



ARGORRI
GIDAK

TREKKING VIA ALPINA SUIZA



65 km
5 días
4 refugios

argorrigidak.com



VIA ALPINA

SUIZA

VIVE LA EXPERIENCIA ALPINA

La propuesta consiste en realizar una **ruta de 5 días**, donde podremos ver los paisajes más bonitos e impresionantes del Oberland Bernés, sin duda un sitio especial dentro de los Alpes.

La travesía que proponemos tendrá lugar del 16 al 20 de agosto de 2027 y recorrerá algunos de los paisajes más espectaculares del Oberland bernés, en los Alpes suizos. Durante cinco días, un grupo de 10 personas, acompañado por un guía de montaña profesional, atravesará valles, praderas alpinas, collados y zonas de alta montaña, pasando cada noche en un refugio de montaña. El recorrido comenzará en Interlaken y finalizará en Kandersteg, pasando por Lobhornhütte, Mürren, Rotstockhütte, Gspaltenhornhütte, Blüemlisalphütte y el espectacular lago de Oeschinensee.

El lunes 16 de agosto comenzaremos la travesía en Interlaken, desde donde nos dirigiremos hacia las montañas para iniciar el ascenso hasta Lobhornhütte, nuestro primer refugio. La jornada permitirá entrar progresivamente en el ambiente alpino, atravesando zonas de bosque y praderas de montaña mientras ganamos altura. Una vez alcanzado el refugio, podremos disfrutar de las vistas sobre las grandes cumbres del Oberland bernés y descansar después de la primera jornada de trekking.

El martes 17 de agosto continuaremos nuestro camino hacia Mürren, uno de los pueblos de montaña más emblemáticos de la región, situado sobre el valle de Lauterbrunnen. El recorrido seguirá ganando altura por un paisaje cada vez más alpino hasta alcanzar Rotstockhütte, donde pasaremos la segunda noche. Durante esta jornada tendremos unas magníficas panorámicas sobre el valle y las montañas que rodean el Schilthorn.

El miércoles 18 de agosto afrontaremos una de las etapas más espectaculares de la travesía. Desde Rotstockhütte nos dirigiremos hacia el Sefinenfurgge, un elevado collado de montaña que nos permitirá pasar hacia el valle de Kiental. El terreno será progresivamente más exigente y montañoso, por lo que avanzaremos siempre bajo la supervisión de nuestro guía. Tras superar el collado continuaremos hacia Gspaltenhornhütte, situada en un impresionante entorno de alta montaña, donde pasaremos nuestra tercera noche.

El jueves 19 de agosto realizaremos una de las etapas clave del recorrido. Desde Gspaltenhornhütte ascenderemos hacia el Hohtürli, uno de los pasos de montaña más elevados de la travesía, situado a unos 2.778 metros de altitud. El esfuerzo de la subida se verá recompensado por las impresionantes vistas sobre el entorno glaciar de Blüemlisalp. Desde el collado continuaremos hasta Blüemlisalphütte, situada a aproximadamente 2.800 metros, donde pasaremos la cuarta y última noche de la travesía en refugio. Esta jornada discurre por terreno alpino exigente y será especialmente importante seguir las indicaciones del guía y adaptar el ritmo a las condiciones del grupo y de la montaña.

El viernes 20 de agosto llegará la última etapa de nuestra aventura. Abandonaremos Blüemlisalphütte para comenzar un largo descenso hacia Oeschinensee, uno de los lagos de montaña más espectaculares de los Alpes suizos. El paisaje irá cambiando progresivamente, pasando del ambiente de alta montaña y los glaciares a las praderas y bosques que rodean el lago. continuaremos el descenso por el valle de Oeschinen hasta alcanzar Kandersteg, donde finalizará nuestra travesía.

La ruta

VIA
ALPINA
SUIZA



Distancia total
65 km



Duración total
5 días

N. Personas/Guía

10 personas + 1 guía

Grupo homogéneo familiarizado con la montaña
con **buena condición física**.

Cálculo de tiempo: **2km/h. 300 m/h.**

Nivel requerido



Físico
3/5

Ruta por montaña de 5 días dónde la distancia por etapa será de máximo 18 km y el desnivel no superará los 1.000 m. de ascenso positivo diario. Se ha de estar habituado a caminar por la montaña.



Técnico
2/4

Es un recorrido que discurre por un terreno donde algunos tramos son accidentados y puede dar un poco de vertigo. Habrá que pasar algún tramo expuesto con una cadena y bajar una escalera metálica de 3 metros, no difícil pero si vertical. **Son solo dos puntos en toda la ruta**, pero hay que tenerlos en cuenta.

