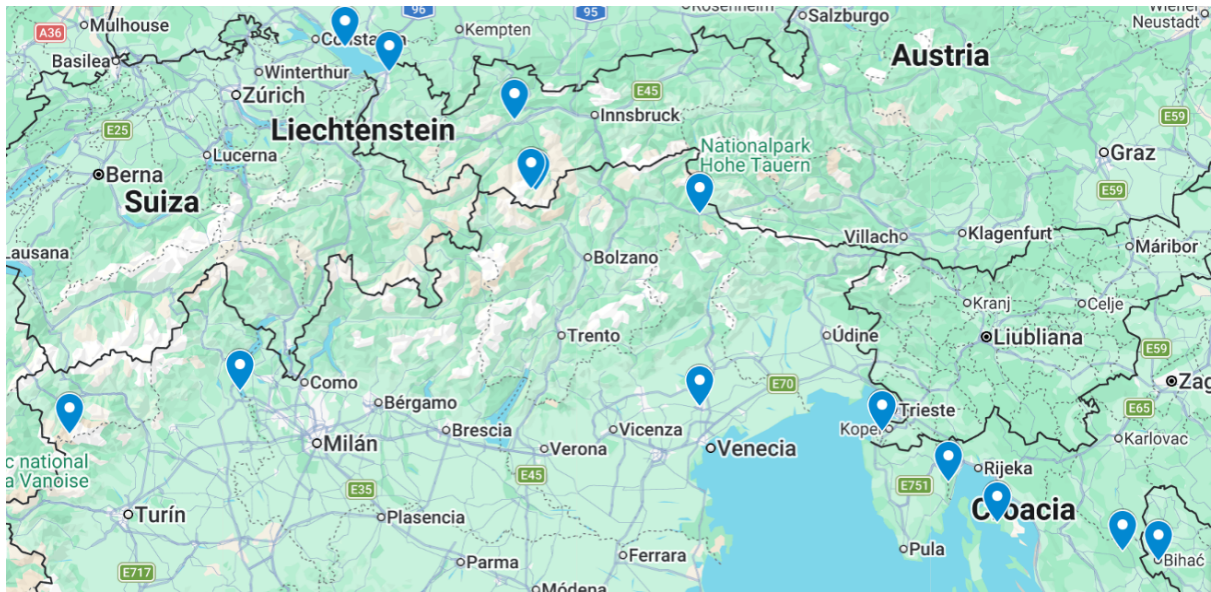




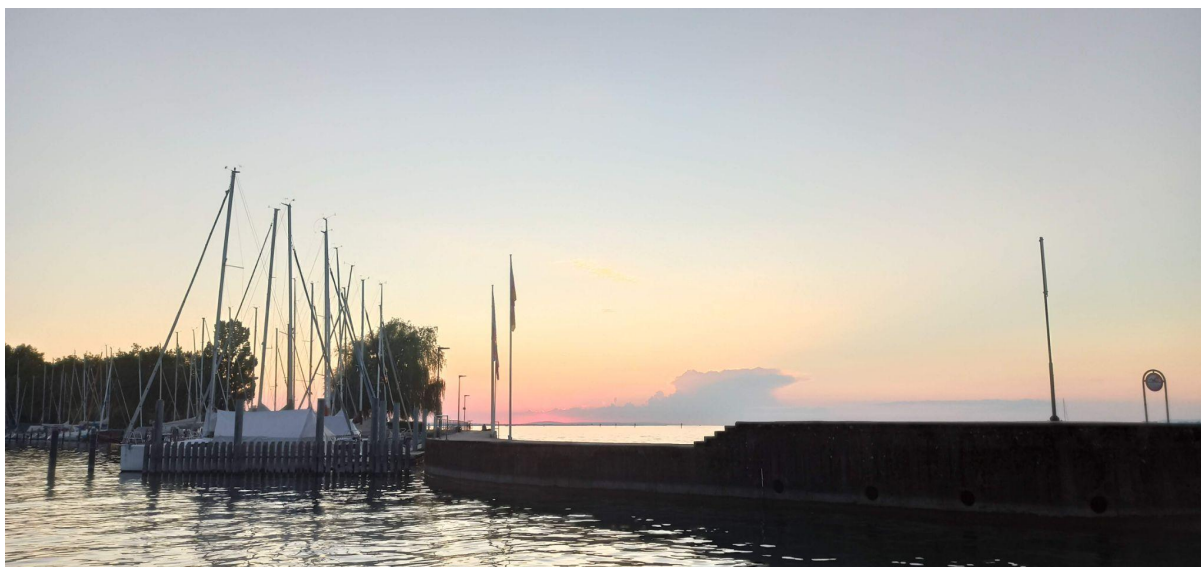
BAVIERA TIROL DOLOMITAS COSTA ADRIÁTICO Y VALLE AOSTA



Dolomitas Italianos

DÍA 1 LAGO CONSTANZA [Ubicación](#)

Primera actividad de este largo viaje desde España. El Lago de Constanza, situado entre Alemania, Austria y Suiza, es un entorno ideal para la práctica del paddle surf gracias a sus amplias zonas de agua tranquila y sus paisajes alpinos. Las áreas más protegidas, como bahías y zonas cercanas a puertos, permiten disfrutar de travesías seguras y relajadas, especialmente en días con poco viento.



Embarcadero junto a Bodensee

Durante la actividad es posible recorrer la costa y contemplar pequeños pueblos, puertos deportivos y espacios naturales que rodean el lago, combinando deporte y turismo en un mismo entorno. Aunque en general presenta condiciones suaves, en zonas abiertas puede levantarse viento y pequeñas olas, por lo que es importante elegir bien el momento del día para salir al agua. Recomendando las primeras horas de la mañana debiendo consultar la previsión meteorológica previa . Se trata de una actividad apta para todos los niveles, especialmente recomendable para principiantes e intermedios que busquen disfrutar del SUP en un entorno amplio, seguro y visualmente espectacular. [RUTA AQUI](#)

DIA 2 BREGENZ [Ubicación](#)

Me dirijo a Austria y todavía a orillas del lago Constanza me dirijo a hacer la espectacular ferrata de Bregenz, es una de las rutas más espectaculares de los Alpes del entorno del lago de Constanza. El recorrido asciende por una pared rocosa con vistas abiertas sobre el