Col de Balme	0 Km	2205 m				
Col de Posettes	2,4 Km	2,4 Km	1997 m	→		
Tré-le-Champ	4,8 Km	7,2 Km	1418 m	↘		
Aig. d'Argentière	1,9 Km	9,1 Km	1893 m	↗		
R. Lac Blanc	2,8 Km	11,9 Km	2354 m	↗		
R. La Flégère	3,1 Km	15 Km	1902 m	↘		



Aunque está prohibido acampar en el ruta, se suelen ver algunas tiendas de vez en cuando. Resistirse a unas vistas así es casi imposible.

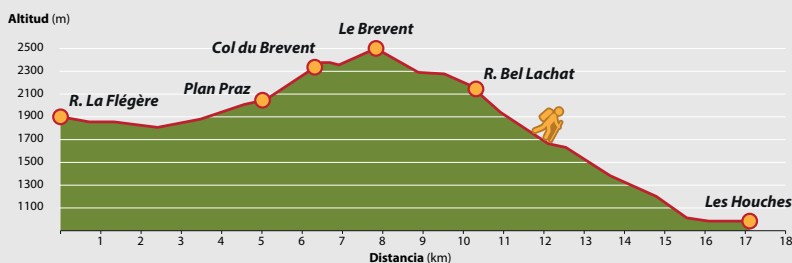
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
9	INICIO: LA FLÉGÈRE FIN: LES HOUCHES	2 2 2 4	17,1 Km	891 m	1796 m	6h 45'

La última etapa continúa bordeando el macizo de Les Aiguilles Rouges. La ruta mantiene la cota hasta llegar a **Plan Praz (4,9 km; 2074 m)** y después asciende al **Col du Brevent (6,2 km; 2368 m)**. Aquí pasarás por un nuevo tramo equipado que conduce a **Le Brevent (7,8 km; 2516 m)**, lugar donde los primeros exploradores del Mont Blanc escudriñaron la montaña en busca de posibles accesos, y es considerado por los turistas uno de los puntos más populares para contemplar el Macizo.

Desde **Le Brevent (7,8 km; 2516 m)** desciende en dirección **Bel Lachat (10,3 km; 2152 m)** hasta **Les Houches (17 km; 1010 m)**. Un descenso largo aunque regular y, de nuevo, con fantásticas vistas del entorno.

Y como toda ruta, ésta llegó a su fin. Enhorabuena por acabar el Tour del Mont Blanc. Como siempre, te esperamos con más aventuras en www.deRutas.es. ¡Hasta la próxima!

R. La Flégère	0 Km	1902 m			
Plan Praz	4,9 Km	4,9 Km	2074 m	→	
Col du Brevent	1,3 Km	6,2 Km	2368 m	↗	
Le Brevent	1,6 Km	7,8 Km	2516 m	↗	
R. Bel Lachat	2,5 Km	10,3 Km	2152 m	↘	
Les Houches	6,7 Km	17 Km	1010 m	↘	



El ascenso a Col du Brevent es uno de los últimos escollos antes de comenzar el descenso a les Houches.

8
ETAPAS

SUIZA - ITALIA

TOUR DEL CERVINO

RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



TOUR DEL CERVINO. RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: MUY ALTA

ETAPAS 9

DISTANCIA: 170 KM

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

EL TOUR DEL CERVINO, RUTA ALREDEDOR DE LA MONTAÑA MÁS ICÓNICA DE EUROPA

El Tour del Cervino es una ruta relativamente reciente en comparación con otras alpinas como el famosísimo Tour del Mont Blanc pero, en poco tiempo, **se ha ganado el título de uno de los trekkings más impresionantes y duros del planeta.**

No es para menos, ya que **rodea en 8 etapas y casi 170 km la montaña más icónica de Europa, el Cervino**; una impresionante mole con una forma piramidal casi perfecta y que se hizo famosa en el mundo entero gracias a un riquísimo chocolate.

En la ruta te vas a encontrar de todo: increíbles lagos como el Place-Moulin, **refugios de ensueño como el Gandegghütte y sus impresionantes vistas al Breithorn**, collados imposibles como el de Valcournera o dos cruces de tramos de glaciar (más adelante te explicaré cómo enfrentarte a ellos) y todo ello con el omnipresente Cervino como telón de fondo. ¿A caso se puede pedir más? Sí, un lugar donde pasar algunas noches y descansar de una aventura de este calibre. No te preocupes porque el pueblo de Zermatt te ofrece todo esto y mucho más.

Recuerda que puedes (y deberías) complementar la información de la guía con los libros **'50 consejos e historias sobre senderismo'** y **'Guía de material para senderistas de largo recorrido'**. Dos libros fundamentales que todo senderista debería tener en su biblioteca virtual. Y ahora sí, ¡vámonos deRutas!

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL TOUR DEL CERVINO?

Es una pregunta complicada de responder sin conocerte. Sin embargo, tengo que advertirte que **el Tour del Cervino es una ruta difícil, muy difícil.** De hecho es probablemente el reto más duro de todos los *trekkings* que tenemos en la página web. No sólo te pondrá a prueba a nivel físico con desniveles muy pronunciados y días largos, sino que además, lo hará a nivel técnico con collados como el de Valcournera o dos cruces de glaciar. Asegúrate que has realizado varias salidas de larga distancia antes de enfrentarte a esta ruta.

* La ruta es circular, así que puedes comenzar el Tour del Cervino en el lugar que mejor te convenga.

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

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR TOUR DEL CERVINO?

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.

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.

DIVIDE LA ETAPAS

¿Te parece que alguna etapa es muy larga? Divídela en dos para que te sea más fácil ;)

Puedes consultar la meteorología en la página web www.meteoblue.com o en www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Si quieres un histórico del tiempo en Zermatt, consulta este [enlace](#) y, para Breuil-Cervinia, 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 desciende 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.

¿POR QUÉ PAÍSES VOY A CAMINAR?

Por Suiza e Italia.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

En la guía **deRutas** he establecido el punto de partida en **Zinal**. Es un lugar muy bien comunicado y deja Zermatt a mitad de ruta para que puedas partirla y descansar un par de días en un pueblo tan impresionante. Sin embargo, el recorrido es circular y puedes comenzarlo en el punto que más te convenga. **Zermatt** es una muy buena opción y deja las etapas más duras para el final.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

Si comienzas la ruta en **Zinal**, los aeropuertos más cercanos son los de Sion (44 km), Ginebra (198 km) y Zúrich (259 km). Desde el aeropuerto de Ginebra hay muy buena conexión en tren (www.sbb.ch) con Sierre, al inicio del valle. En Sierre, un autobús enlaza con Vissoie para continuar hasta Zinal (www.postauto.ch/en/timetable). Desde el aeropuerto de Zúrich hay trenes hasta

TOUR DEL CERVINO. RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

Visp y, desde aquí, servicios regulares hasta Sierre. Desde Sion hay trenes muy frecuentes hasta Sierre (www.sbb.ch).

Desde **Zermatt**, los aeropuertos son los mismos: 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** (www.sbb.ch).

VUELOS

Si quieres conseguir los vuelos más baratos, te aconsejo que visites www.kiwi.com, www.jetcost.com, www.skyscanner.com o 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 la caminan en sentido antihorario, las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos. **Caminar en sentido antihorario te dará la oportunidad de coincidir y compartir la ruta con más senderistas** mientras que, hacerlo en sentido horario, hará que el comienzo de la ruta sea más suave (si es que al Tour del Cervino se lo puede catalogar de suave) y progresivoº.

¿PUEDO HACER EL TOUR DEL CERVINO 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'*. Aunque en las otras rutas del Pack de Senderista de los alpes te recomiendo el caminar solo, en este caso no es recomendable por tener que enfrentarte al **cruce de dos glaciares**. Tendrás que ir con un profesional en una cordada de 2 como mínimo.

-¿Y si todavía quiero caminar la ruta solo?- Yo la caminé solo, pero sopesando los riesgos que conlleva y con años de experiencia en montaña a mis espaldas. Los dos cruces de glaciar son sencillos y cortos y, en verano, es más fácil ver las grietas. Aún así, **en ningún caso te animaría a que lo hicieses por tu cuenta.**

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

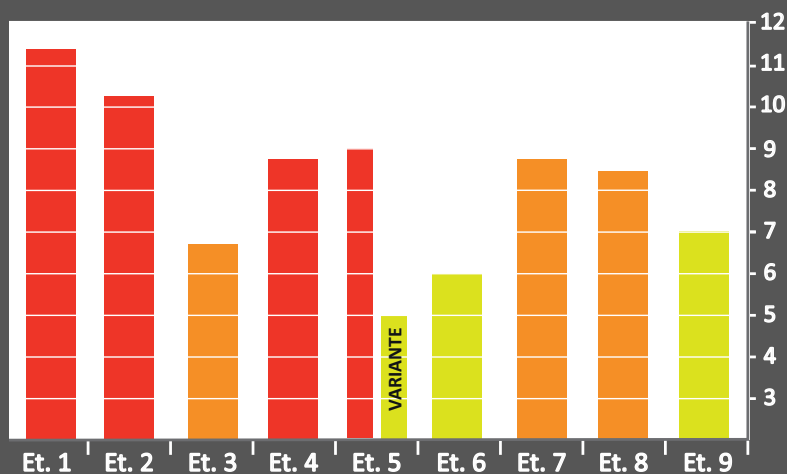
112

Para el resto de la ruta, recuerda que la montaña es un entorno que entraña riesgos y tienes que estar preparado para afrontarlos. Dicho esto, también te digo que el **Tour del Cervino es una ruta transitada (aunque lejos de las multitudes del Tour del Mont Blanc) y nunca estarás lejos de otro senderista.** Visita la web www.montanasegura.com para tener unas nociones básicas de seguridad, y síguenos en Instagram para más consejos 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/). 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 pernosta**. En la guía te ofrezco varias alternativas para pasar la noche en el caso de que quieras modificar la ruta a tu gusto.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

En los pueblos alpinos como Zermatt o Breuil-Cervinia la oferta es muy amplia, pero lo normal es pasar la noche en refugios donde compartirás habitación con otros senderistas. **Te recomiendo que reserves tan pronto como puedas (enero-febrero)** o es muy probable que te quedes sin sitio (o por lo menos sin el que tú quieres) y la planificación se te vaya al traste.

¿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**). **La acampada libre por lo general está prohibida** y el vivac, exceptuando si es por causas mayores, también. Lo cierto es que no es un tema sencillo y suele crear mucha confusión en la mayoría de las rutas de larga distancia (puedes leer más sobre el vivac y la acampada en el libro **'Guía de material para senderistas de largo recorrido'**) por cruzar distintas regiones, países, altitudes, parques naturales, zonas privadas, etc. 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**.

REFUGIOS Y HOTELES

En este cuadro 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 o www.Booking.com o hables con ellos directamente. **Te dejo el contacto de los principales lugares donde pasar la noche en el Tour del Cervino aquí debajo.**

ETAPA 1: LES HAUDÈRES

Hay varios hoteles en les Haudères. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares con antelación para realizar la reserva.

ETAPA 2: REFUGIO DE PRARAYER

www.rifugio-prarayer.it

+39 0165 730040

info@rifugio-prarayer.it

ETAPA 3: BREUIL-CERVINIA

La oferta es amplia en Breuil-Cervinia. Visita la página de www.booking.com o similares para realizar la reserva.

ETAPA 4: ZERMATT

Hay una cantidad inmensa de hoteles en Zermatt. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares para realizar la reserva. La oferta es amplia pero, en temporada alta, es posible que no encuentres el alojamiento que quieres si te esperas al último momento.

ETAPA 5: EUROPAHÜTTE

www.randa.ch/en/tourism/mountain-huts/europa-hut

+41 (0) 79 291 33 22

europahuetten@sunrise.ch

ETAPA 5 (VARIANTE) Y 6: ST. NIKLAUS

HOTEL HEIMAT LODGE

+41 (0) 27 966 28 28

ETAPA 6 y 7: GRUBEN

HOTEL SCHWARZHORN

www.hotelschwarzhorn.ch

+41 (0) 27 932 14 14

info@hotelschwarzhorn.ch

ETAPA 8: ZINAL

Hay varios hoteles en Zinal. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares con antelación para realizar la reserva.

¿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**

HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

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.



Aunque el Tour del Cervino tiene algunos pasos comprometidos, en general está muy bien equipado.

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL TOUR DEL CERVINO?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de **deRutas**, está **perfectamente señalizada**. Sin embargo, no tiene señalización propia y tienes que guiarte por las señales al siguiente punto de paso (algo nada complicado). Si todavía tiene problemas de orientación, puedes utilizar el *track* de GPS de cualquier **Pack de Senderista** para saber en todo momento qué camino tomar.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

Euros en Italia y francos suizos en Suiza (aunque algunos comercios también aceptan euros y devuelven francos). Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

No es una ruta barata. Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com y el precio de los refugios actualizado contactando directamente con ellos.

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL TOUR DEL CERVINO?

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 altas pero **muchos bancos online no tienen comisiones**. N26 (www.n26.com), Bunq (www.bunq.com), Revolut (www.revolut.com) o BNeXT (www.bnnext.es) son opciones muy interesantes. **Puedes ver donde se encuentran 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 el tipo C pero no con el tipo N. En Italia utilizan el tipo F/L y el tipo C. Como sé que suena lioso, puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com :D

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

En Suiza el francés y el alemán y en Italia el italiano, 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 Italia como en Suiza. Eso sí, solo cubrirá gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. 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.

¿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).

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿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.

VALORACIÓN

Paisaje



Señalización



Refugios y alojamiento









Avituallamiento



Puntuación total



-  Probablemente, una de las rutas más bonitas de los Alpes.
-  Ideal para los senderistas más exigentes.
-  Las vistas al Cervino enamoran como pocas.
-  Se echa en falta algún lugar más para pernoctar, especialmente en la primera etapa.
-  Etapas muy largas y solo para los senderistas más expertos.
-  Los cruces de glaciar pueden echar atrás a algunos senderistas.

DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: ZINAL FIN: LES HAUDÈRES	2 2 2 5	24,5 Km	2028 m	2133 m	11h 30'

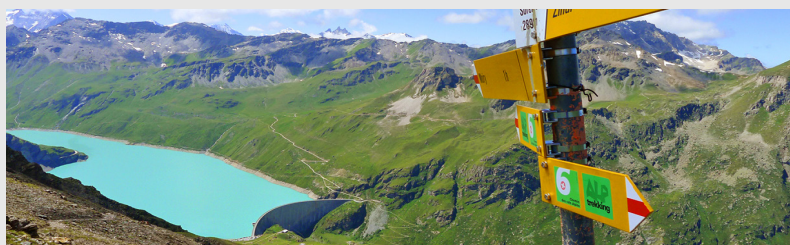
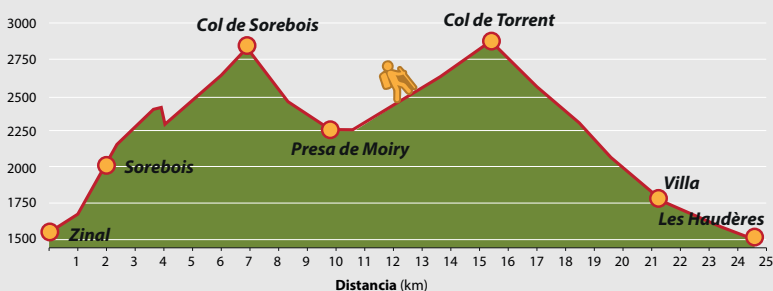
El Tour del Cervino comienza en el pueblo de **Zinal** donde la ruta cruza el **Torrente de Navisence**. Asciende bajo una espesa arboleda hasta **Sorebois (2 km; 2301 m)** y cruza la estación de esquí. El **Col de Sorebois (7 km; 2895 m)** no queda lejos y es famoso por sus fantásticas vistas al lago de Moiry.

Desciende del collado. A tu izquierda y a lo lejos, verás el glaciar de Moiry y la Dent Blanche (4357 m) destacando sobre el resto del paisaje. Tómate un descanso en el restaurante de la **Presa de Moiry (10 km; 2267 m)** o bien llega al **Lac des Autannes (13,5 km; 2684 m)**, a menos de una hora de camino, y date un buen baño en él (a mi me encanta el sitio y siempre hago una parada cuando estoy por la zona).

Entrarás en los dominios del Val d'Hérens después de rebasar el **Col de Torrent (15,4 km; 2913 m)**. Desciende y deja atrás **Beplan Gouiulle (16,4 km; 2551 m)** y cruza **Villa (21,2 km; 2754 m)** y **La Sage (21,5 km; 1683 m)**, dos aldeas alpinas muy pintorescas y ya casi afincadas en el valle. **Les Haudères (24,5 km; 1469 m)** te espera algo más abajo y es el final de la primera etapa. No está mal para comenzar la ruta, ¿verdad?