Es necesario estar habiatuado a andar en la montaña. No hay que ser un experto pero se recomienda una pequeña preparación previa a la actividad, sobre todo porque así podremos disfrutar más de la ruta.

Itinerario por días

VIA
ALPINA
SUIZA



Llegada a Interlaken: reunión previa a la ruta y cena

Nos reuniremos en el hotel THE GUESTHOUSE para cenar y comentar los aspectos referidos a la ruta.

El primer día servirá para que los participantes se conozcan y hacer una breve explicación de lo que será la ruta de 5 días que nos espera. Utilizaremos mapas para detallar los itinerarios: duración de cada etapa, desniveles... También aprovecharemos para revisar que todos los integrantes lleven el material necesario.



Interlaken - Refugio Lobhornhütte

Dist: 13 km

Desnivel: +1600 m -250 m

La primera jornada permite adentrarse progresivamente en el paisaje alpino, pasando de los valles y zonas habitadas a praderas de montaña y senderos de mayor altitud. El recorrido hasta Lobhornhütte supone una primera toma de contacto con el terreno y el desnivel que caracterizarán los días siguientes.

La jornada finaliza en el refugio, desde donde se disfrutan amplias panorámicas sobre algunos de los grandes macizos de la región. Es un día pensado para adaptar el ritmo del grupo y comenzar a familiarizarse con la dinámica de la travesía.

Itinerario por días

VIA
ALPINA
SUIZA



Refugio Lobhornhütte - Refugio Rotstockhutte

Dist: 19 km

Desnivel: +750 m -750 m

La segunda jornada nos introduce de lleno en el entorno de montaña. El itinerario continúa hacia zonas más elevadas, alternando senderos alpinos, laderas y pasos de montaña, con vistas cada vez más próximas a las grandes cumbres y glaciares de los Alpes berneses. El objetivo es avanzar de forma progresiva, manteniendo un ritmo adecuado y aprovechando la experiencia del guía para interpretar el terreno y gestionar los diferentes tramos.



Refugio Rotstockhutte- Refugio Gspaltenhornhütte

Dist: 7 km

Desnivel: +700 m -350 m

Pasos clave: escalera metálica vertical y paso de cable

La tercera etapa representa uno de los momentos más alpinos de la travesía. El paisaje cambia progresivamente hacia un entorno de mayor altitud, con terreno más rocoso y panorámicas sobre las cumbres del Gspaltenhorn y los macizos que rodean el valle de Kiental.

La jornada requiere una buena gestión del esfuerzo y atención a la progresión por terreno de montaña. El acompañamiento del guía permite adaptar el itinerario y el ritmo a las condiciones del día y a las características del grupo.

Itinerario por días

VIA
ALPINA
SUIZA



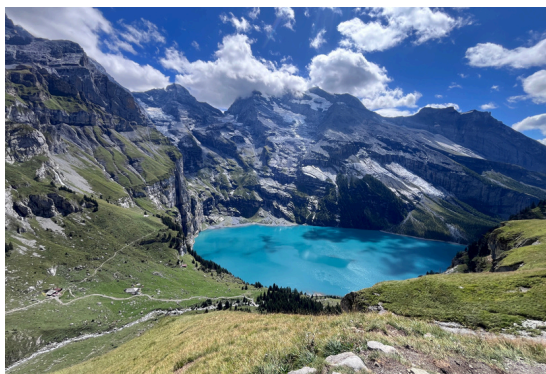
Refugio Gspatenhornhütte - Refugio Blüemlisalphütte

Dist: 8 km

Desnivel: +1000 m -500 m

Subida dura hasta el refugio

La cuarta jornada nos acerca a uno de los grandes protagonistas paisajísticos de la travesía: el macizo de Blüemlisalp. A medida que avanzamos, el paisaje adquiere un carácter cada vez más alpino, con grandes paredes rocosas, nieves y glaciares dominando el horizonte. Es una jornada para disfrutar especialmente de las dimensiones del paisaje y de la sensación de encontrarse en el corazón de los Alpes berneSES. La jornada concluye en el entorno de Blüemlisalp, uno de los puntos culminantes de la experiencia.