lago y la ciudad de Bregenz, combinando tramos verticales, pasos aéreos y zonas equipadas con grapas y cables de seguridad. La ruta tiene una dificultad moderada y de corta duración que si podría combinar incluso con la ruta de SUP en Bodensee por cercanía y duración . [RUTA AQUI](#)



Klettersteig Känzele

DIA 3 IMST [Ubicación](#)

Ahora si comienza una larga travesía de montaña de aclimatación para adaptarme a el resto de jornadas en el corazón de Tirol se encuentra imst una bella y pintoresca localidad del preciso Tirol Austriaco La vía ferrata de Imst, construida en 1989, es considerada una de las ferratas clásicas más destacadas de los Alpes tiroleses y un referente dentro del alpinismo moderno. El recorrido ofrece aproximadamente 800 metros de escalada, con numerosos tramos expuestos que aportan un alto componente técnico y una experiencia muy completa en progresión vertical. [RUTA AQUI](#)

La ruta asciende por una pared rocosa bien equipada hasta la cima del Maldonkopf (2.632 m),

combinando pasos verticales, travesías aéreas y secciones donde la exposición es constante, lo que la convierte en una actividad exigente pero muy atractiva para personas con experiencia en vías ferratas.



Aproximación

DIA 4 Y 5 VENT [Ubicación](#) BRESLAUER HUTTE [Ubicación](#)

La ascensión al Wildspitze desde Vent, en el Tirol (Austria), es una de las rutas de alta montaña más emblemáticas de los Alpes orientales. Con sus 3.768 metros de altitud, el Wildspitze es la montaña más alta del Tirol y ofrece una experiencia alpina inolvidable, atravesando glaciares, crestas nevadas y un entorno de gran belleza