Zinal	0 Km	1670 m		
Sorebois	2 Km	2 Km	2301 m	
Col de Sorebois	5 Km	7 Km	2895 m	
Presa de Moiry	3 Km	10 Km	2267 m	
Col de Torrent	5,4 Km	15,4 Km	2913 m	
Villa	5,8 Km	21,2 Km	1754 m	
Les Haudères	3,3 Km	24,5 Km	1469 m	

Altitud (m)



El Col de Sorebois te sorprenderá con unas vistas estupendas al Lac de Moiry antes de comenzar el descenso hasta la presa.

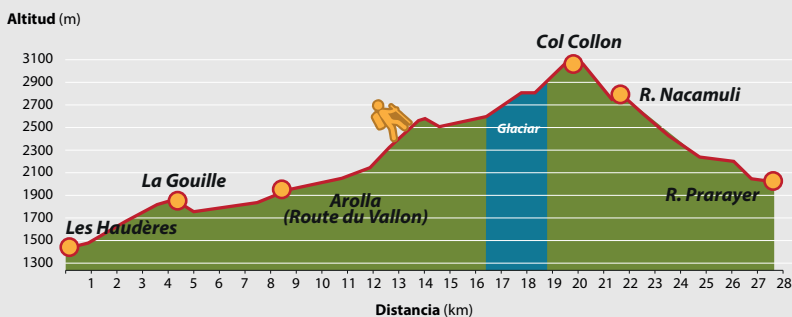
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: LES HAUDÈRES FIN: R. PRARAYER	4 2 3 5	27,6 Km	2022 m	1443 m	10h 15'

Sal de Les Haudères siguiendo la **Carretera de Arolla**. El camino transcurre junto al Borgne d'Arolla y desemboca en la Route du Vallon, a los pies del **Bajo Glaciar de Arolla**.

Asciende siguiendo la morrena hasta **Plans de Bertol** donde hay una zona equipada con cadenas (sin excesivas complicaciones) antes de llegar al **Alto Glaciar de Arolla (16 km; 2592 m)**. Aquí tendrás que rebasar el primer gran escollo del Tour del Cervino: un cruce de glaciar. Es importante que sigas los postes de color azul, que vayas en una cordada y equipado con crampones y piolet por seguridad. Cruzado el glaciar, asciende al **Col Collon (19,9 km; 3074 m)** que, por lo general, se encuentra cubierto de nieve.

Tras el collado, entrarás en tierras italianas. Desciende por un terreno irregular que bordea el **Refugio Nacamuli (21,7 km; 2818 m)** y gira a la izquierda siguiendo el Torrent d'Oren por una angosta garganta. Finalmente, el paisaje se abrirá y llegarás al **Lago de Place-Moulin (26,1 km; 2036 m)**. En la orilla izquierda según bajas está el **Refugio de Prarayer (27,6 km; 2005 m)**, final de tu segunda etapa.

Les Haudères	0 Km	1469 m		🚰 ⚠️ 🏠 🗑️ ⚙️
La Gouille	4,5 Km	4,5 Km	1835 m	🚰 ⚠️ 🏠
Arolla (Route du Vallon)	4 Km	8,5 Km	1946 m	🚰 🚰 ⚠️ 🏠 🗑️ ⚙️
Col Collon	11,4 Km	19,9 Km	3074 m	🚰 ⚠️ 🏠
R. Nacamuli	1,8 Km	21,7 Km	2818 m	🚰 🏠
R. Prarayer	5,9 Km	27,6 Km	2005 m	🚰 🏠 🏠



El Alto Glaciar de Arolla es un glaciar sencillo de rebasar pero en el que hay que extremar la precaución.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: R. PRARAYER FIN: BREUIL-CERVINIA	3 2 3 4	18,2 Km	1429 m	1488 m	6h 45'

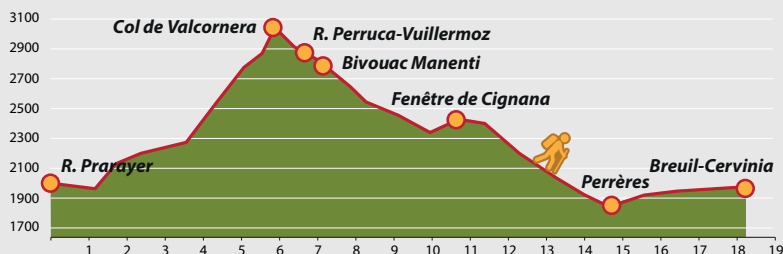
El sendero sale del refugio por una zona de coníferas y sigue el **Torrente de Valcornera (1,2 km; 1978 m)**. Algo más adelante, una señal te hará girar a la izquierda y encarar uno de los collados más difíciles de la ruta.

El ascenso al **Col de Valcornera (5,8 km; 3075 m)** es uno de los tramos más duros y delicados del Tour del Cervino, aunque las zonas más expuestas están equipadas con escaleras y pasamanos. El último ascenso es muy empinado con grandes bloques de roca y algún que otro (probable) nevero. El camino se pierde en este tramo del recorrido así que tendrás que estar atento a las marcas en las piedras (que las hay), especialmente con mal tiempo.

Una vez arriba, desciende del collado siguiendo el sendero que sale a la izquierda por una zona equipada. Pasa el **Refugio de Perruca-Vuillermoz (6,5 km; 2915 m)** para llegar, después de un corto ascenso, a la **Fenêtre de Cignana (10,6 km; 2445 m)**. Aquí tendrás las primeras vistas de la vertiente italiana del **Cervino (4478 m)** (impresionantes, pero no tanto como las de la vertiente suiza). Finalmente desciende siguiendo la Balconata del Cervino y sigue la carretera hasta **Breuil-Cervinia (18,2 km; 1919 m)**.

R. Prarayer		0 Km	2005 m			🏠🏠🏠
Col de Valcornera	5,8 Km	5,8 Km	3075 m	↗️		
R. Perruca V.	0,7 Km	6,5 Km	2915 m	↘️		🏠🏠
Bivouac Manenti	0,8 Km	7,3 Km	2806 m	↘️		🏠
Fenêtre de Cignana	3,3 Km	10,6 Km	2445 m	↘️		
Perrères	4,1 Km	14,7 Km	1682 m	↘️		🚗🏠🏠
Breuil-Cervinia	3,5 Km	18,2 Km	1919 m	↗️		🚗🏠🏠🏠🏠🏠🏠

Altitud (m)



El Col de Valcornera es un collado de esos que se recuerdan para siempre.

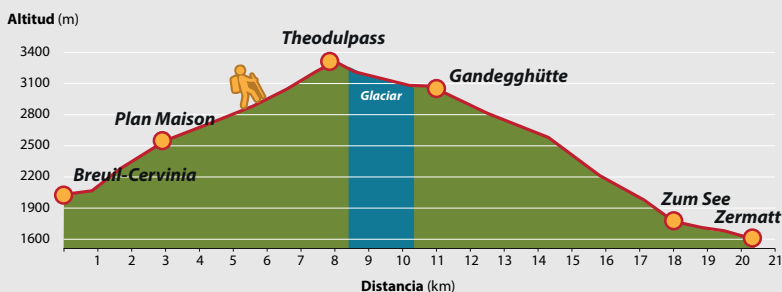
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: BREUIL-CERVINIA FIN: ZERMATT	3 2 2 4	20,2 Km	1454 m	1872 m	8h 45'

Las primeras marcas del sendero las encontrarás junto al teleférico que llega a **Plan Maison (3 km; 2528 m)**, un buen lugar para tirarse en el césped si el tiempo te lo permite. El ascenso continúa por las amplias pistas de la estación de esquí hasta **Theodulpass (8 km; 3295 m)**, donde hay un refugio en el punto más alto de la ruta. El terreno hasta aquí es muy regular aunque tendrás que superar un gran ascenso.

Tras dejar el **Theodulpass (8 km; 3295 m)** hay un segundo cruce de glaciar, aunque esta vez, cubierto de nieve (estación de esquí de verano). Más adelante, volverás a entrar en tierras suizas antes de llegar a **Gandeggihütte (11 km; 3030 m)**, un refugio en un enclave inmejorable con vistas al **Breithorn (4164 m)**.

Desciende al valle siguiendo las marcas de sendero de montaña suizas rojas y blancas con Zermatt al fondo. Retoma la línea de bosque cerca de **Zum See (18 km; 1763 m)** desde donde **Zermatt (20,2 km; 1608 m)** ya no queda lejos. Has llegado al ecuador de la ruta, y es un buen momento para relajarse y descansar en un pueblo que parece no hacerlo nunca.

Breuil-Cervinia	0 Km	1919 m		
Plan Maison	3 Km	3 Km	2528 m	
Theodulpass	5 Km	8 Km	3295 m	
Gandeggihütte	3 Km	11 Km	3030 m	
Zum See	7 Km	18 Km	1763 m	
Zermatt	2,2 Km	20,2 Km	1608 m	



No puedo imaginar un lugar mejor para relajarse tomando una taza de café que la terraza del Gandeggihütte con el Breithorn de fondo.

DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
5	INICIO: ZERMATT FIN: EUROPAHÜTTE	2 2 2 4	19,7 Km	1886 m	1236 m	9h 00'

La etapa de hoy es muy popular entre los senderistas por recorrer el Europaweg, un sendero que conecta Zermatt con Gasenried y que sigue el valle del Mattervispa por encima de los 2000 m. No es de extrañar que tenga algunas de las mejores vistas de todo el recorrido, incluido del Cervino.

La ruta sale frente al Matterhorn Museum y asciende suavemente por las afueras de Zermatt hasta llegar a **Tuferen (3,4 km; 2210 m)**. A partir de aquí, el sendero es muy llano con tramos expuestos e irregulares en los tendrás que afinar el uso de tus bastones. Si hace mal tiempo, es aconsejable evitar el Europaweg y recorrer la variante del valle, mucho más sencilla y que puedes encontrar en la guía como variante.

A mitad de etapa llegarás a **Täschalp (10 km; 2172 m)**, una pequeña aldea ganadera. Rodea el **Leiterspizzen (2750 m)** y el **Grabenhorn (3372 m)** siguiendo el Europaweg para llegar finalmente al famoso **Refugio Europahütte (19,7 km; 2220 m)**.

Zermatt	0 Km		1608 m		
Tuferen	3,4 Km	3,4 Km	2210 m		
Täschalp (Europaweghütte)	6,6 Km	10 Km	2172 m		
Europahütte	9,7 Km	19,7 Km	2220 m		

Altitud (m)



El Europahütte es un refugio afincado en el sendero Europaweg con unas vistas al valle que enamoran.

VAR. 5 TOUR DEL CERVINO. RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

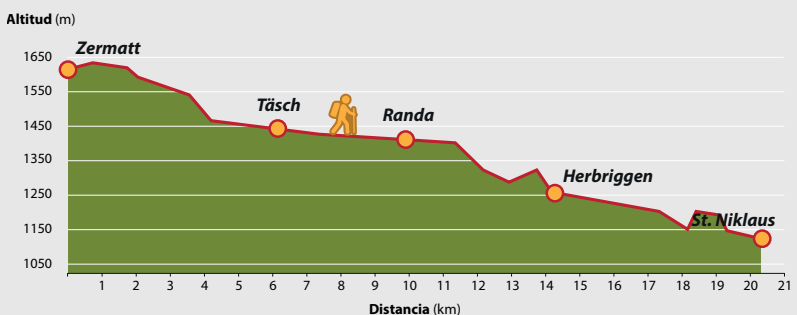
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 5	INICIO: ZERMATT FIN: ST. NIKLAUS	1 2 2 3	20,3 Km	230 m	720 m	5h 00'

Esta variante es la opción más fácil para llegar a St. Niklaus. 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.

Sal de la plaza de la Estación de Zermatt siguiendo el valle. El trazado asciende ligeramente para descender antes de llegar **Täsch (6,1 km; 1440 m)**. Continúa cruzando los pueblos de **Randa (9,9 km; 1411 m)** y **Herbrigen (14,3 km; 1258 m)**.

Hacia el final de la etapa, el Tour del Cervino asciende y desemboca en un amplio camino muy transitado por corredores. Entrarás a **St. Niklaus (20,3 km; 1121 m)** por debajo de la vía de tren junto a su iglesia.

Zermatt		0 Km	1608 m		
Täsch	6,1 Km	6,1 Km	1440 m	↘	
Randa	3,8 Km	9,9 Km	1411 m	→	
Herbrigen	4,4 Km	14,3 Km	1258 m	↘	
St. Niklaus	6 Km	20,3 Km	1121 m	→	



A medida que te acerques a Zermatt, las vistas al Cervino se volverán más espectaculares. Es, sin duda, una de las montañas más icónicas del mundo.

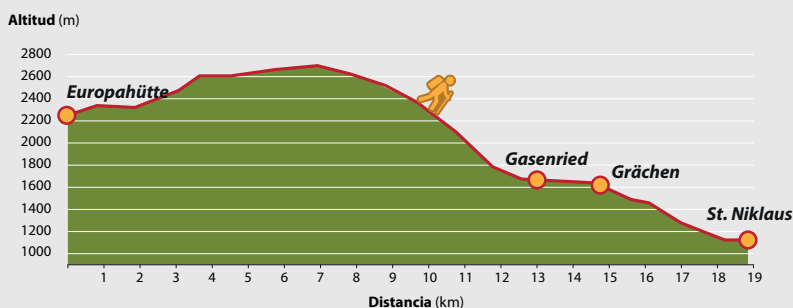
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
6	INICIO: EUROPAHÜTTE FIN: ST. NIKLAUS	3 2 3 4	18,9 Km	646 m	1780 m	7h 00'

Junto al Col de Valcornera, este es el tramo más complicado del Tour del Cervino. No hay ningún ascenso importante, pero el terreno es muy irregular, con tramos de bloques de piedra y se cruzan algunos torrentes de y zonas expuestas sin equipar.

El sendero asciende nada más salir del refugio y atraviesa varias zonas de roca suelta hasta llegar al punto más alto del Europaweg (2700 m). Más adelante, señales de desprendimientos advierten de dos enormes torrentes de piedras. No hay que cruzar este tramo con mal tiempo ni pararse antes de haberlo rebasado. Aunque la caída de piedras es poco probable, es posible.

Tras dejar el segundo torrente, la ruta desciende atravesando un bosque de pinos a **Gasenried (13 km; 1664 m)** y **Grächen (14,7 km; 1620 m)**. Ya en terreno urbano continúa descendiendo junto a la carretera hasta llegar a **St. Niklaus (18,9 km; 1121 m)**, famoso por su pintoresca iglesia.

Europahütte	0 Km	2220 m			🏠
Gasenried	13 Km	13 Km	1664 m	👉	🚗 🏠
Grächen	1,7 Km	14,7 Km	1620 m	➡	🚗 🏠 🛒 🚰 🚰 🚰 🚰 🚰 🚰
St. Niklaus	4,2 Km	18,9 Km	1121 m	👈	🚗 🏠 🛒 🚰 🚰 🚰 🚰 🚰 🚰



En algunos tramos del Europaweg tendrás que ser especialmente cauto. Los desprendimientos no son frecuentes, pero son posibles.

7 TOUR DEL CERVINO. RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

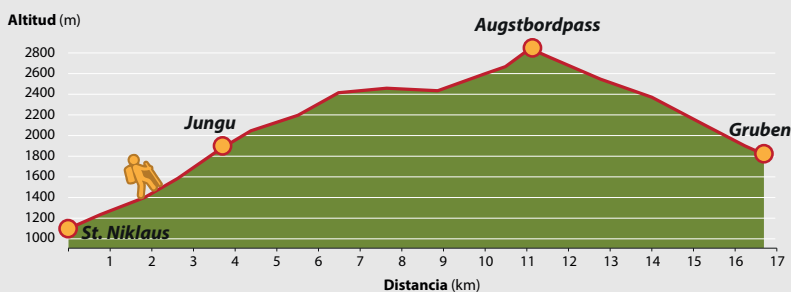
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
7	INICIO: ST. NIKLAUS FIN: GRUBEN	3 2 2 4	16,8 Km	1901 m	1174 m	8h 45'

La ruta sale de St. Niklaus por debajo de la vía del tren y continúa por un camino fácil y en continuo ascenso hasta **Jungu (3,7 km; 1945 m)**, primera parada de la etapa desde donde tendrás las últimas vistas al valle Matternispa (y una foto genial para tus redes sociales :).

A partir de aquí, el terreno cambia y se vuelve irregular. El sendero gira a la izquierda, y verás asomar el **Augstbordpass (11,2 km; 2893 m)**, un collado que se irá complicando a medida que te acerques a él, especialmente en el último tramo por lo escarpado y la lenta progresión.