Refugio Blüemlisalphütte - Kandersteg (fin de ruta)

Dist: 14 km

Desnivel: +250 m -1900 m

Descenso muy largo

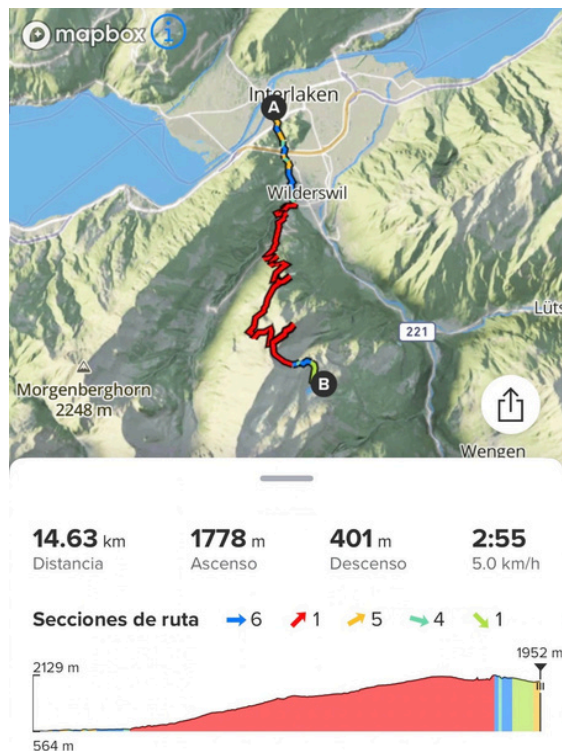
La última jornada supone el cierre de la travesía y el regreso progresivo desde el ambiente de alta montaña hacia el valle. Tras varios días de esfuerzo, el descenso hacia Kandersteg permite contemplar desde otra perspectiva los paisajes recorridos durante la ruta.

La llegada a Kandersteg pone punto final a cinco días de actividad, convivencia y descubrimiento de los Alpes suizos, completando una travesía en la que el reto deportivo se combina con el aprendizaje y la experiencia compartida.

Orografía

VIA
ALPINA
SUIZA

Etapas 1



Etapas 2



Etapas 3



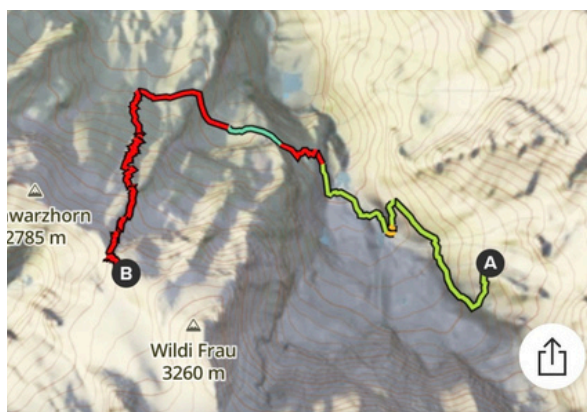
Tipos de actividad adecuados

**ARGORRI
GIDAK**
Trekking

Orografía

VIA
ALPINA
SUIZA

Etapa 4



7.48 km Distancia
974 m Ascenso
518 m Descenso
1:29 5.0 km/h

Secciones de ruta → 0 ↗ 2 ↘ 1 → 1 ↘ 2

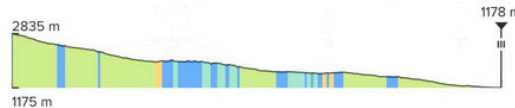


Etapa 5



13.99 km Distancia
311 m Ascenso
1971 m Descenso
2:47 5.0 km/h

Secciones de ruta → 15 ↗ 0 ↘ 4 → 8 ↘ 6



Mapa general



**ARGORRI
GIDAK**
Trekking

Objetivos

VIA
ALPINA
SUIZA

1. Completar el recorrido previsto

- Recorrer a pie el tramo seleccionado de la Vía Alpina entre Interlaken y Kandersteg.
- Superar de forma progresiva los diferentes desniveles, collados y terrenos de montaña.
- Adaptar el itinerario a la meteorología, condiciones del terreno y capacidades del grupo.

2. Mejorar la condición física y la resistencia

- Trabajar resistencia cardiovascular mediante jornadas prolongadas de marcha.
- Desarrollar fuerza y resistencia muscular, especialmente en ascensos y descensos.
- Aprender a gestionar el esfuerzo, el ritmo, las pausas, la hidratación y la alimentación durante una actividad de varios días.

3. Desarrollar competencias de montaña

Con el acompañamiento del guía, los participantes pueden aprender o reforzar:

- Lectura básica del terreno y orientación.
- Interpretación de **mapas** y utilización del GPS.
- Gestión de desniveles y planificación de etapas.
- Identificación de riesgos propios de la montaña alpina.
- Comportamiento adecuado ante cambios meteorológicos.