Pernocta junto al refugio

La ruta comienza en el pueblo de Vent y asciende hasta el Breslauer Hütte, donde realice la pernocta antes de afrontar el ascenso a la cumbre, en mi caso dormí fuera del refugio con mi tienda. [RUTA AQUI](#) Desde el refugio, el itinerario continúa por el glaciar Mitterkarferner, superando pendientes de nieve y hielo hasta alcanzar la estrecha arista cimera, desde la que se disfrutan espectaculares vistas sobre los Alpes de Austria e Italia. Se trata de una ascensión de alta montaña, físicamente exigente y con dificultades técnicas asociadas al terreno glaciar. Es imprescindible disponer de experiencia en progresión sobre nieve y hielo, así como del material adecuado (crampones, piolet, casco, arnés y cuerda). Antes de iniciar la actividad es fundamental consultar la meteorología, el estado del glaciar y las recomendaciones de los refugios de la zona. [RUTA AQUI](#)



DIA 6 TOBLACH DOLOMITAS ITALIA [Ubicación](#)

Desde Vent por la tarde me dirijo a mi próximo destino y país Italia hacia los Dolomitas es una espectacular travesía circular que recorre algunos de los paisajes más impresionantes de este macizo declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.



San Candido

La ruta atraviesa lugares tan conocidos como Passo Tre Croci, Rifugio Città di Carpi, Rifugio Sorgenti del Piave, Sella Ciampigotto, Rifugio Padon, Passo Gardena, Passo delle Erbe y Rifugio Fanes, alternando pistas forestales, senderos de alta montaña y carreteras secundarias. Aunque el recorrido es prácticamente ciclable en su totalidad, existen algunos tramos donde es necesario empujar la bicicleta debido a la pendiente o a la dificultad del terreno.



Passo Gardena

Se trata de una travesía físicamente muy exigente, ideal para ciclistas de montaña con experiencia en rutas de varios días. La combinación de espectaculares paisajes alpinos, refugios de montaña y algunos de los puertos más famosos de los Dolomitas convierte esta ruta en una de las grandes experiencias de bikepacking de Europa. [RUTA AQUÍ](#)

DÍA 7 LAGO DI CAVAZZO DOLOMITAS ITALIA [Ubicación](#)



Después de unos días con actividades de alta intensidad busco un día más lúdico y relajado me dirijo a mi última parada de los Dolomitas Italianos El Lago di Cavazzo, también conocido como Lago dei Tre Comuni, es el lago natural más grande de la región italiana de Friuli-Venezia Giulia. [RUTA AQUI](#)

DIA 8 BOVEC ESLOVENIA [Ubicación](#)

Primer día en los Balcanes cabe destacar la prohibición de la pernocta en Eslovenia en muchas zonas por lo que se recomienda siempre evitar zonas turísticas o transitadas, Ruta circular con inicio y final en Srpenica, que recorre algunos de los parajes naturales más espectaculares del valle del río Soča, en Eslovenia.

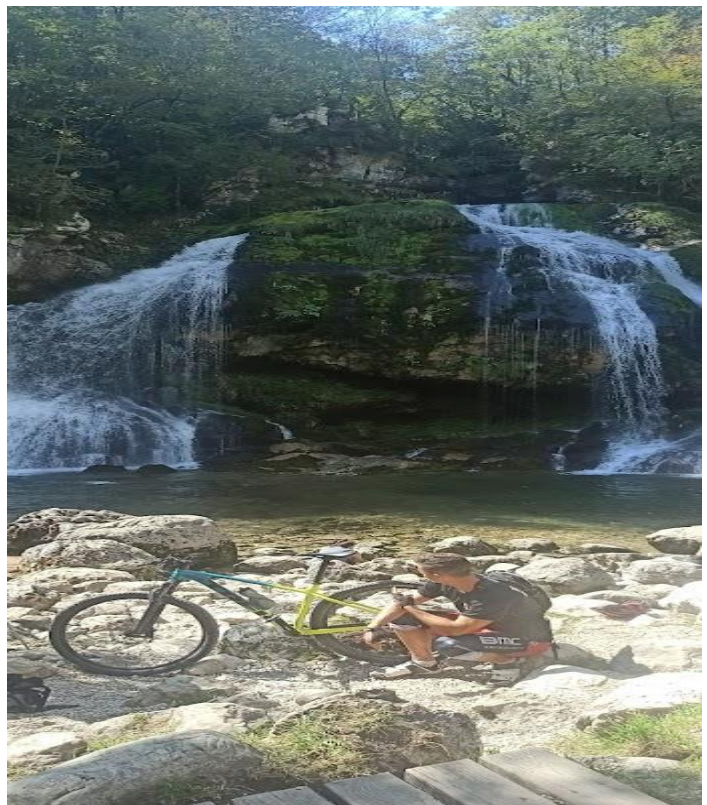
El primer punto de interés es Slap Virje (km 27,1), una preciosa cascada de unos 12 metros de altura, conocida por el intenso color turquesa de sus aguas. Se encuentra rodeada de un frondoso bosque y es uno de los rincones más fotografiados de la zona. El acceso desde el aparcamiento es corto y sencillo.