En la otra cara del collado, el primer tramo es rocoso aunque no tarda en suavizarse y retomar la línea de bosque. Continúa descendiendo hasta entrar en **Gruben (16,8 km; 1724 m)** por el Hotel Schwarzhorn donde puedes pasar la noche (no hay otra opción).

St. Niklaus	0 Km	1121 m		
Jungu	3,7 Km	3,7 Km	1945 m	
Augstbordpass	7,5 Km	11,2 Km	2893 m	
Gruben	5,6 Km	16,8 Km	1724 m	



Las vistas al Matternispa son de las más espectaculares de toda la ruta. No olvides echar la vista atrás durante el ascenso al Augstbordpass para conseguir una foto inmejorable.

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

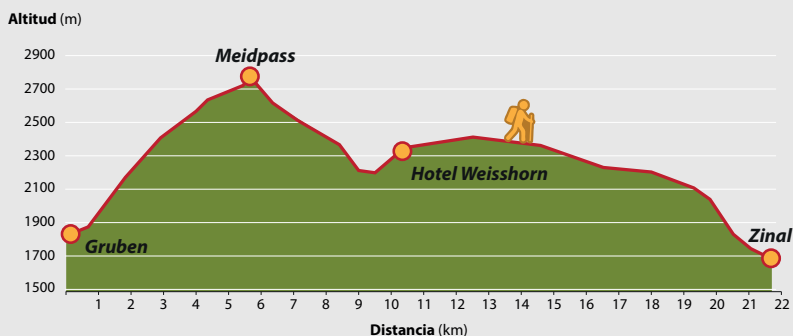
Comienza el último día ascendiendo por un sendero de espesa vegetación hasta Meiden Oberstafel. Aquí el paisaje se abre y se convierte en una zona de prado. Tras dejar a tu derecha el **Lago Meid (4,2 km; 2657 m)**, te enfrentarás al último ascenso de la ruta, el **Meidpass (5,5 km; 2790 m)**, muy bien trazado y sencillo de superar. ¡Ya no queda nada!

En el descenso, pasarás un grupo de pequeños lagos y más adelante recorrerás el Chemin des Planetes, un camino en el que están representados todos los planetas del sistema solar. Continúa la ruta hasta el **Hotel Weisshorn (10,4 km; 2346 m)**, uno de los hoteles más conocidos de la zona y probablemente de todos los alpes suizos.

Avanza por una pista forestal y pon rumbo a Zinal siguiendo una pista en suave descenso. Las vistas al valle son fantásticas con los pueblos de St. Jean y Grimentz al fondo. No perderás altitud hasta estar prácticamente en **Zinal (21,8 km; 1670 m)**, donde descenderás finalmente hasta el punto del que partiste hace 8 días.

Y como toda ruta, ésta llegó a su fin. Enhorabuena por acabar el Tour del Cervino. Como siempre, te esperamos con más aventuras en www.deRutas.es. ¡Hasta la próxima!

Gruben		0 Km	1724 m		
Meidpass	5,5 Km	5,5 Km	2790 m		
Hotel Weisshorn	4,9 Km	10,4 Km	2346 m		
Zinal	11,4 Km	21,8 Km	1670 m		



El hotel Weisshorn es uno de los hoteles con más historia de los Alpes y una parada obligatoria para los senderistas del Tour del Cervino.

VAR. 8 TOUR DEL CERVINO. RODEANDO UNA MONTAÑA MÍTICA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

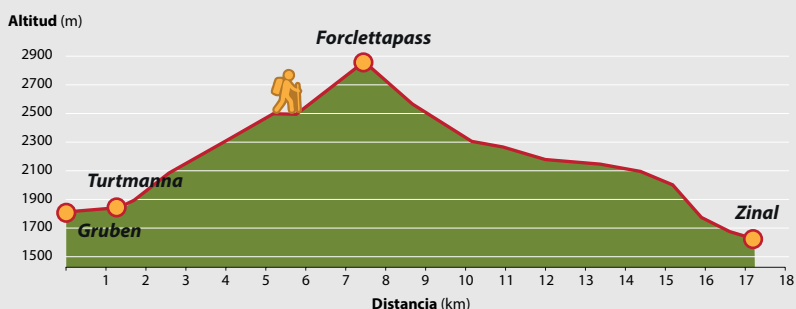
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 8	INICIO: GRUBEN FIN: ZINAL	2 2 2 4	17,2 Km	1105 m	1318 m	7h 00'

Esta variante es ligeramente más corta que el recorrido principal, tiene unos desniveles de ascenso y descenso menores y es menos transitada. Es por esto que muchos senderistas la escogen en vez de cruzar el Meidpass al norte.

La ruta sale del Hotel Schwarzhorn siguiendo el Río Turtmanna desde donde pueden verse, al fondo, picos como el **Weisshorn (4506 m)** o la **Tête de Milon (3693 m)**. Zigzaguea por un sendero bajo una espesa vegetación que corta una pista forestal. Más adelante el Tour del Cervino deja la línea de bosque y llega al **Forclettapass (7,5 km; 2874 m)**, un ascenso relativamente fácil que agradecerás en esta última etapa.

Desde el collado, desciende cruzando el Berneuza Alpage por un terreno con un desnivel suave. Finalmente la ruta realiza un último descenso y llega a **Zinal (17,2 km; 1833 m)** donde hace 8 días, comenzaste el Tour del Cervino.

Gruben		0 Km	1883 m		
Turtmanna	1,4 Km	1,4 Km	1878 m	→	
Forclettapass	6,1 Km	7,5 Km	2874 m	↘	
Zinal	9,7 Km	17,2 Km	1833 m	↗	



Las alpes son zonas más o menos llanas donde el ganado pasta en los meses de verano.

4
ETAPAS

ISLANDIA

ENLAZA CON FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL

LAUGAVEGUR TRAIL

LA RUTA ISLANDESA POR EXCELENCIA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



LAUGAVEGUR TRAIL. LA RUTA ISLANDESA POR EXCELENCIA

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: BAJA

ETAPAS 4

DISTANCIA: 54 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
4	INICIO: LANDMANNALAUGAR FIN: ÞORSMÖRK	3 2 2 3	54 Km	1709 m	2087 m	NO

LAUGAVEGUR TRAIL, UNA RUTA POR EL CORAZÓN DE ISLANDIA

¿Quién no ha soñado alguna vez con viajar a Islandia? Las fotografías hablan por sí mismas y parece imposible cansarse de unos paisajes así. Yo he vivido un año allí y he recorrido todo el país varias veces y ya te digo que no solo es imposible, sino que **quedan grabados en tu cabeza para siempre**: sus enormes glaciares, sus amplísimos campos de ceniza volcánica y formaciones rocosas de magma cristalizado, decenas de volcanes activos, espectaculares fumarolas, altísimas cascadas. **Todo está hecho a lo grande en Islandia.**

El **Laugavegur Trail** tiene un poco de todo. Cuando uno camina la ruta, tiene la sensación de que el recorrido está estudiado para que un senderista pueda ver todas las caras de Islandia en apenas cuatro días. No es de extrañar que sea uno de los senderos más populares del mundo.

En la guía de Rutas del Laugavegur Trail he dividido los 55 km del *trekking* en **4 etapas** cortas y accesibles a cualquier senderista en forma. De esta forma, tendrás tiempo no solo de caminar, sino de pasar horas y horas contemplando **un entorno que no se parece a nada de lo que hayas visto hasta ahora.**

Sin más, te dejo con la guía de una de mis rutas favoritas y la mejor manera de acercarte a **la Islandia más salvaje.**

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA CAMINAR EL LAUGAVEGUR TRAIL?

El **Laugavegur Trail** es una ruta **fácil**, sin desniveles importantes, bien señalizada y que nada tiene que ver con *trekkings* como el GR-20 o el Tour del Mont Blanc, mucho más duros. **Si eres habitual de la montaña, no vas a tener ningún problema con ella.** Además, las etapas que te planteo en la guía son cortas y probablemente puedas llegar a doblar algunas de ellas durante los largos días del verano islandés.

Si hablamos del tiempo en la ruta, eso ya es otro asunto: **una agradable etapa de 4 horas un día soleado puede convertirse en una pesadilla si el tiempo decide torcerse** y, en Islandia, esto es el pan nuestro de cada día.

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

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL LAUGAVEGUR TRAIL?

De finales de junio a mediados de septiembre.

Si bien el sendero no se ‘cierra’, **el pistoletazo de salida lo marca la apertura de las carreteras y los refugios**. Por lo general, a comienzos de junio, aunque el tiempo ya es muy agradable, algunos ríos todavía llevan demasiada agua para que los autobuses o los coches puedan cruzarlos de camino al inicio de la ruta.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados (aunque con viento la sensación térmica puede ser muy inferior). Piensa que en el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores, el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Es esto bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.



Hay algunos cruces de río en la ruta pero no entrañan dificultad. El agua rara vez te llegará por encima de las rodillas.

El cielo suele estar cubierto y **las lluvias son frecuentes**. Las tormentas (que traen vientos muy fuertes) son más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo**. Para un contenido más global, visita www.safetravel.is donde además tienes alertas e información sobre carreteras.

A mediados de septiembre los refugios pueden cerrar sin previo aviso si el otoño llega temprano. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. Asegúrate de contactar con [Ferðafélag Íslands](#) para que te pongan al día.

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Es probable que cruces algunos tramos de nieve donde lo mejor que puedes hacer es seguir la huellas dejadas por otros senderistas, especialmente con mal tiempo. **En ningún caso es necesario el uso de crampones o piolet**, pero, como ya he dicho más de una vez, nada de zapatillas y utiliza siempre botas.

VUELOS

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

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

En las montañas de la zona sur de Islandia.

REFUGIOS

Aunque estuve tentando a incluir una sección con los detalles de los refugios del Laugavegur Trail, lo mejor es que visites la página web [www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur](#). Aquí encontrarás muchísima información actualizada sobre los refugios: servicios, precios, disponibilidad y mucho más y podrás realizar una reserva.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Landmanalaugar** y acaba en **Porsmork**. Aquí puedes enlazar con el **Fimmvörðuháls Trail** (que también tienes en el Pack de Senderista de Islandia), aunque es un *trekking* más exigente que el Laugavegur Trail y nada recomendable con mal tiempo.

¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

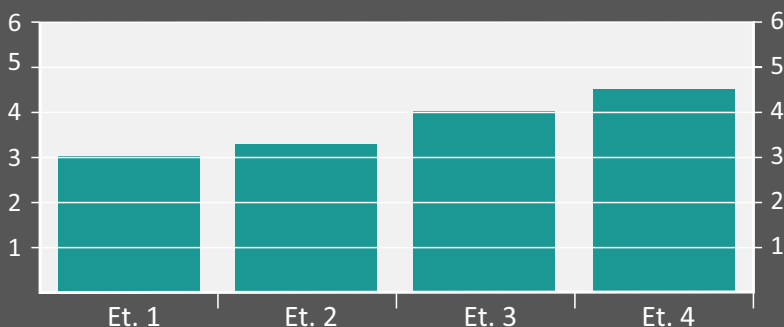
A pesar de lo mal visto que está en España hacer autostop, en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad. Además, los islandeses son personas maravillosas, muy conversadoras y están encantados de recoger a turistas. Puedes ver un recuadro en la página 7 con lo que considero que son **las 10 reglas más importantes del autostop**.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

Landmannalaugar solo puede accederse con un vehículo todoterreno o con autobús. Las carreteras de interior (**f-roads**) no son para tomárselas en broma, así que no intentes aventurarte en ellas con un utilitario.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)

Duración por etapas (horas)



Puedes coger un autobús de la empresa **Trex** hasta Landmannalaugar. El viaje dura entorno a 4 horas y tiene diferentes paradas en Reykjavik y en los pueblos y aldeas del recorrido. **Para volver a Reykjavik, súbete al mismo autobús en Þorsmork.** Puedes encontrar toda la información [aquí](#).

Si decides llegar en coche vas a tener el problema de que el sendero no es circular y, cuando acabes la ruta, tendrás que volver a **Landmannalaugar** (hay autobuses desde Þorsmork, pero no es nada conveniente ni barato). Además ¿De qué sirve tener el coche parado en Landmannalaugar durante el tiempo que caminas la ruta?

No te compliques, coge un autobús de ida y vuelta y alquila un coche cuando acabes el Laugavegur Trail.

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque casi todos los senderistas caminan el **Laugavegur Trail** desde Landmannalaugar a Þorsmork, **las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos.** Caminar en sentido norte-sur (el más común) te dará la oportunidad de coincidir y compartir la ruta con más compañeros de viaje.

¿PUEDO HACER EL LAUGAVEGUR TRAIL 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 el Laugavegur Trail por tu cuenta, recuerda que la montaña es un entorno que entraña riesgos y tienes que estar preparado para afrontarlos. Dicho esto, también te digo que

10 REGLAS DEL AUTOESTOP

1. Saca tu pulgar y ponlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te 'abandonen' en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el 'servicio' que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

el Laugavegur Trail es un trekking muy concurrido y nunca estarás lejos de otro senderista. Visita la web www.montanasegura.com para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos www.instagram.com/yosoyderutas.



Algunos senderistas descansan sobre una pequeña loma en uno de los puntos con mejores vistas de todo el recorrido.

¿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). Si estás en forma, es probable que puedas acortarlos. Sin embargo, recuerda que no incluyen los descansos y tendrás que sumarlos al total del día.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

Son miles las personas las que caminan la ruta todos los años y **los refugios se quedan bastante cortos ante semejante avalancha humana**. Así que, si quieres dormir entre cuatro paredes, mejor reserva lo antes posible para evitar problemas (www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur).

¿No tienes un plan establecido y quieres ir sobre la marcha? No te preocupes, porque también **puedes llevar la tienda de campaña contigo y acampar en las inmediaciones de los refugios**. ¿Quién quiere dormir en un refugio abarrotado cuando puedes disfrutar de tu tienda de campaña al aire libre?

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas. Poca broma con esto porque es una reserva natural y los islandeses se lo toman muy en serio. Acampa siempre junto a un refugio.

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

Todos los refugios del sendero venden víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o refrescos y tanques de butano y hornillos (por si acaso no has venido preparado). **No se sirven comidas calientes.**

Hay un restaurante en el **Álftavatn** y algo parecido a un restaurante en **Porsmork**. Si quieres algo fresco como pan, verdura o fruta, tendrás que traerlo contigo antes de comenzar la ruta (aunque para no cargar tanto peso, te recomiendo que por unos días te alimentes de comida deshidratada).



SABÍAS QUE...

Geíser es una de las pocas palabras que las lenguas del mundo han exportado de Islandia. Caminando sus paisajes volcánicos es fácil imaginarse el porqué.

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Laugavegur Trail se puede beber en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que pueda estar contaminada (aunque es muy raro intoxicarse).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL LAUGAVEGUR TRAIL?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, **está señalizada y se sigue perfectamente.** Los postes de madera pueden estar caídos y no verse aunque esto no impide que el sendero pueda seguirse sin problemas.

Si el tiempo no acompaña y hay niebla (común en las dos primeras etapas) la visibilidad puede ser escasa o nula. Es aquí donde los tracks de GPS del **Pack de Senderista** pueden jugar un papel fundamental. Aún así, si las condiciones son adversas, no te aventures y espera a que mejore.



En Landmannalaugar, las tiendas de campañas se amontonan al final del día esperando a la mañana siguiente para comenzar la ruta.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

Coronas islandesas. Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com. Sin embargo, te adelanto que en 2020 y debido al COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúen así en 2021.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia (**uno de los países más caros del mundo**), caminar el **Laugavegur Trail** te va a salir mucho más barato que pasar los 4 días en Reykjavik (y va a ser infinitamente más bonito). Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com y el precio de los refugios actualizados en www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur en la sección *huts*.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL LAUGAVEGUR TRAIL?

El uso de tarjeta está muy extendido en Islandia y se utiliza más que el efectivo. No tendrás problemas en Vesturdalur aunque te recomiendo que lleves siempre efectivo suficiente a mano: los datafonos pueden fallar y dejarte colgado, especialmente en las montañas.

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población.**



SABÍAS QUE...

Dos hermanos pueden tener diferentes apellidos en Islandia. Esto es debido a que los hijos llevan el apellido del padre (ahora también de la madre) con la terminación '-son' o '-dóttir' según sea hijo o hija respectivamente. Así, el apellido de la hija de 'Stefán' será Stefánsdóttir y el apellido de su hijo Stefánsson.

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por

adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.



Si los paisajes islandeses no te enamoran, es que hay algo muerto dentro de ti.

