



**9**  
**ETAPAS**

**FRANCIA - SUIZA - ITALIA**

# TOUR DEL MONT BLANC

**RUTA CLÁSICA DE LOS ALPES**

**GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES**



## TOUR DEL MONT BLANC RUTA CLÁSICA DE LOS ALPES

deRutas  
www.deRutas.com

Año de publicación 2020



### EGOGRAFÍA

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

¡Un abrazo, **senderista incansable!**

## ¿POR QUÉ LAS GUÍAS DERUTAS?

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

### LEYENDA

 Ref. Básico	 Cajero	 Tienda
 Refugio	 Farmacia	 Ascenso
 Hostal/Hotel	 Camping	 Llano
 Autobús	 Comidas	 Descenso
 Tren	 T. Deportes	

### ADVERTENCIA A SENDERISTAS

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

espectacular ([www.mont-blanc-express.ch](http://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.**

## VUELOS

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

## ¿PUEDO 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](http://www.montanasegura.com) para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram para más consejos [www.instagram.com/yosoyderutas](http://www.instagram.com/yosoyderutas).

## 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](http://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](http://www.trivago.es).

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

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

## ¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

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.

## TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



## ¿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, también. 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’](#).

## ¿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](http://www.montourdumontblanc.com)**.

## ¿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](http://www.xe.com).

## ¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

No es una ruta barata, especialmente la parte Suiza. Puedes ver el coste de vida por países en la web [www.preciosmundi.com](http://www.preciosmundi.com) y el precio de los refugios actualizado en [www.montourdumontblanc.com](http://www.montourdumontblanc.com).

## ¿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](http://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.

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](http://www.n26.com)), Bunq ([www.bunq.com](http://www.bunq.com)), Revolut ([www.revolut.com](http://www.revolut.com)) o BNeXT ([www.bnext.es](http://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](http://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 desenvuelves con el inglés.

# 1 TOUR DEL MONT BLANC. RUTA CLÁSICA DE LOS ALPES

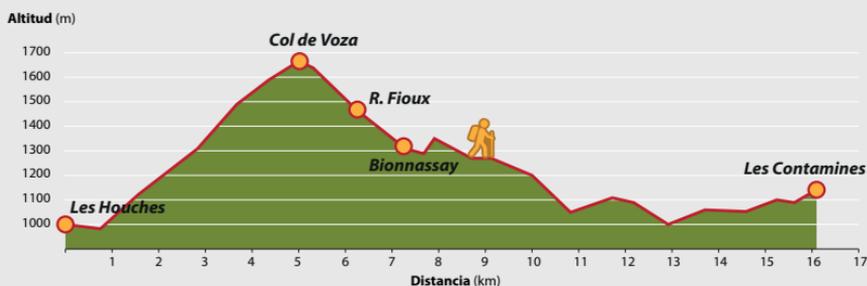
FICHAS DE RUTA

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.

DIA	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.