La ruta continúa hasta Boka Waterfall (km 32,0), considerada una de las cascadas más impresionantes de Eslovenia. Con una caída principal de 106 metros y un desnivel total de 144 metros, es una de las más altas del país.

Desde el mirador situado junto a la carretera se obtiene una excelente panorámica, aunque también existe un sendero para quienes deseen acercarse y disfrutar de vistas más elevadas. [RUTA AQUI](#)

La jornada se puede combinar con actividades de aventura como rafting por el río izstopno mesto o barranquismo el valle de Suzcek [RUTA AQUI](#) Tras la visita a ambos enclaves, la ruta regresa a Srpenica atravesando el espectacular paisaje del valle del Soča, caracterizado por sus montañas, bosques y las aguas cristalinas de color esmeralda del río.

El Barranco de Sušec (Sušec Canyon) es uno de los mejores y más populares cañones de barranquismo de Europa. Ubicado a solo 10 minutos en coche de Bovec (Eslovenia), ofrece un parque acuático natural con toboganes, saltos de hasta 12 metros y rápeles



de hasta 25 metros en roca caliza. El recorrido tiene una duración aproximada de 3 a 3.5 horas y es ideal tanto para principiantes como para familias, ya que cuenta con senderos que permiten evitar los saltos más altos o intimidantes. Se encuentra cerca de la localidad de Srpenica y es una de las actividades estrella en los Alpes Julianos

DIA 9 UČKA NATIONAL PARK CROACIA [Ubicación](#)



Bahía de Ika

Ya en Croacia y tras una breve parada en Eslovenia debido a la planificación y las restricciones para campers me dirigió a Učka realizo la pernocta en el punto de estacionamiento y comienzo esta ruta circular con inicio y final en Ičići, una localidad costera situada en la Riviera de Opatija, que combina el paisaje del mar Adriático con los bosques y montañas del Parque Natural de Učka.

El recorrido asciende por una carretera panorámica hasta Planinarski Dom Poklon (km 15,9), un refugio de montaña situado a unos 922 metros de altitud. Es el principal punto de acceso al Parque Natural de Učka y un lugar ideal para hacer una pausa, disfrutar de la gastronomía local y contemplar las vistas de la península de Istria y la bahía de Kvarner. Desde el refugio parten numerosos senderos que permiten descubrir los bosques de hayas y castaños del parque, así como ascender al Monte Vojak, el punto más alto del macizo de Učka (1.401 m), desde cuya torre mirador se obtienen espectaculares panorámicas del mar Adriático, las islas del golfo de Kvarner e incluso los Alpes en días despejados. La ruta regresa posteriormente a Ičići, descendiendo nuevamente hacia la costa y ofreciendo un atractivo contraste entre el entorno montañoso y el litoral croata. [RUTA AQUI](#)



Plaža Lipovica

Por la tarde me dirijo a Ploče Beach, para disfrutar de un bonito atardecer a orillas del Adriático Ploče Beach es una de las playas urbanas más modernas de la ciudad de Rijeka, se trata de una playa de guijarros y plataformas de hormigón para tomar el sol. Aguas muy limpias y transparentes del mar Adriático. Duchas, vestuarios y aseos. Bares y cafeterías junto al paseo marítimo. Accesible para personas con movilidad reducida. Cuenta habitualmente con la Bandera Azul, distintivo que reconoce la calidad del agua, la seguridad y los servicios. [RUTA AQUI](#)

DIA 10 KRK [Ubicación](#)

Krk es la isla más grande del mar Adriático.. Está unida al continente mediante un puente, por lo que se puede acceder fácilmente en coche sin necesidad de ferry. El estacionamiento está ligeramente alejado de la playa por la imposibilidad de poder estacionar a pie de playa Hay varias playas llamadas Punta Beach en Croacia. Si te refieres a la de la isla de Krk, la más conocida es la de Puna