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

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras 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 www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia 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.

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema. 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, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.



Al final de la segunda etapa te espera el lago Álfvatn. Allí hay un refugio y un pequeño restaurante.

VALORACIÓN

Paisaje



➕ He visto muchos paisajes pero pocos pueden compararse con los de el Laugavegur Trail.

Señalización



➕ Si lo haces en tienda de campaña, es realmente barato.

Refugios y alojamiento



➕ Puedes caminar en cualquier momentos del día, hay luz 24 horas.

Avituallamiento



➖ La temporada es corta.

➖ Si la meteorología se complica, se complica.

Puntuación total



➖ Masificada con personas que, en ocasiones, no están preparadas.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: LANDMANNALAUGAR FIN: HÖSKULDSSKÁLI	3 2 2 3	10,1 Km	617 m	208 m	3h 00'

La ruta comienza en la parte de atrás del refugio junto a la zona de aguas termales (que suelen estar llenas de turistas). Aquí hay un poste que marca el camino. El sendero asciende y llega a un alto desde donde tendrás unas vistas fantásticas a tus espaldas de Landmannalaugar. A 1,2 km te topará con un primer desvío en una zona con mucha actividad termal. Sigue los postes de madera con la punta roja.

Lejos de las multitudes de Landmannalaugar y ya metido de lleno en la ruta, podrás contemplar uno de los paisajes volcánicos más espectaculares que existen. Islandia en estado puro. Si el invierno dejó mucha nieve, **cruzarás algunos neveros y zonas nevadas** hacia la mitad de la etapa, pero nada que requiera material técnico. Si el camino se pierde, sigue siempre los postes de madera con la punta roja.

Desde el paso **Laugavegurin (10,5 km)** podrás ver el refugio al que tan solo tienes que descender. Llegarás al final de la etapa cuando el GPS marque 11,9 km. Si has comenzado la etapa por la mañana y estás en forma, es probable que quieras continuar hasta el siguiente refugio. Yo me lo tomaría con calma, paisajes así no se ven todos los días.

Landmannalaugar	0 Km	612 m	
Höskuldsskáli	10,1 Km	1021 m	

Altitud (m)



El Laugavegur Trail sigue amplios caminos y pistas forestales durante la mayoría del recorrido.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: HÖSKULDSSKÁLI FIN: ÁLFTAVATN	3 2 2 2	11,0 Km	260 m	730 m	3h 15'

Sal del refugio y llanea durante los primeros kilómetros. Más adelante hay **un pequeño repecho (3 km)**, nada que tenga que quitarte el sueño la noche anterior. Desde arriba, tendrás las mejores vistas de todo el recorrido. Ten la cámara lista, saca unos frutos secos y disfruta del momento.

La ruta realiza varios ascensos y descensos. En el kilómetro 6, el paisaje se abre hacia el sudoeste y las vistas volverán a dejarte la mandíbula desencajada. A lo lejos puede verse ya el **lago Álftavatn**, final de la segunda etapa. A partir aquí el sendero desciende por un terreno arenoso con una pendiente generosa. Cuidado con los resbalones.

Tras el descenso, sigue el río y **crúzalo (8,27 km)**. Reconocerás la zona fácilmente porque siempre hay otros senderistas calzándose las sandalias (recomendadas aunque no obligatorias). Camina el último tramo por una pista forestal hasta el **refugio de Álftavatn(10,9 km)** donde además, hay uno de los dos únicos restaurantes de la ruta.

Höskuldsskáli	0 Km	1020 m			▲▲
Álftavatn	11 Km	11 Km	550 m	▼	▲▲▲

Altitud (m)



No es extraño cruzar algún tramo nevado si el invierno ha dejado mucha nieve. Sin embargo, suele haber escalones ya tallados por el paso de otros senderistas.

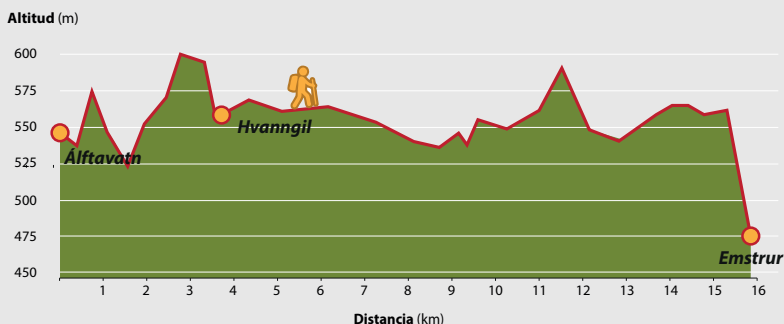
DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: ÁLFTAVATN FIN: EMSTRUR	3 2 2 2	15,9 Km	341 m	412 m	4h 00'

La ruta continúa por detrás del refugio, en dirección sureste. Nada más salir, hay un **pequeño cruce de río (200 m)** y otro más adelante (**1,7 km**). Ninguno de los dos supone un problema más allá de lo fría que pueda estar el agua (*spoiler*: mucho).

Camina hasta llegar a **Hvanngil (3,8 km)**, un tranquilo refugio donde apreciarás un cambio evidente en el paisaje. De repente te encontrarás en una amplia llanura volcánica por la que caminarás en línea recta durante casi 6 km. Aquí destaca la famosa **montaña Stórasúla** que ha invadido Instagram en los últimos años. El camino vuelve a ascender junto al monte Útigönguhöfðar por unas peculiares dunas de arena volcánica. Al fondo, puede intuirse el glaciar **Eyjafjallajökull** que reposa sobre el volcán del mismo nombre y que, en 2010, puso en jaque a los aeropuertos de media Europa.

Al final de la etapa el sendero cae en picado (15,6 km) hasta llegar a **Emstrur (15,8 km)**, el refugio más bonito de la ruta y con una zona de acampada junto al río inmejorable.

Álftavatn	0 Km	550 m		🍴 ⚙️ 🏠
Hvanngilskáli	3,9 Km	3,9 Km	561 m →	⚙️ 🏠
Emstrur	12 Km	15,9 Km	476 m →	⚙️ 🏠



Aunque los refugios suelen estar reservados con meses de antelación, puedes acampar en sus inmediaciones. La acampada libre está prohibida.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: EMSTRUR FIN: ÞÓRSMÖRK	3 2 2 3	16,0 Km	491 m	737 m	4h 30'

Desde el refugio, el sendero desciende hasta el ruidoso torrente de agua del **río Botnaá (500 m)** y vuelve a ascender al otro lado tras cruzar el puente. Más adelante, hay un nuevo cruce de río y un cambio de paisaje, uno de **arena y arbusto bajo (8 km)** donde es posible que pierdas las balizas si no estás atento (aunque es fácil seguir la ruta, no te preocupes).

En el paisaje empiezan a aparecer algunos árboles aquí y allá y el agua suena muy cerca: el **río Markarfljót** no queda lejos. El paisaje te regalará de vez en cuando vistas del cañón y de la maraña de ríos y torrentes que beben del glaciar **Mýrdalsjökull**, al sudeste. Una vez cruzado el **río Ljósá (11,1 km)**, asciende por una amplia cresta que gira a la derecha y que desciende al **río Þronga (13 km)**. Aquí tendrás que quitarte las botas para cruzarlo. Recuerda que puedes (y debes) ayudarte de los bastones si es necesario.

El Laugavegur realiza un último y corto ascenso por una zona arbolada de abedules, un entorno muy diferente al que nos tiene acostumbrados. En el descenso, y cuando los árboles no te tapen la vista, podrás ver el valle del **río Krossá**, ya al final de la ruta y junto al que está el **refugio de Þorsmörk (16 km)**. Desde aquí puedes coger el autobús a **Reykjavik**. Y colorín, colorado, esta ruta ha acabado.

Emstrur	0 Km	474 m			▲ 🏠
Þórsmörk	16 Km	16 Km	228 m	👉	🚌 🚻 🏠 🏠

Altitud (m)



La parte central de la ruta es una pista a lo largo de una enorme planicie volcánica, que cruza varios torrentes provinientes de los glaciares del sureste.

2
ETAPAS

ISLANDIA

ENLAZA CON LAUGAVEGUR TRAIL

FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL

RUTA DE LAS CASCADAS

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL. RUTA DE LAS CASCADAS

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: ALTA

ETAPAS 2

DISTANCIA: 25 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
2	INICIO: ÞORSMORK FIN: SKÓGAR	5 3 2 3	25 Km	1115 m	1328 m	NO

FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL, MÁS ESPECTACULAR, IMPOSIBLE

El Fimmvörðuháls Trail es la segunda ruta más popular del país. Queda lejos de la masificación del Laugavegur Trail (con el que puedes enlazar y acabar con fuegos artificiales tu aventura) por la dificultad del primer tramo y su conocido mal carácter (meteorológicamente hablando). Sin embargo, **es incluso más espectacular que su hermano mayor** y, un senderista en buena forma, puede acabarlo en un día donde puede suceder de todo.

Y es que la cantidad de paisajes que se acumulan en tan solo 25 km de recorrido resulta difícil de creer: los glaciares Eyjafjallajökull (al que da nombre el volcán que se hizo famoso por la erupción de 2010) y Mýrdalsjökull, los volcanes Móði y Magni, los amplios campos nevados en lo más alto de la ruta, las impresionantes vistas en el ascenso desde Basar o algunas de las cataratas más espectaculares del país. De verdad, **parece sacado de una película**.

Sin embargo, **algo tan espectacular hay que pelearlo** y el Fimmvörðuháls Trail lo va a dejar bien claro desde el principio: pasos expuestos aunque equipados, tramos de nieve, pendientes casi verticales y un tiempo cambiante donde suelen soplar vientos muy fuertes. Mucho cuidado con esto último.

En fin, tanto si caminas el Fimmvörðuháls Trail como continuación del Laugavegur Trail como si lo haces como una ruta a parte (que lo es), vas a disfrutar de **algunos de los paisajes más increíbles de Islandia**. Eso sí, lleva cuidado donde pones los pies; puedes quedarte ensimismado con tanta belleza y dar un traspie. Y no exagero en absoluto.

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA CAMINAR EL FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL?

A diferencia del Laugavegur Trail, **el Fimmvörðuháls Trail es una ruta difícil** que acumula todas las 'dificultades' en la primera etapa del recorrido. Hay pasos equipados, pendientes muy pronunciadas y cruces de campos nevados que es mejor no realizar si el tiempo es malo (puedes perderte o despeñarte). Sin embargo, si eres habitual de la montaña y te gustan los retos, creo que es una *trekking* que no deberías perderte.

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL FIMMVÖRDUHÁLS TRAIL?

De finales de junio a mediados de septiembre.

Al igual que sucede con el Laugavegur Trail, el sendero no se 'cierra' y la apertura la marcan las carreteras y los refugios.

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 10 grados (aunque con viento la sensación térmica puede ser muy inferior). Piensa que en el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Es esto bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

El cielo suele estar cubierto y **las lluvias son frecuentes**. Las tormentas (que traen vientos fuertes) son más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado.



A pesar de haber algunos tramos sin señalar, el sendero puede diferenciarse perfectamente.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo.** Para un contenido más global, visita www.safetravel.is donde además tienes alertas e información sobre carreteras.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

A mediados de septiembre los refugios pueden cerrar sin previo aviso si el otoño llega temprano. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. Asegúrate de contactar con Ferðafélag Íslands para que te pongan al día.

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Sí. En lo más alto de la ruta, cuando pases entre los glaciares Eyjafjallajökull y Mýrdalsjökull, **tendrás que cruzar varios campos nevados**. No hace falta piolet o crampones pero, como siempre recomiendo, lleva botas y, para esta ruta en concreto, unas buenas polainas.

VUELOS

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

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

Por la zona sur de Islandia.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Porsmork** (el valle de Thor) y acaba en **Skógar**.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

A **Porsmork** solo puede accederse en un vehículo todoterreno o en autobús. Las carreteras de interior (**f-roads**) no son para tomárselas en broma, así que no intentes aventurarte en ellas con un utilitario. Para información sobre conducir en Islandia visita www.safe.is.

Los autobuses de la empresa **Trex** funcionan a pleno rendimiento durante la temporada de verano. Tienen varias paradas en Reykjavik y otros pueblos y aldeas del recorrido. El viaje dura entorno a 4 horas hasta **Porsmork**. Puedes reservar tu asiento [aquí](#). **Para volver a Reykjavik, súbete al mismo autobús en Skógar**. Puedes encontrar toda la información y hacer la reserva en [este enlace](#).

Si decides llegar en coche vas a tener el problema de que el sendero no es circular y, cuando acabes la ruta, tendrás que volver a **Porsmork** en autobús (algo que no tiene mucho sentido). Además ¿De qué sirve tener el coche parado en **Porsmork** durante el tiempo que caminas la ruta? Existen algunas combinaciones de coche y autobús pero no te compliques: **coge un autobús de ida y vuelta y alquila un coche cuando acabes el Fimmvörðuháls Trail**.

¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

A pesar de lo mal visto que está en España hacer autoestop, **en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad.** Además, los islandeses son personas maravillosas, muy conversadoras y están encantados de recoger a autoestopistas.

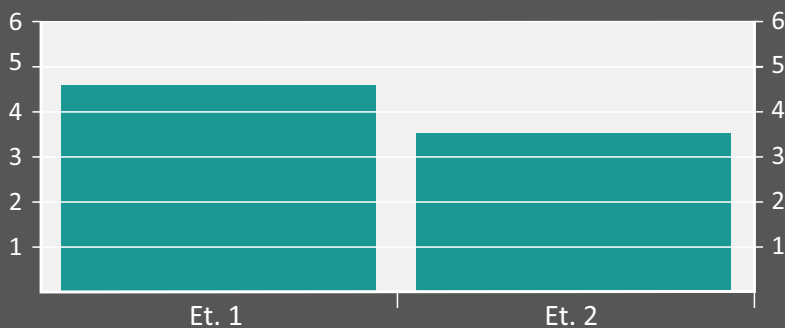
¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque casi todos los senderistas caminan el **Fimmvörðuháls Trail** de Skógar a Þorsmork, **las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos.**

Caminar en sentido sur-norte (el más común) te dará la oportunidad de coincidir con más senderistas (aunque no tantos como en el Laugavegur Trail). Además, verás de frente las cascadas del recorrido y el descenso a Þorsmork será uno de esos que no olvides fácilmente.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)

Duración por etapas (horas)



Sin embargo, en la guía la ruta está planteada de norte a sur para que puedas enlazarla con la forma habitual de caminar el Laugavegur Trail. De hecho, son muchos senderistas que, una vez acabada la ruta de 4 días, deciden alargarla uno o dos días más caminando el **Fimmvörðuháls Trail, sin duda, un final inmejorable para uno de los trekkings más impresionantes del mundo.**

¿PUEDO HACER EL FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL 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 los que salimos a caminar solos porque ‘no nos queda otra’. **Si decides caminar la ruta 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 para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos www.instagram.com/yosoyderutas.

10 REGLAS DEL AUTOESTOP

1. Saca tu pulgar y ponlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te ‘abandonen’ en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de ‘no pasa nada, tal vez a la próxima’.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el ‘servicio’ que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

¿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). 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.



Coge un autobús de la empresa Trex para ir al inicio y volver del final de la ruta. Eso sí, reserva con antelación porque suelen ir llenos.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

El **refugio Baldvinsskáli** (que te recomendamos en la guía), se encuentra en lo más alto del recorrido. Además, puedes plantar tu tienda de campaña en él. Entra en www.fi.is/en/hiking-trails/trails/fimmvorduhals para conseguir información y hacer una reserva.

Existe otro refugio, el **Fimmvörðuskáli** que se encuentra al noroeste de la ruta (aunque muy cerca de **Baldvinsskáli**). Para más información visita la página www.utivist.is/skalar/fimmvorduhals.

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas (junto a los refugios). Poca broma con esto porque es una reserva natural y los islandeses se lo toman muy en serio.

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

Los dos refugios del Fimmvörðuháls Trail venden víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas y refrescos. **No se sirven comidas calientes.**

Personalmente te aconsejo que si vas a caminar solamente esta ruta (que si estás en forma puedes acabar en un día), vayas ligero de equipaje, te dejes el hornillo en el hotel y comas ‘frío’ durante el recorrido.

SABÍAS QUE...

Aunque existe la creencia popular de que en Islandia no pueden crecer bosques debido a su origen volcánico y su clima extremo, lo cierto es que hubo una época en la que los bosques poblaban sus tierras. **Fueron los vikingos los que se encargaron de acabar con los pocos árboles de la isla** para la construcción de sus pueblos y embarcaciones.

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Fimmvörðuháls Trail se puede beber en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que esté contaminada (aunque es muy raro intoxicarse).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL?