4. Conocer el paisaje alpino suizo

La ruta permite atravesar ambientes muy diferentes: valles, bosques, praderas alpinas, zonas de alta montaña y collados. En la etapa Lauterbrunnen-Griesalp, por ejemplo, el recorrido pasa por Mürren, Rotstockhütte y Sefinenfurgge.

Intentar comprender cómo se relacionan el relieve, los glaciares, el agua, la vegetación y las actividades humanas tradicionales de los Alpes.



**ARGORRI
GIDAK**
Trekking

argorrigidak.com

Objetivos

VIA
ALPINA
SUIZA

5. Favorecer la cohesión de las 10 personas

- Fomentar la colaboración entre los participantes.
- Aprender a adaptar el ritmo individual al ritmo colectivo.
- Repartir responsabilidades.
- Mejorar la comunicación en situaciones de esfuerzo o dificultad.
- Crear una experiencia compartida fuera del entorno habitual.

6. Promover una relación responsable con el medio natural

- Respetar flora, fauna y espacios protegidos.
- No dejar residuos y recogerlos si los hubiera
- Utilizar los senderos establecidos.
- Respetar refugios, instalaciones y comunidades locales.
- Comprender la importancia de conservar los ecosistemas alpinos.

8. Disfrutar de una experiencia de aventura

Finalmente, está el objetivo más importante: disfrutar de la montaña. El reto físico, los paisajes, los refugios, los pueblos alpinos, los momentos de descanso y la convivencia harán de estos días una experiencia memorable,



Material necesario

VIA
ALPINA
SUIZA

ROPA:

- Calzado adecuado de senderismo (impermeable)
- Calcetines de montaña
- Camiseta térmica
- Camiseta técnica
- Segunda capa (forro polar o similar) Plumífero
- Chaqueta impermeable GORE-TEX o similar
- Pantalón largo de senderismo
- Cubrepantalón impermeable (Si hubiera previsión de lluvia)
- Ropa de cambio
- Cubre cuello, gorro

COMPLEMENTOS:

- Gorra
- Gafas de sol (Categoría 3 mínimo)
- Crema solar
- Bastones de trekking (regulables)

MOCHILA:

- Mochila de montaña mediana 30-40 litros
- Botiquín personal (lo mínimo)
- Saco sábana
- Papel higiénico

ALIMENTACIÓN:

- Agua (mínimo 1 litro) + pastillas potabilizadoras o filtro de agua
- Comida para picar durante las rutas
- Teléfono móvil + Identificación Personal
- Dinero en efectivo (FRANCOS SUIZOS)



VIA ALPINA SUIZA

LO QUE VAS A
PODER
ENCONTRAR EN
LA RUTA



Precio VIA ALPINA SUIZA

VIA
ALPINA
SUIZA



PRECIO POR PERSONA

1300 €



La ruta incluye:

- Guiaje de un guía profesional de montaña.
- Seguro de accidentes en montaña en Suiza.
- 1 noche de Hotel en el centro de Interlaken con desayuno incluido.
- 4 pernoctas en refugio de montaña con media pensión.
- Asesoramiento previo a la ruta: resolviendo todas tus dudas tanto sobre el viaje hasta Suiza como el material necesario o dudas sobre el trekking
- Impuestos (IVA, etc)

Lo que no está incluido:

- Consumiciones en los refugios fuera del menu.
- Transporte de ida y vuelta a Suiza.
- Transportes dentro de Suiza

Reserva

VIA
ALPINA
SUIZA

Condiciones generales

- Al reservar abonarás el 50% del importe para realizar la reserva.
- El pago podrá realizarse mediante Bizum o en efectivo.
- A 15 días del comienzo de la actividad se cerrará el grupo dando la opción en caso de no llegar al mínimo de participantes de poder hacer igualmente la actividad con la tarifa establecida para grupo privado de 1, 2 o 3 personas *
- Durante la semana previa al evento, entre 5 y 7 días nos comprometemos a enviar información detallada y la forma de completar el pago.

Formaliza tu reserva a través de:



argorrigidak.com



argorrimendigidak@gmail.com



+34 686 035 456

Te recomendamos leer con atención toda la información. Es importante ajustar tu nivel al requerido para cada actividad. No dudes en preguntar cualquier duda, estamos para ayudarte.

Es importante que estemos informados de tus intolerancias, alergias, enfermedades y lesiones previas que te puedan limitar.



**ARGORRI
GIDAK**

argorrigidak.com