El Fimmvörðuháls Trail, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, está señalizado y puede seguirse perfectamente. Presta especial atención al cruce de río en entre **Porsmork y Basaar y camina siguiendo los postes.** No es peligroso pero te llevará por el mejor recorrido.

Si el tiempo no acompaña y hay niebla (algo común) la visibilidad puede ser escasa o nula. Aunque la segunda etapa es sencilla, no te aventures y espera a que mejore.



Al dejar Porsmork, sigue las marcas amarillas y azules hasta el puente que llega Basaar.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

Coronas islandesas. Para tener idea del cambio de divisas, consulta www.xe.com. Sin embargo, te adelanto que en 2020 debido a la COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúen así en 2021.



Algunas cascadas son simplemente increíbles. Pudes pasarte todo el día viendo como cae el agua.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia (**uno de los países más caros del mundo**), caminar el **Fimmvörðuháls Trail** te va a salir mucho más barato que pasar el día en Reykjavik (especialmente si acampas y compras la comida en el supermercado Bonus, el más barato del país). Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**



SABÍAS QUE...

Islandia es el país número 12 en el *ranking* de posesión de armas (alrededor del 30%) y, sin embargo, la tasa de asesinatos es 20 veces menor que la media mundial. Esto lo convierte en uno de los países más seguros del mundo.

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL?

El uso de tarjeta está muy extendido en Islandia y se utiliza más que el efectivo. No tendrás problemas en Vesturdalur aunque te recomiendo que

lleves siempre efectivo suficiente a mano: los datafonos pueden fallar y dejarte colgado, especialmente en las montañas.

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población**.

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.

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

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras 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 www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia 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.

¿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’](#)).



La señalización es buena en el Fimmvörðuháls Trail y seguir la ruta es sencillo si el tiempo acompaña. Cuidado porque con niebla, las cosas pueden cambiar mucho.

¿QUÉ TENGO QUE METER EN LA MOCHILA?

En la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema. 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, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.

VALORACIÓN

Paisaje



10/10

Señalización



7/10

Refugios y alojamiento



8/10

Avituallamiento



7/10

Puntuación total



8/10

- ➕ Es una ruta ideal para redondear el Laugavegur Trail.
- ➕ Tiene algunas de las cascadas más espectaculares de Islandia.
- ➕ El contraste del paisajes es brutal.
- ➖ Algunos tramos pueden ser peligrosos si el tiempo se tuerce.

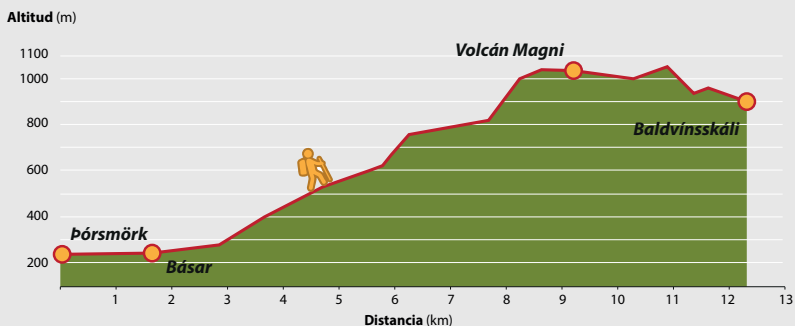
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: ÞÓRSMÖRK FIN: BALDVINSSKÁLI	5 3 2 3	12,3 Km	1016 m	339 m	4h 45'

Desde Þorsmörk, sigue el cauce del río 250 m y **crúzalo siguiendo las balizas azules y amarillas**. La ruta sigue una línea más o menos recta y desde cada baliza deberías poder ver la siguiente. No hay camino pero no te preocupes porque no vas a perderte.

Sal del **cauce del río (1,78 km)** y continúa por una pista hasta **Basaar (2 km)**. A partir de aquí, la ruta comienza a ascender por un angosto valle. Las vistas son espectaculares a tus espaldas. El paisaje se abre más arriba (5,2 km) y podrás ver los glaciares Mýrdalsjökull y Eyjafjallajökull sobre las montañas. El sendero intercala zonas muy escarpadas y expuestas (algunos tramos están equipados con cadenas) con otras más llanas. Con lluvia o nieve este tramo puede ser peligroso.

La ruta se allana al llegar a los 1000 m y continúa por una enorme planicie (que muy probablemente esté cubierta de nieve) hasta el refugio. Más adelante pasarás junto a los volcanes **Móði y Magni (10 km)** que entraron en erupción en 2010. **El camino está balizado pero, con mal tiempo, puede ser difícil orientarse. Te recomiendo que lleves el GPS y estés atento a las previsiones.**

Þórsmörk	0 Km	228 m			
Basaar	1,9 Km	1,9 Km	246 m	→	
Baldvinsskáli	10,4 Km	12,3 Km	915 m	↗	



En la mitología nórdica, Móði y Magni eran los hijos de Thor. En Islandia se utilizaron estos nombres en 2010 para bautizar a dos volcanes (en la foto) que se crearon en la erupción del Eyjafjallajökull.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: BALDVINSSKÁLI FIN: SKÓGAR	2 1 2 3	12,7 Km	99 m	989 m	3h 30'

Sal por detrás del refugio y sigue una amplia pista. A partir de aquí, la ruta se convierte en un agradable descenso hasta **Skógar (12,8 km)** donde disfrutarás de algunas de las cataratas más espectaculares del país.

Para acabar el día y como colofón a tu aventura, te espera la impresionante **Skógafoss**, una catarata de esas que se quedan grabadas en la memoria para siempre. Aquí hay un camping, hoteles, restaurantes y es posible coger el autobús de vuelta a **Reykjavik**.

Baldvinsskáli	0 Km	915 m			▲ 🏠
Skógar	12,7 Km	12,7 Km	24 m	📍	🚌 🚶 ▲ 🏠 🏠



SABÍAS QUE...

Islandia y las Islas Faroe son los dos únicos países del mundo en los que no hay mosquitos, un buen alivio teniendo en cuenta la gran cantidad de lagos y zonas húmedas que hay.

Altitud (m)



Las cascadas y los terrenos volcánicos son una constante el segundo día de la ruta.

HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

3
ETAPAS

ISLANDIA

ENLAZA CON EL LAUGAVEGUR TRAIL

HELLISMANNALEIÐ TRAIL

RUTA DE LOS DESIERTOS VOLCÁNICOS

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



HELLISMANNALEIÐ TRAIL. RUTA DE LOS DESIERTOS VOLCÁNICOS

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: BAJA

ETAPAS 3

DISTANCIA: 55 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
3	INICIO: LANDMANNALAUGAR FIN: LANDMANNALAUGAR	3 2 2 3	55 Km	1814 m	1387 m	NO

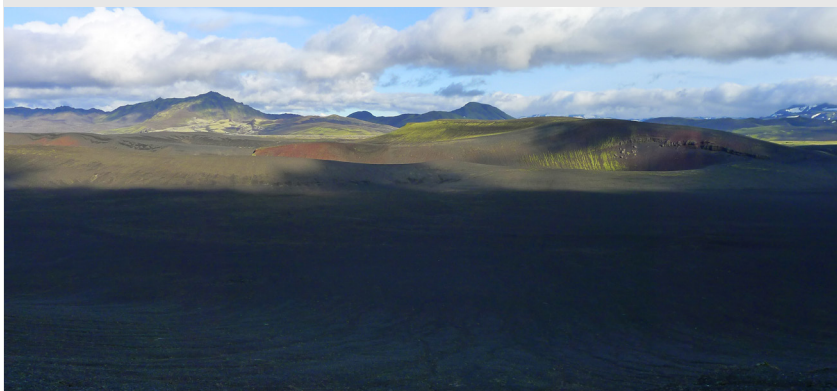
HELLISMANNALEIÐ TRAIL. CAMINANDO ENTRE VOLCANES.

¿Vas buscando una ruta alejada de las multitudes del Laugavegur o el Fimmvörðuháls Trail? ¿Quieres hacer senderismo de larga distancia por amplios valles volcánicos o ver de cerca coladas de lava petrificadas? Si la respuesta es sí, no te preocupes, **el Hellismannaleið Trail es justo lo que vas buscando.**

Afincado a los pies del Hekla, el tercer volcán más activo de Islandia, se encuentra el comienzo de una bonita ruta que **te llevará por algunos de los paisajes de terreno volcánico más impresionantes de Islandia** y amplias zonas de pasto donde, en verano, las ovejas campan a sus anchas. No faltan cruces de río (muy sencillos, no te preocupes), lugares idílicos donde parar a comer como las cascadas Fossabrekkur o un final de película en Landmannalaugar, epicentro de las rutas de senderismo de larga distancia más importantes del país.

Con 55km de distancia divididos en tres etapas, no están espectacular como otros trekkings de la zona, pero **puede ser un buen aperitivo si quieres enlazar con el Laugavegur y el Fimmvörðuháls Trail y caminar las tres rutas en un viaje épico.**

¿Estás preparado? **Haz la mochila que nos vamos de Rutas al Hellismannaleið Trail.**



La ruta cruza una zona volcánica activa (que no quiere decir que haya volcanes escupiendo lava por todos lados). Las grandes extensiones de ceniza volcánica son una clara muestra de erupciones pasadas.

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

El Hellismannaleið Trail es una ruta fácil y sin grandes desniveles. Si eres habitual de la montaña, no vas a tener ningún problema con ella. Además,

las etapas que te planteo en la guía son cortas y, probablemente, puedas llegar a doblar algunas de ellas durante los largos días del verano islandés.

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

Si bien el sendero no se 'cierra', **el pistoletazo de salida lo marca la apertura de las carreteras y los refugios**, por lo general, la última semana de junio.

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados. Piensa que, en el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores, el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Esto es bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

El cielo suele estar cubierto y **las lluvias son frecuentes**. Las tormentas (que traen vientos muy fuertes) suelen ser más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo.** Para un contenido más global, visita www.safetravel.is donde además tienes alertas e información sobre carreteras.

Ya para acabar, a mediados de septiembre los refugios pueden cerrar sin previo aviso si el otoño llega temprano. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. **Confírmalo con ellos directamente.**

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Es posible que encuentres parches de nieve aquí y allá incluso bien entrada la temporada. Sin embargo, no supondrán ningún problema para el desarrollo de la ruta y harán el paisaje mucho más bonito.

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

Por la zona sur de Islandia.

VUELOS

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

REFUGIOS

Aquí te dejo la información de contacto los principales refugios de la ruta. Para información actualizada, lo mejor es que hables con ellos directamente.

INICIO: [RJÚPNAVELLIR](#)
RJÚPNAVELLIR CAMPING AND COTTAGES
www.rjupnavellir.is
+354 892 0409
rjupnavellir@simnet.is

ETAPA 1: [ÁFANGAGIL](#)
ÁFANGAGIL HUT
www.afangagil.is
+354 845 95 00
afangagil@gmail.com

ETAPA 2: [LANDMANNAHELLIR](#)
LANDMANNAHELLIR CAMPING AND COTTAGES
www.landmannahellir.is
+354 893 84 07
info@landmannahellir.is

ETAPA 3: [LANDMANNALAUGAR](#)
www.fi.is/en/mountain-huts/landmannalaugar
+354 568 25 33
fi@fi.is

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Rjúpnaveilir** y acaba en **Landmannalaugar**. Aquí puedes enlazar con el Laugavegur Trail y continuar hasta Skógar por el Fimmvörðuháls Trail.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

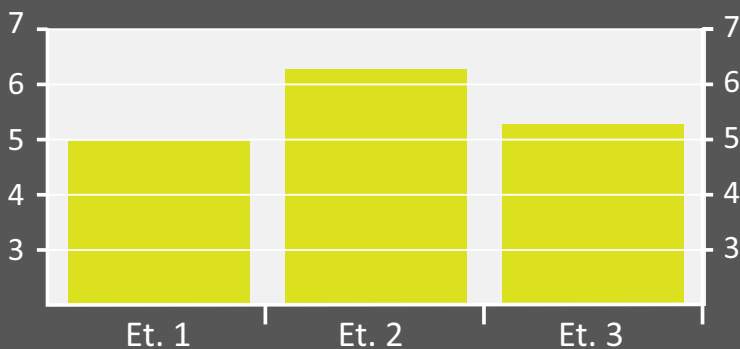
A **Rjúpnaveilir** solo puede accederse con un vehículo todoterreno o con autobús. Las carreteras de interior (**f-roads**) no son para tomárselas en broma, así que no intentes aventurarte en ellas con un utilitario. Para información sobre conducir en Islandia visita www.safe.is

Para llegar en autobús al comienzo de la ruta, coge uno de la empresa Trex (www.trex.is). No hay parada en **Rjúpnaveilir**. Tienes que reservar un billete a **Leirubakki** (es la parada más cercana) y enviar un email a la empresa para que lo cambien. **Cuando subas al autobús recuérdaselo al conductor**. El viaje

dura algo más de 2 horas. **Para volver a Reykjavik, súbete al mismo autobús en Landmannalaugar.** Eso sí, reserva con antelación porque suelen ir llenos.

Si te decides por el coche, vas a tener el problema de que el sendero no es circular y, cuando acabes el *trekking*, tendrás que volver al inicio a por él (algo que no tiene mucho sentido). Además ¿De qué sirve tener el coche parado en **Rjúpnaveilir** durante el tiempo que caminas la ruta? Existen algunas combinaciones de coche y autobús, pero no te compliques. **Coge un autobús de ida y vuelta y alquila un coche cuando acabes el Hellismannaleið Trail.**

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

Aunque en España está mal visto hacer autostop, en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad. Además, los islandeses son personas maravillosas, muy conversadoras y están encantados de recoger a turistas. **A pesar de que la ruta está aislada en las montañas, es relativamente fácil que te recojan.** No te aseguro nada, pero pon tu mejor sonrisa por si las moscas.

Puedes ver un recuadro en la página 7 con lo que considero que son **las 10 reglas más importantes del autostop.**

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque la ruta está pensada para caminarla de Landmannalaugar a Rjúpnaveilir, **las marcas y señales están puestas para que puedas hacerla en ambos sentidos.** De hecho, caminarla en sentido 'inverso' (si es que puede calificarse así) te regalará un final infinitamente más espectacular al llegar a Landmannalaugar. Además, si te has quedado con ganas, puedes continuar hasta **Dorsmork o incluso hasta Skógar caminando.**

¿PUEDO CAMINAR EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL 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

10 REGLAS DEL AUTOSTOP

1. Saca tu pulgar y ponlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te 'abandonen' en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el 'servicio' que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

caminar solos porque 'no nos queda otra'. **Si decides caminar la ruta 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 para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos www.instagram.com/yosoyderutas.



Hay que echarle muchos órganos genitales para darse un baño en alguno de los lagos del recorrido. Incluso en verano el agua está: fría no, lo siguiente.

¿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). 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.



SABÍAS QUE...

Islandia, **gracias a las facilidades que ofrece para la filmación de películas, es uno de los países más codiciados por las grandes productoras.** Películas tan famosas como Prometheus, La vida secreta de Walter Mitty, Batman Begins, Noé, Thor 2 o Oblivion, han filmado muchas de sus escenas aquí.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

En la página 5 te he dejado un listado con todos los refugios de la ruta y sus datos de contacto. Si lo prefieres, también puedes plantar tu tienda en las inmediaciones (de los refugios).

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas (junto a los refugios).

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

Los refugios venden víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o refrescos. No sirven comidas calientes. No esperes gran variedad (ni que sus despensas estén rebosantes). **Lo mejor que puedes hacer es traerte la comida de Reykjavik.**

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Hellismannaleið Trail puede beberse en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que esté contaminada (aunque es raro intoxicarse).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, **está señalizada y puede seguirse perfectamente** aunque los postes de madera pueden estar caídos. Presta atención especial en el primer tramo al salir de **Rjúpnaveilir** hasta cruzar el puente. Acuérdate que siempre puedes utilizar el track de GPS de la web el recorrido (algo que te recomiendo).

Si el tiempo no acompaña, la visibilidad puede ser escasa. **No te aventures y espera a que mejore.**

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

La **corona islandesa**. Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com. Sin embargo, te adelanto que en 2020 y debido al COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúen así en 2021.



Los espectaculares bosques de lava petrificada son comunes en el Hellismannaleið Trail.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia, **uno de los países más caros del mundo**, caminar el **Hellismannaleið Trail** te va a salir mucho más barato que pasar un día en Reykjavik (especialmente si acampas y compras la comida en el supermercado

Bonus, el más barato del país) y te aseguro que es infinitamente más bonito. Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**



SABÍAS QUE...

En Islandia, la cerveza (y otras bebidas alcohólicas durante periodos concretos) **estuvo prohibida desde el año 1915 hasta el 1989**. En 1921 se incluyó una excepción a la norma cuando España se negó a comprarles pescado a menos que Islandia volviese a comprar sus vinos. Hoy en día, y cada primero de marzo, se celebra el día de la cerveza (*Bjórdagur*) para conmemorar el levantamiento de la prohibición.

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL HELLISMANNLEID TRAIL?

El uso de tarjetas está muy extendido en Islandia y se utiliza incluso más que el efectivo. No tendrás problemas en los refugios aunque te recomiendo que lleves siempre coronas a mano: los datafonos pueden dejarte colgado en cualquier momento, especialmente en las montañas.

Como regla general en el país, te recomiendo que lleves siempre algo de efectivo (en especial para el transporte urbano que no devuelve cambio) y utilices tu tarjeta de crédito sin piedad: **la aceptan en cualquier sitio incluso para las compras más pequeñas.**

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población.**

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.



El bonito refugio de Áfangagil es el final de la primera etapa.

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

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras 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 www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia 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.

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema.

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, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.

VALORACIÓN

Paisaje



Señalización



Refugios y alojamiento



Avituallamiento



Puntuación total



Es un complemento ideal para ir calentando motores y enlazar con el Laugavegur Trail.



Una ruta muy tranquila y sin aglomeraciones.






La señalización es mejorable, especialmente en el primer tramo de la ruta.

DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: RJÚPNAVELLIR FIN: ÁFANGAGIL	3 2 2 3	17,1 Km	450 m	329 m	5h 00'

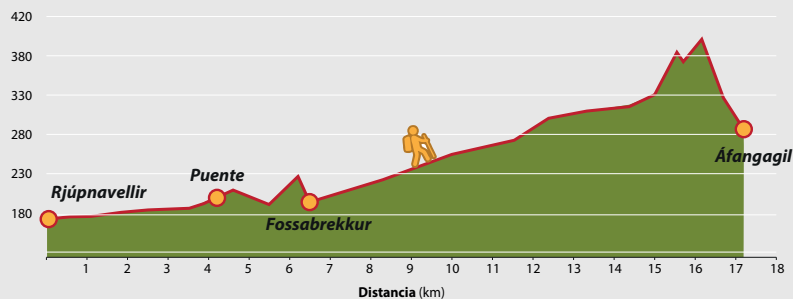
La ruta sale de **Rjúpnaveilir** siguiendo el cauce del **río Ytri-Rangá** y las balizas de madera azules y blancas. En este primer tramo, las marcas pueden perderse. Si esto sucediese, solo tienes que seguir el río hasta cruzarlo por un **punte (4,6 km)** o estar muy atento a tu GPS.

Asciende un pequeño repecho por un terreno arenoso. Sigue las balizas (ahora con marcas blancas) y atraviesa dos riachuelos a 5,2 y 5,6 km del inicio. Desde lo alto, podrás ver las cascadas **Fossabrekkur (6,5 km)** en un lugar que invita a parar y disfrutar del entorno.

Después de un merecido descanso, sigue el río en suave ascenso. Avanza por terreno volcánico hasta cruzar la **carretera (13,8 km)** donde las coladas de lava petrificadas crean formas imposibles y las ovejas pastan a sus anchas. Finalmente, al fondo, asoma un pequeño descenso desde donde puede verse el refugio de **Áfangagil (17,1 km)**, final de la etapa. Tiene dos cabañas y una estupenda zona de acampada.

Rjúpnaveilir	0 Km	174 m		 
Áfangagil	17,2 Km	17,2 Km	295 m	 

Altitud (m)



Uno de esos pequeños rincones que enamoran. Fossabrekkur, una amplia cascada en la primera etapa de la ruta, invita a quedarse a comer.

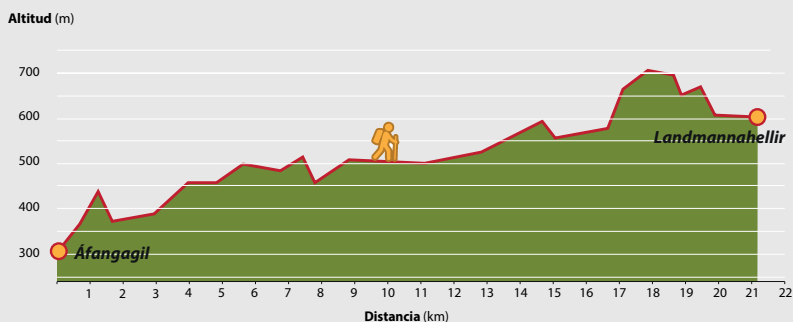
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: ÁFANGAGIL FIN: LANDMANAHELLIR	3 2 2 3	21,2 Km	716 m	410 m	6h 15'

La etapa comienza detrás del refugio de **Áfangagil**, asciende a una cresta y se deja caer a un gran desierto volcánico. El sendero va girando suavemente hacia la izquierda y comienza de nuevo a ascender por un terreno de ceniza y piedra volcánica que parece sacado de otro planeta. Como siempre, sigue las balizas de madera con la punta blanca. Se distinguen perfectamente sobre la piedra negra.

Tras 7 km, haz un giro a la derecha para rebasar una pequeña colina y saldrás a una enorme planicie salpicada de arbustos con un paisaje muy diferente. Progresas por antiguos campos de lava hasta el **río (más bien riachuelo) Helliskvisl (10,6 Km)** en el que no hay puente. Tendrás que cruzarlo. El único problema que tendrás aquí será que el agua esté muy fría. Más adelante tienes un nuevo **cruce de río (15 Km)**.

Continúa, ahora en ligero ascenso, por terrenos muy volcánicos hasta el lago **Herbjarnarfellsvatn (18,7 Km)** a 2 kilómetros del final de la etapa. Finalmente baja a **Landmannahellir (21,2 km)** donde hay un refugio, se pueden alquilar cabañas y plantar la tienda de campaña.

Áfangagil	0 Km	295 m		▲🏠
Landmannahellir	11 Km	21,2 Km	597 m →	🚗▲🏠



En la ruta tendrás que cruzar dos riachuelos que no entrañan dificultad (a menos que no seas amante del agua muy fría). Si llevas unas zapatillas para cruzarlo, mejor.

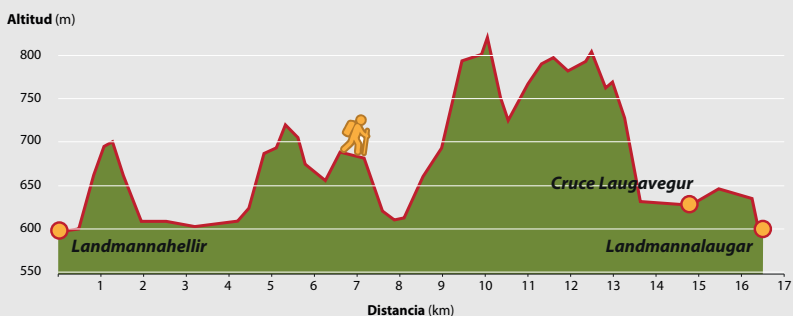
DÍA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: LANDMANAHELLIR FIN: LANDMANNALAUGAR	3 2 2 3	16,5 Km	648 m	648 m	5h 15'

Deshaz recorrido desde la zona de acampada y, justo detrás de las cabañas, está la **primera baliza de la etapa (500 m)**. Asciende de forma más abrupta que de costumbre hasta la primera **señal a Landmannalaugar (1 Km)**, el final de la ruta. Desde arriba, tendrás unas vistas espectaculares al **lago Lodhmundarvatn (2,3 Km)** al se desciende atravesando una zona de pastos.

Rodea el lago por la orilla noroeste y encara un estrecho valle. Asciende para encontrarte un nuevo lago, el **Lifrarfjallavatn (4,8 Km)**, que dejas a tu izquierda y desciende hasta la carretera **F225 (7,5 Km)**, una pista forestal muy poco transitada. La ruta desciende a un riachuelo y continúa por uno de los tramos de ascenso más largos de todo el recorrido.

Más adelante, te cruzarás con el **desvío a Stordeljalda (12,6 Km)** y a **Suðurnámur (12,7 Km)**. En las dos ocasiones continúa recto. Estás en el tramo final de la ruta, el paisaje se ha vuelto más montañoso y asciende y desciende hasta llegar a **Landmannalaugar (16,5 km)**. Después de 3 días de tranquilidad, volverás a ver a grupos de senderistas, turistas paseando por la zona e incluso ciclistas en uno de los entornos más impresionantes que uno pueda imaginar. Enhorabuena, acabaste esta fantástica ruta.

Landmannahellir	0 Km	597 m			▲ 🏠
Landmannalaugar	16,5 Km	16,5 Km	592 m	↗ ↘	🚌 ▲ 🏠



La segunda etapa te deja en Landmannahellir, donde hay un refugio y una amplia zona de acampada rodeada por una vasta planicie volcánica.

5
ETAPAS

ISLANDIA

VÍKNASLÓDIR TRAIL

RECORRIENDO LOS FIORDOS DEL ESTE

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



VÍKNASLÓDIR TRAIL. RECORRIENDO LOS FIORDOS DEL ESTE

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: MEDIA

ETAPAS 5

DISTANCIA: 64 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
5	INICIO: SEYÐISFJÖRDUR FIN: BORGARFJÖRDUR EYSTRÍ	2 3 2 4	64 Km	3507 m	3505 m	NO

VÍKNASLÓDIR TRAIL. RUTA POR LOS FIORDOS DEL ESTE.

Si hay un sendero de largo recorrido diferente al resto de rutas islandesas, ese es el Víknaslódir Trail. Y es que este peculiar *trekking*, abandona las montañas del sur del país y te traslada a los imponentes fiordos del noreste, cerca de Egilstaddir, la mayor ciudad del este de Islandia.

El Víknaslódir Trail comienza en **Seyðisfjörður**, un pueblo conocido por ser el puerto de atraque de los ferris que llegan de Dinamarca y Noruega, y acaba en **Borgarfjörður Eystrí**, donde se encuentra la mayor colonia de frailecillos del país. Sin duda, el mejor destino para conocer a este precioso pájaro ya que, el 60% de la población mundial, anida en Islandia. Alucinante.

A pesar de esto y, debido a encontrarse alejada de los puntos turísticos del país, **no es una ruta muy concurrida.** Ha sido recientemente por la creciente afluencia de turismo a la isla y la masificación de otros recorridos como el Laugavegur Trail, cuando muchos senderistas han empezado a escoger al Víknaslódir Trail como primera opción para sus rutas de largo recorrido en Islandia.

Los refugios han sabido aprovechar la situación y se han convertido en unos de los mejor mantenidos del país y además se ha mejorado la señalización (aunque ahora mismo, algunos tramos son mejorables).

¿Has venido a Islandia buscando una ruta que se desmarque del resto? Bienvenido al Víknaslódir Trail, **un *trekking* de 5 días y 64 km por los espectaculares fiordos del noreste.**

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL VÍKNASLÓDIR TRAIL?

El Víknaslódir Trail es una ruta de dificultad media, con algunos desniveles fuertes y más dura que otros *trekkings* islandeses como el Laugavegur Trail. **Sin embargo, si eres habitual de la montaña, no vas a tener problemas con ella.** Además, las etapas que te planteo en la guía son cortas y, probablemente, puedas llegar a doblar algunas durante los largos días del verano islandés (especialmente la última etapa antes de llegar a **Borgarfjörður Eystrí**).

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL VÍKNASLÓDIR TRAIL?

Desde principios de junio a principios de octubre. La temporada para caminar esta ruta es ligeramente más larga que para las que recorren las montañas del sur de Islandia. Sin embargo, no te aventures más allá de principios de octubre: el otoño puede llegar sin previo aviso y las lluvias, las tormentas y los fuertes vientos son comunes. **Si vas a ponerte en marcha a finales de verano, asegúrate de revisar bien la previsión meteorológica.**

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados. Piensa que en el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores, el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Esto es bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

El cielo puede estar cubierto y **las lluvias son frecuentes (aunque el este de Islandia es más soleado que el resto del país)**. Las tormentas (que traen vientos fuertes) son más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado y con el equipamiento adecuado.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia, consulta: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo**. Para alertas e información sobre las carreteras visita www.safetravel.is.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

Ya para acabar, a mediados de septiembre los refugios pueden cerrar sin previo aviso si el otoño llega temprano. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. **Confírmalo con ellos directamente** (tienes los teléfonos en la página siguiente).

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Durante el verano es poco probable pero, en Islandia, nunca se sabe.

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

Por la zona noreste de Islandia.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Seyðisfjörður** y acaba en **Borgarfjörður Eystri**.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

Desde **Reykjavik**, coge un avión hasta **Egilsstaðir**. Ni se te ocurra ir en autobús: no solo tardarás una eternidad, sino que te saldrá por un ojo de la cara. Desde Egilsstaðir, coge un autobús hasta **Seyðisfjörður**. Visita el enlace www.straeto.is para ver horarios y tarifas.

Para volver de **Borgarfjörður Eystri** hasta **Seyðisfjörður**, visita de nuevo la web www.straeto.is para consultar los horarios y los precios.

Si vas a alquilar un coche, no te olvides echar un ojo a la página web www.safe.is para tener información actualizada sobre las carreteras en Islandia.

¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

A pesar de lo mal visto que está en España hacer autostop, en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad. Además, los islandeses son personas maravillosas, muy

VUELOS

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

REFUGIOS

Aquí te dejo la información de contacto de los principales refugios de la ruta. Para información actualizada, lo mejor es que hables con ellos directamente.

INICIO: SEYÐISFJÖRÐUR

Hay varios hoteles en Seyðisfjörður. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares con antelación para realizar la reserva.

ETAPA 1: LODMUNDARFJÖRÐUR

FFF

+354 863 58 13

ferdaf@ferdaf.is

ETAPA 2: HÚSAVÍKURSKÁLI

FFF

+354 863 58 13

ferdaf@ferdaf.is

ETAPA 3: BREIÐUVÍKURSKÁLI

FFF

+354 863 58 13

ferdaf@ferdaf.is

ETAPA 4: BRÚNAVIK

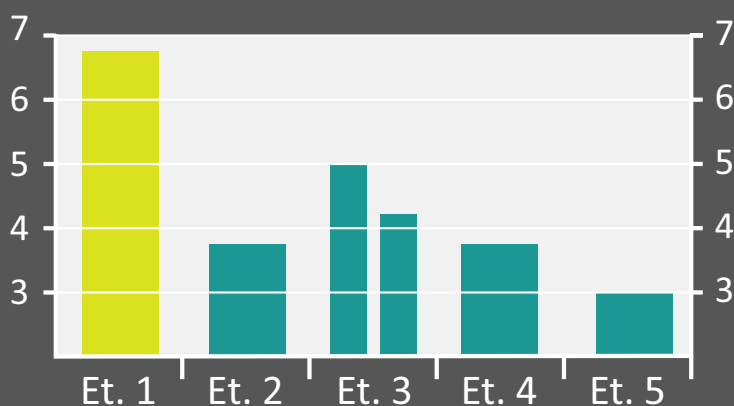
Al final de esta etapa no hay refugio donde dormir. Necesitarás una tienda de campaña. Sin embargo, el final de la ruta no queda lejos y puedes continuar caminando hasta Borgarfjörður Eystri y pasar la noche allí (8,4km).

ETAPA 5: BORGARFJÖRÐUR EYSTRÍ

Hay varios hoteles en Seyðisfjörður. Te recomiendo que visites la página de www.booking.com o similares con antelación para realizar la reserva.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)

Duración por etapas (horas)



conversadoras y están encantados de recoger a turistas. Sin embargo, llegar a **Seyðisfjörður puede llevarte días**. Solo recomendable para los más aventureros.

Puedes ver un recuadro en la página 7 con lo que considero que son **las 10 reglas más importantes del autostop**.

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque los senderistas suelen comenzar en **Seyðisfjörður**, **las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos**. En otros *trekkings* es posible que caminarla en un sentido tenga más sentido (valga la redundancia) que en otro. En este caso, la experiencia es muy similar.

¿PUEDO CAMINAR EL VÍKNASLÓDIR TRAIL 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 ruta 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 para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos www.instagram.com/yosoyderutas.

10 REGLAS DEL AUTOSTOP

1. Saca tu pulgar y ponlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te 'abandonen' en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el 'servicio' que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

¿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). Si estás en forma, es muy probable que puedas acortarlos. Sin embargo, recuerda que no incluyen los descansos y que tendrás que sumarlos al total del día.



Los paisajes del Víknaslódir Trail son, sin duda, diferentes al resto de las rutas de Islandia. Eso sí, son igual de espectaculares o más.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

Los refugios de la ruta pertenecen a **Fljótsdalshérað** (o FFF). En la página 5 te he dejado un listado con todos los lugares donde dormir en la ruta y sus datos de contacto. Si no quieres pasar la noche en el refugio y prefieres montar la tienda en sus inmediaciones, puedes hacerlo.

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas (junto a los refugios).

Brúnavik, en el final de la etapa 4, tiene un refugio pero no se puede dormir en él. Aquí tienes dos opciones: pasar la noche en tu tienda de campaña, algo que no está mal visto en este lugar, o bien caminar los 8 km que faltan hasta el final de la ruta.

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN EL VÍKNASLÓDIR TRAIL?

A diferencia de otras rutas del país, aquí no se venden víveres en los refugios (ni tampoco se sirven comidas), aunque tienen cocinas muy bien equipadas. **Tendrás que traer toda la comida desde Seyðisfjörður o, si lo prefieres, desde Reykjavik.**

Recuerda que si tienes que coger un vuelo a **Egilsstaðir** y llevas un tanque de gas, no podrás subirlo al avión. Te recomiendo que lo dejes en casa y utilices las cocinas de los refugios. Si aún así decides llevarlo contigo, puedes comprarlo en cualquier gasolinera del país, incluidas las de **Egilsstaðir**.



Aunque la mayoría de la ruta está aceptablemente bien señalizada, si entra niebla espesa y no lo habías previsto, espera a que pase y no camines a ciegas.

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Víknaslódir Trail se puede beber en la mayoría de los casos. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de que pueda estar contaminada. El sendero recorre pastos bajos y, en ocasiones, es posible encontrar ganado por la zona. Evita coger agua si ves ovejas cerca o piensas que puede estar contaminada por heces.



SABÍAS QUE...

Durante los meses de marzo y abril de 2010, se produjeron una serie de erupciones en el volcán **Eyjafjallajökull**, al sur del país. La nube de ceniza obligó a la cerrar el espacio aéreo en el oeste de Europa y se cancelaron casi 17.000 vuelos, algo que no sucedía desde los atentados del 11-S.

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL VÍKNASLÓDIR TRAIL?

La ruta, al igual que otros recorridos de deRutas, **está señalizada**. Esta, sin embargo, en ocasiones deja bastante que desear. Los postes de madera pueden estar caídos y no verse, especialmente en la **etapa 3**. Puedes guiarte por el track de GPS o tomar la variante, mucho más fácil y mejor señalizada.

Si el tiempo no acompaña, la visibilidad puede ser escasa. **No te aventures y espera a que mejore.** Como te he dicho un poco más arriba, el tiempo en Islandia puede cambiar en cualquier momento.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

La **corona islandesa**. Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com. Ya te adelanto que en 2020 y debido al COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúe así en 2021.



Los refugios de la ruta son una auténtica pasada y están muy bien equipados. Sin embargo, no se sirven comidas y no venden víveres. Tendrás que comprar toda lo que necesites para la ruta antes de ponerte en marcha.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia, **uno de los países más caros del mundo**, caminar el **VíknaSlódir Trail** te va a salir mucho más barato que pasar la semana en Reykjavik (especialmente si acampas y compras la comida en el supermercado Bonus, el más barato del país). Puedes ver el coste de vida por países en www.preciosmundi.com.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL VÍKNASLÓDIR TRAIL?

El uso de tarjetas está muy extendido en Islandia y se utiliza incluso más que el efectivo. **No tendrás problemas con su uso en los refugios** aunque te recomiendo que lleves siempre coronas a mano: nunca sabes cuando puede fallar un datáfono.

Como regla general en el país, te recomiendo que lleves siempre algo de efectivo (en especial para el transporte urbano que no devuelve cambio) y utilices tu tarjeta de crédito sin piedad: **la aceptan en cualquier sitio incluso para las compras más pequeñas.**

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.



Algunos senderistas encuentran los paisajes de la ruta algo monótonos por ser los fiordos muy similares entre sí. A mí me encantan. ¿Qué te parecen a ti?

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés, aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población**.

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.



SABÍAS QUE...

La raza de caballo islandés es la única de la isla y se encuentra entre las más puras del mundo. Son conocidos por tener pelo largo en invierno y corto en verano y ser casi **tan cariñosos como un perro**. A diferencia de los caballos tradicionales que tienen 3 aires (paso, trote y galope), los islandeses tienen además 'flying pace' y 'tölt'.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.



El pueblo de Borgarfjörður Eystri, al final de la ruta.

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

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras 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 www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia 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.

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema.

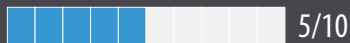
Desde el 15 de Junio de 2017 ya no existe el *roaming* entre los países de la Unión Europea ni asociados así que puedes hacer llamadas, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.

VALORACIÓN

Paisaje



Señalización



Refugios y alojamiento



Avituallamiento



Puntuación total



Una ruta por Islandia diferente a todas las demás.



Los refugios son fantásticos y están muy bien cuidados y equipados.



La señalización es muy mejorable en algunos tramos.

DIA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: SEYÐISFJÖRÐUR FIN: LOÐMUNDARFJÖRÐUR	2 2 2 4	21,1 Km	978 m	974 m	6h 45'

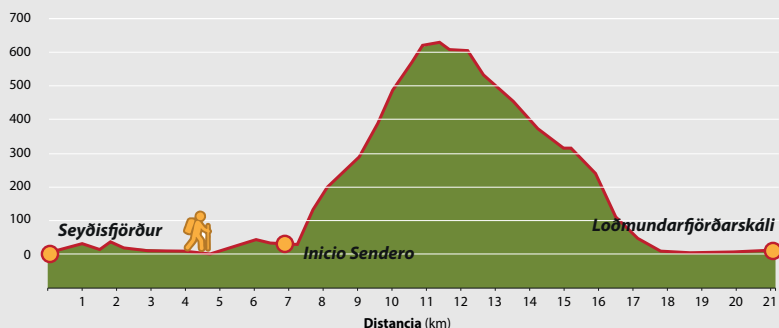
Sal de **Seyðisfjörður** junto al muelle del ferry y sigue la carretera de Vestdalseyrarvegur a lo largo de la orilla noroeste del fiordo (solo hay una). Tras pasar **Sunnuholt (6,93 km)**, donde hay varias decenas de coches abandonados, sale una pista a la izquierda que asciende y que se convierte en un camino. Sigue las balizas con la punta naranja. Hay muchas plantas de arándanos en la zona y las vistas al fiordo mejoran a medida que asciendes.

Alcanzarás el punto más alto del día sobre los **600 metros (11,3 km)**, te lo digo porque hay un falso alto antes. A partir de aquí, el sendero comienza a descender y sigue un riachuelo que forma algunas bonitas cascadas en su recorrido. La ruta va girando a la izquierda y dejando al descubierto un nuevo fiordo todavía más espectacular que el anterior, el **Loðmundarfjörður**. Desciende, acércate a la orilla y rodea **Sævarendi (18,8 km)**, una antigua granja abandonada.

Para acabar la etapa, cruza el río **Fjarðará (19,2 km)** y sigue la pista forestal hasta llegar al refugio **Loðmundarfjarðarskáli (21,1 km)**, junto a la iglesia **Klyppsstaðarkirkja**.

Seyðisfjörður	0 Km	6 m		
Loðmundarfjarðarskáli	21,1 Km	21,1 Km	10 m	

Altitud (m)



El paisaje en los fiordos del este no tiene nada que ver con el del resto de rutas de larga distancia de Islandia.

DIA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: LOÐMUNDARFJÖRÐUR FIN: HÚSAVIKURSKÁLI	2 2 2 3	12,9 Km	621 m	508 m	3h 45'

La etapa de hoy es fácil. Deshaz el camino del día anterior hasta el río **Fjarðará (1 km)** y continúa por la ruta en dirección este sin cruzarlo. La pista se desvía a la izquierda, se convierte en un sendero y comienza a **ascender en zigzag (6,65 km)**. Alcanza el **collado Nesháls (10 km; 435 m)** junto al monte Skælingur (a tu izquierda) y **retoma la pista forestal más adelante**.

Una vez arriba no es posible ver el fiordo, pero podrás ver el refugio de **Húsavikkurskáli (12,9 km)**, final de la etapa. Tan solo tienes que descender y disfrutar de un entorno de ensueño. Si has llegado temprano, puedes ir a **Húsavík** siguiendo una pista que sale a 700 metros del refugio en dirección este.



SABÍAS QUE...

En Islandia hay 13 Papá Noel. Son los llamados Jólaveinar, unos pequeños troles moradores de las montañas. Llegan a las casas, uno cada día desde el 12 de diciembre, para repartir regalos a los niños marcando así el comienzo y el final de la Navidad islandesa.

Loðmundarfjarðarskáli

0 Km

10 m



Húsavikkurskáli

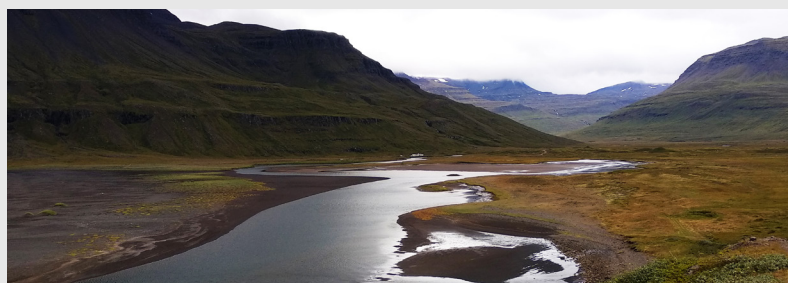
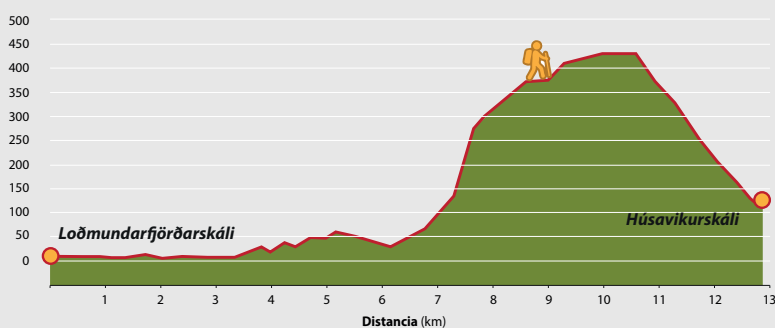
12,9 Km

12,9 Km

334 m



Altitud (m)



Numerosos cauces fluviales y glaciares descienden hasta los fiordos donde crean amplias desembocaduras llenas de zonas anegadas.

DÍA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: HÚSAVIKURSKÁLI FIN: BREIÐUVÍKURSKÁLI	2 3 2 3	11,9 Km	850 m	976 m	5h 00'

Sal del refugio siguiendo la pista y cruza el **río Víkurá (300 m)**. Unos metros más adelante (700 m desde el inicio), la ruta realiza una curva muy pronunciada desde donde sale el camino que llega a Húsavík. Pásala y toma un **sendero a la derecha (1,17 km)** que te llevará a una zona anegada. Es posible que el sendero se pierda a partir de aquí. En seguida te explico cómo continuar, es relativamente sencillo. **Si el tiempo no es bueno y hay poca visibilidad, toma la variante de la siguiente página.**

Sigue la ruta hacia el norte cruzando la zona húmeda y empezarás a ascender. Al fondo y ligeramente a tu derecha, podrás ver el monte **Leirufjall (775 m)**, del cual hay una foto en esta ficha. Tienes que pasar por el **collado (5,13 km; 636 m)** que forma con la montaña que tiene al sur. Una vez lo rebases, desciende ligeramente y continúa hasta un nuevo collado que quedará a tu izquierda.

Deja el último collado atrás y comienza a descender por una zona llena de arándanos. Desde arriba, ya puedes ver el refugio. Cuando llegues al nivel del mar, algunas zonas pueden estar completamente cubiertas de agua, evítalas. La cosa empeora a medida que avanzas. Y no es que sea peligroso, pero el agua puede llegarte por encima del tobillo fácilmente. Cruza el **río Stóraá (11,4 km)** y acaba el día en el **refugio Breiðuvíkurskáli (12 km)**.

Húsavíkurskáli	0 Km	125 m			
Breiðuvíkurskáli	11,9 Km	11,9 Km	8 m		

Altitud (m)






La ruta no tiene grandes desniveles aunque, para cruzar de un fiordo a otro, tendrás que rebasar las colinas que los separan.

DIA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 3	INICIO: HÚSAVIKURSKÁLI FIN: BREIÐUVÍKURSKÁLI	2 2 1 3	14,6 Km	552 m	669 m	4h 15'

Sal del refugio siguiendo la pista y cruza el **río Víkurá (330 m)**. Unos metros más adelante (700 m desde el inicio), la ruta realiza una curva muy pronunciada desde donde sale el camino que llega a Húsavík. A menos que quieras ir a ver la iglesia al comienzo del fiordo, ignora la bifurcación y continúa la pista en suave ascenso.

Llega hasta el collado **Húsavíkurheiði (5,5 km; 483 m)** y rodea la montaña Hvítserkur. Desciende y toma la **pista a la derecha (6,8 km)** que más adelante pasa junto al **lago Gæsavatn (8,2 km)**. Ahora sólo tienes que descender siguiendo el río Stóraá por un sendero irregular hasta el fiordo. Si quieres un terreno más regular, puedes caminar por una amplia pista al otro lado del río que te lleva igualmente al refugio **Breiðuvíkurskáli (14,6 km)**.

Húsavíkurskáli	0 Km	125 m			
Breiðuvíkurskáli	14,6 Km	14,6 Km	8 m		

Altitud (m)



El sendero puede perderse en algunos tramos de la etapa 3. Si lo prefieres, puedes tomar la variante (en la imagen) que asciende por una pista para descender más tarde junto al río Stóraá hasta el fiordo.

DÍA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: BREIÐUVÍKURSKÁLI FIN: BRÚNAVÍK	2 2 2 3	9,7 Km	609 m	607 m	3h 45'

Retoma el **VíknaSlódir Trail** en la parte trasera del refugio. Como de costumbre, una baliza de madera con el extremo amarillo marca el comienzo (o la continuación). Cruza el puente y verás que el camino se bifurca. Toma el recorrido de la izquierda y, en el siguiente cruce (100 metros más adelante), escoge cualquiera de los dos, acabarás en el mismo lugar. Es más fácil de lo que parece.

Asciende suavemente siguiendo la **ruta 21 (Breiðuvíkurskáli - Brúnavík)** por una zona de arbusto bajo. En **Háumelar (4,6 km)** te encontrarás con una trifurcación en la que hay un soporte con un mapa. Continúa en dirección al **collado Súluskarð (6,4 km)**. Una vez en este punto, ya podrás ver Brúnavík al fondo a la derecha y el sendero comenzará a descender hasta **la playa del fiordo (9,2 km)**.

Aunque el **refugio de Brúnavík (9,5 km)** suele estar abierto, no se puede pasar la noche en él y, además, es muy espartano. Sin embargo, hay muy buenos sitios alrededor para plantar la tienda de campaña. Si todavía te quedan fuerzas, puedes llegar hasta **Borgarfjörður Eystri**, a 8,4 km.

Breiðuvíkurskáli	0 Km	8 m			▲🏠
Brúnavík	9,7 Km	9,7 Km	11 m	↗ ↘	▲🏠



Los refugios de la ruta están muy bien equipados. Tienen cocina y calefacción aunque solo están abiertos en verano: en invierno, la ruta es impracticable.

DIA	ETAPA	DIFICULTAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
5	INICIO: BRÚNAVIK FIN: BORGARFJÖÐUR EYSTRÍ	2 2 2 2	8,4 Km	449 m	456 m	3h 00'

De la parte de detrás del pequeño refugio de Brúnavík sale un sendero bien señalizado por señales de madera. Asciende por la ladera de la montaña hasta llegar al collado de **Brúnavíkurskarð (1,7 km, 355 m)**. La pendiente es fuerte aunque nada que no puedas sortear a estas alturas de la ruta. A partir de aquí, ya solo tienes que bajar. El sendero es muy agradable, con un descenso suave y buenas vistas al último fiordo del recorrido: **Borgarfjörður**. Tras 3,8 km, llegarás a la carretera de Höfn desde donde podrás ver claramente el pueblo de **Borgarfjörður Eystrí** a lo lejos. Camina siguiendo la carretera y rodeando el fiordo hasta llegar al final de tu aventura (8,4 km).



SABÍAS QUE...

Después del colapso financiero de 2008 se instalaron en Akureyri **semáforos con la luz roja en forma de corazón** para, según su alcalde, 'recordar a los ciudadanos lo que realmente importaba'.

Brúnavík

0 Km

11 m



Borgarfjörður Eystrí

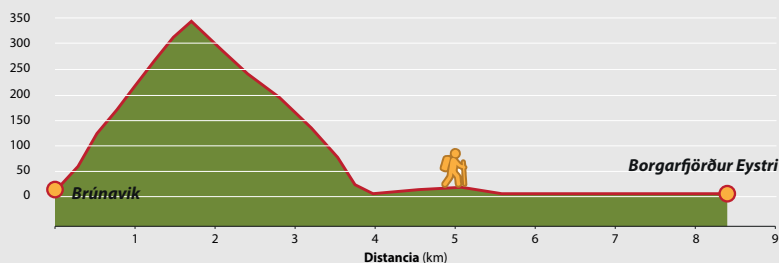
8,4 Km

8,4 Km

3 m



Altitud (m)



El refugio de Brúnavík suele estar abierto aunque no se puede pasar la noche en él. Desde aquí, apenas queda un paseo hasta llegar al final de la ruta en Borgarfjörður Eystrí.

HAUTE ROUTE. CHAMONIX - ZERMATT

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

2
ETAPAS

ISLANDIA

DETTIFOSS TRAIL

CAMINANDO POR EL CAÑÓN DE ASBYRGI

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



DETTIFOSS TRAIL. CAMINANDO POR EL CAÑÓN DE ASBYRGI

GUÍAS DE SENDERISMO DE LAS MEJORES RUTAS DEL MUNDO

DIFICULTAD: BAJA

ETAPAS 2

DISTANCIA: 32 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
2	INICIO: GLIÚFRASTOFA FIN: DETTIFOSS	2 2 2 3	32 Km	680 m	383 m	NO

DETTIFOSS TRAIL. CAMINANDO POR EL CAÑÓN DE ASBYRGI

Cuenta la leyenda que, un día, cuando Odín paseaba con su caballo de ocho patas Sleipnir, se acercó demasiado a la tierra y **el poderoso corcel accidentalmente tocó el suelo y formó el cañón de Asbyrgi**.

La ciencia, por otro lado, asegura que hace entre 8.000 y 10.000 años, el volcán debajo del glaciar Vatnajökull entró en erupción y creó un torrente glaciar que arrasó todo a su paso y creó esta imponente formación con forma de herradura. Tanto si crees en la versión mitológica como si eres más de la explicación científica, lo cierto es que **el cañón de Asbyrgi es una maravilla natural se mire por donde se mire**.

A 60 km al sur de Húsavík, la capital Islandesa de avistamiento de ballenas, se encuentra una de esas rutas alejadas de la masificación de los *trekkings* del sur y que **recorre en 32 kilómetros y 2 días los parajes más impresionantes del parque natural de Vatnajökull**.

Como colofón final a la ruta, la **catarata Dettifoss**, una de las más impresionantes del mundo y la más potente de Europa.

¿Todavía no te he convencido? Te recomiendo que si estás pensando en venir a Islandia no te pierdas este recorrido que, aunque tiene como principal desventaja su mala comunicación, **no te va a defraudar lo más mínimo**.
¿Comenzamos?

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL DETTIFOSS TRAIL?

El **Dettifoss Trail** es una ruta muy asequible. Si eres habitual de la montaña, **no vas a tener ningún problema con ella**. No tiene grandes desniveles y el terreno es de fácil progresión. Sin embargo, tiene una variante el segundo día solo para senderistas expertos con pasos expuestos y un cruce de torrente de piedras. Eso sí, te acerca a las cataratas y cascadas del recorrido hasta que puedes prácticamente tocarlas.

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL DETTIFOSS TRAIL?

Desde principios de junio a finales de septiembre. A partir de aquí, el otoño puede llegar en cualquier momento y las tormentas hacen que la ruta se convierta en algo más que una aventura. Si decides ponerte en marcha en septiembre, revisa a conciencia la previsión meteorológica antes de salir.

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

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados. Piensa que durante el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores, el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Es esto bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

El cielo suele estar cubierto y **las lluvias son frecuentes**. Las tormentas (que traen vientos muy fuertes) son más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo**. Para un contenido más global, visita www.safetravel.is donde además tienes alertas e información sobre carreteras.

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

La ruta se encuentra lejos de las montañas centrales y muy cercana a la costa norte del país, así que, si la caminas durante la temporada de senderismo, es poco probable que veas nieve.

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

En la zona noreste de Islandia siguiendo el río **Jökulsá á Fjöllum**.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Gljúfrastofa (Centro de visitantes de Asbyrgi)** y acaba en las cataratas **Dettifoss**.

VUELOS

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

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

Este es el mayor problema de este *trekking*: las comunicaciones son horribles. Bueno, más que horribles, son inexistentes. La única opción posible es llegar en coche. Desde Húsavík, la capital de las ballenas de Islandia, el viaje te llevará algo menos de una hora.

Tienes tres opciones:

Opción 1. Ir con dos coches y dejar uno en cada extremo. El problema es que te sale por un ojo de la cara si tienes que alquilarlos solo para la ruta.

Opción 2. Hacer el recorrido de ida y vuelta. El recorrido total son 64 km (32 de ida y 32 de vuelta) aunque con muy poco desnivel acumulado. Puedes hacerlo en 4 días o en dos días largos si estás en muy buena forma y el tiempo lo permite.

Opción 3. Hacer autostop. Probablemente la opción más factible. Puedes leer más sobre esto en las páginas siguientes.



Aunque tendrás que cruzar algunos riachuelos, no tienes por qué preocuparte: hay puentes para rebasar los pasos más complicados.

¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

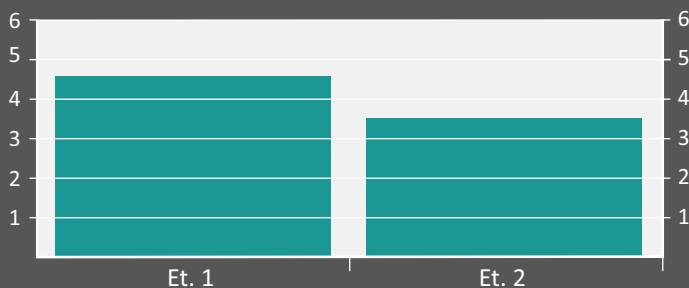
A pesar de lo mal visto que está en España hacer autostop, en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad. Además, los islandeses son personas maravillosas, muy conversadoras y están encantados de recoger a turistas. Puedes ver un recuadro en la página 7.

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí, **las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos**. Sin embargo, acabar en la catarata Dettifoss le da un final mucho más épico a la aventura. Si caminas en sentido contrario, acabarás en un lugar en el que no hay (casi) nada.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)

Duración por etapas (horas)



¿PUEDO CAMINAR EL DETTIFOSS TRAIL 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 ruta 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 para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos 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). Si estás en forma, es probable que puedas acortarlos. Recuerda que no incluyen los descansos y que tendrás que sumarlos al total del día.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

En el caso de que decidas partir la ruta en dos etapas (algo que te recomendamos para no tener que caminar 32 km en un día), la única opción es pasar la noche en **Vesturdalur**, un camping en el que solo podrás poner tu tienda de campaña. No hay otro alojamiento.

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas (en este caso, el camping de Vesturdalur). Poca broma con esto porque es una reserva natural y, los islandeses, se lo toman muy en serio.

10 REGLAS DEL AUTOSTOP

1. Sacar tu pulgar y ponerlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te 'abandonen' en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el 'servicio' que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

El único lugar donde puedes avituallarte en la ruta es la gasolinera que hay junto al centro de visitantes de Asbyrgi (y no tienen mucha variedad). En Dettifoss solo hay un parking. **La mejor opción es comprar la comida en Húsavík**, por donde probablemente pasarás.



El Dettifoss Trail es una de las rutas mejor señalizadas del país. En la mayoría de las señales está indicada la distancia y la dirección al siguiente punto. Además, en el centro de visitantes de Asbyrgi te regalan un mapa de la zona. Mejor, imposible.

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Dettifoss Trail se puede beber en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que pueda estar contaminada (aunque es muy raro que esto suceda).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL DETTIFOSS TRAIL?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, **está bien señalizada y puede seguirse perfectamente.** Acuérdate que siempre puedes utilizar el track de GPS del **Pack de Senderista** para ubicarte muchísimo mejor.

SABÍAS QUE...

En Reykjavik, la capital, **viven más del 60% de los habitantes de todo el país.** Eso es como si en Madrid viviesen 28 millones de habitantes. ¡Menuda barbaridad!

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

La **corona islandesa**. Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com. Sin embargo, te adelanto que en 2020 y debido al COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúen así en 2021.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia, **uno de los países más caros del mundo**, caminar el **Dettifoss Trail** te va a salir mucho más barato que pasar un par de días en Reykjavik y te aseguro que es infinitamente más bonito. Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com para que te hagas un idea de los costes.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL DETTIFOSS TRAIL?

El uso de tarjeta está muy extendido en Islandia y se utiliza más que el efectivo. No tendrás problemas en Vesturdalur aunque te recomiendo que lleves siempre efectivo suficiente a mano: los datafonos pueden fallar y dejarte colgado, especialmente en las montañas.



La llegada a Dettifoss es sencillamente espectacular. Sin embargo, las vistas que aparecen en la película Prometheus (y por las que muchos turistas las conocen) son desde la otra orilla.

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población.**



El cañón de Asbyrgi forma un complejo ecosistema dentro del parque natural Jökulsárgljúfur con acantilados que pueden llegar a medir más de 100 metros de altura.

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.



SABÍAS QUE...

Bañarse en aguas termales es una actividad social en Islandia. Da igual la época del año o el lugar donde te encuentres: siempre hay unos baños públicos donde poder relajarte después de una ruta de largo recorrido.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.

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

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras 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 www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia 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.



El agua de los riachuelos que tendrás que cruzar en la ruta apenas te llegará a la altura de la rodilla. Crúzalos con seguridad, ayudándote de los bastones y con unas sandalias o calzado similar (cruzar descalzo es posible, aunque no recomendable).

¿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 la web te he dejado un enlace a un listado con todo lo que necesitas meter en tu mochila. Puedes descargarlo [aquí](#):

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema.

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, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.

VALORACIÓN

Paisaje



7/10



Acabar el la catarata Dettifoss, una de las maravillas naturales más espectaculares de Islandia.

Señalización



8/10



Tiene una variante muy espectacular solo apta para senderitas expertos.

Refugios y alojamiento



6/10



Que no exista transporte al inicio y al final de la ruta.

Avituallamiento



4/10



Si vas caminando, la única opción para dormir es la tienda de campaña.

Puntuación total



6/10



El único lugar para avituallarte es la gasolinera al inicio de la ruta.

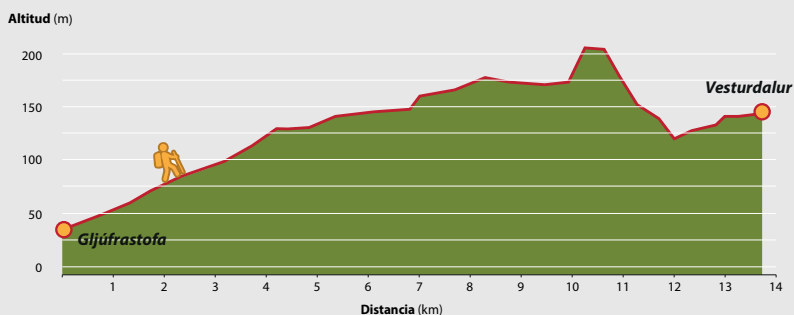
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: GLJÚFRASTOFA FIN: VESTURDALUR	1 2 2 3	13,7 Km	275 m	165 m	3h 45'

La ruta comienza en **la parte de atrás del centro de información**. Aquí encontrarás un enverjado junto al campo de golf, crúzalo y, justo al pasarlo, toma la bifurcación a la derecha en dirección **Vesturdalur (200 m)**, no tiene pérdida. El sendero va 'hundido' y es estrecho en este tramo. Si ha llovido y no quieres acabar con los pantalones empapados, te recomiendo ponerte el pantalón impermeable o las polainas.

Más adelante, vas a tener las mejores vistas del **Cañón de Asbyrgi (4,6 km)**. Abajo se puede ver una zona boscosa enorme con una área de recreo, el paisaje es espectacular (aunque inaccesible desde donde estás). El recorrido es prácticamente llano a partir de aquí. Es un tramo más rocoso que el anterior y con alguna zona cenagosa, cuidado donde pones los pies. Un poco más adelante vas a poder ver el **río Jökulsá á Fjöllum** (el segundo río más largo de Islandia) tras **un giro en el camino (8 km)**. No dejes de visitar la famosa colina rojiza de **Rauðhólar (10,7 km)** y **Hljóðarklettur Kirkjan (11,8 km)**, una espectacular cueva volcánica (aunque la zona está igualmente llena de impresionantes formaciones volcánicas).

Entra en **Vesturdalur (13,7 km)** por la zona de acampada. Al final del camino hay una caseta, pero la única opción de pernocta aquí es la tienda de campaña; espero que la llesves a cuestas.

Gljúfrastofa	0 Km	32 m							
Vesturdalur	13,7 Km	13,7 Km	143 m	→					



Aunque no es accesible desde la ruta, las vistas al cañón de Asbyrgi son de lo más espectacular que puedes ver en el parque nacional de Jökulsárgljúfur.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: VESTURDALUR FIN: DETTIFOSS	4 2 4 3	19,9 Km	502 m	310 m	6h 00'

Deshaz el camino hasta el aparcamiento y toma dirección Hólmatungur en la **bifurcación (900 m)**. A partir de aquí, sigue las balizas de madera con la punta amarilla. De nuevo, vas a poder ver unas formaciones volcánicas de esas que quitan el habla y disfrutar de algunos arbustos de arándanos silvestres, no los dejes pasar.

Continúa hacia el sur siguiendo el río. **La ruta se acerca al cauce (5,5 km)** y atraviesa un riachuelo en el que tendrás que descalzarte (5,6 km). Más adelante, verás unas cascadas que caen al río principal desde tu derecha. Para rebasarlas, asciende y crúzalas por un **punto de madera (7,2 km)**. Algo más adelante, verás las primeras cascadas en el río Jökulsá á Fjöllum.

Toma **la variante difícil del recorrido, un cartel la señala (14,9 km)** (tienes la variante fácil en la siguiente página). Desciende por un terreno irregular y expuesto atravesando una pedrera hasta **Hafragilsfoss (16,5 km)** una espectacular cascada a 3 km del final. Continúa siguiendo muy de cerca el río hasta una trepada equipada con una cuerda y acaba en **Dettifoss (19 km)**, final de la ruta y la cascada más caudalosa de Europa.

Vesturdalur	0 Km	143 m		▲
Dettifoss	19,9 Km	19,9 Km	334 m	▲



En la segunda etapa de la ruta, la variante que sigue el cañón es más expuesta y tiene algunos pasos comprometidos, pero el paisaje bien merece la pena.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
VAR. 2	INICIO: VESTURDALUR FIN: DETTIFOSS	2 2 2 3	18,6 Km	405 m	218 m	5h 00'

Deshaz el camino hasta el aparcamiento y toma dirección Hólmatungur en la **bifurcación (900 m)**. A partir de aquí, sigue las balizas de madera con la punta amarilla. De nuevo, vas a poder ver unas formaciones volcánicas de esas que quitan el habla y algunos arbustos de arándanos silvestres, no los dejes pasar.

Continúa hacia el sur siguiendo el río. **La ruta se acerca al cauce (5,5 km)** y atraviesa un riachuelo en el que tendrás que descalzarte (5,6 km). Más adelante, verás unas cascadas que caen al río principal desde tu derecha. Para rebasarlas, asciende siguiéndolas y crúzalas por un **punto de madera (7,2 km)**. A medida que prograses, comenzarás a ver las primeras cascadas en el río Jökulsá á Fjöllum.

Coge la **variante fácil del recorrido, un cartel la señala (14,9 km)** (tienes la variante difícil en la página anterior). A diferencia de la variante que va junto al cauce del río, esta continúa más arriba, siempre en suave ascenso y por un firme cómodo y sin complicaciones. Las vistas a **Hafragilsfoss** son muy buenas y, al fondo, ya puedes intuir la maravilla natural de **Dettifoss (18,6 km)**, final de la ruta y la cascada más caudalosa de Europa, ¡una auténtica pasada!

Vesturdalur	0 Km	143 m		▲
Dettifoss	18,6 Km	18,6 Km	334 m	▲



A medida que acercas Dettifoss, las cataratas van creciendo en espectacularidad. Hafragilsfoss, en la imagen, es una auténtica bestia de la naturaleza, pero lo mejor, está todavía por llegar.

deRutas

www.deRutas.es



@TERRITORIODERUTAS