Punat beach

Playa de guijarros y zona de hormigón para tomar el sol. Aguas muy limpias y transparentes, ideales para nadar y hacer snorkel. Tramos con sombra natural gracias a los pinos cercanos. Dispone de duchas, vestuarios y aseos. Hay bares, cafeterías y restaurantes a poca distancia. En temporada suele contar con servicios de socorrismo. [RUTA AQUÍ](#)

DIA 11 PLITVICE NATIONAL PARK [Ubicación](#)

Por la mañana me dirijo a Los Parque Nacional de los Lagos de Plitvice son el parque nacional más famoso de Croacia y uno de los espacios naturales más espectaculares de Europa. Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, destaca por sus lagos de color turquesa, cascadas y pasarelas de madera que permiten recorrer el parque muy cerca del agua. haciendo una parada en la bonita parada de Senj [Ubicación](#)



Senj Beach

Tras una breve parada emprendo mi viaje hacia El Plitvice para realizar un recorrido que es uno de los más completos para conocer los Lagos de Plitvice, ya que permite visitar tanto los Lagos Inferiores como los Lagos Superiores, incluyendo los principales miradores y las cascadas más emblemáticas del parque. es una ruta integral de 23 kilometros [RUTA AQUÍ](#)



Parque natural

DIA 12 BIHAC BOSNIA [Ubicación](#)

Dia un tanto alternativo me dirijo a conocer Bihac visitando sus calles peatonales, cafeterías y edificios de época austrohúngara. Asi como un paseo junto al río Una, famoso por el intenso color verde esmeralda de sus aguas.y Restaurantes donde probar especialidades bosnias como los ćevapi, el burek o la trucha del Una.



Rio Una y su gastronomía

Aprovecho para repostar y hacer compra debido a los bajos precios y a realizar una sesión de calistenia tras varios días sin entrenamiento de fuerza [Ubicación](#)



DIA 13 SLOVEN RIVIERA ESLOVENIA [Ubicacion](#)

Tras hacer noche tras una larga travesía me dirijo ya de vuelta hacia casa a la la rivierra de Eslovenia a pasar el día la Riviera eslovena es una parada muy recomendable. En un solo día puedes visitar Koper, Izola y Piran, tres localidades con un marcado legado veneciano, excelente gastronomía y un ambiente mucho más tranquilo que el de la costa croata en temporada alta. Piran suele considerarse la visita imprescindible, mientras que Koper es una buena opción para pasear por su casco histórico o hacer una parada si llegas desde Italia.



PA Moon Bay

DIA 14 TRIESTE BAY ITALIA [Ubicación](#)

Amanezco en la tranquila bahía de Trieste, situada en el extremo norte del mar Adriático entre Italia y Eslovenia, es uno de los enclaves costeros más atractivos de la región. Sus aguas tranquilas, los acantilados del Carso y los pintorescos pueblos marineros la convierten en un destino ideal para disfrutar de actividades al aire libre y descubrir un paisaje donde se combinan el ambiente mediterráneo y la influencia centroeuropea.



Playa de Duino

La costa ofrece numerosas posibilidades para la práctica del paddle surf, además de espectaculares miradores sobre el golfo. A lo largo del recorrido es posible visitar pequeñas calas de aguas cristalinas, puertos deportivos y lugares emblemáticos como el Castello di Miramare, uno de los monumentos más representativos de la zona. Se trata de un destino apto para todos los públicos, en un entorno de gran valor paisajístico. Gracias a la tranquilidad de sus aguas y a la belleza de su litoral, la bahía de Trieste constituye una excelente opción para disfrutar de una jornada junto al mar Adriático. [RUTA AQUI](#)



Vista nocturna de la Bahía de Trieste

DIA 15 SAN LIBERALE TREVISO ITALIA [Ubicación](#)

Vuelta a la actividades de montaña tras unos días de playa El entorno destaca por su riqueza paisajística e histórica, ya que el Monte Grappa fue escenario de importantes acontecimientos durante la Primera Guerra Mundial. La Ruta de San Liberale, situada en la provincia de Treviso (Italia), es uno de los itinerarios de montaña más atractivos del macizo del Monte Grappa



Via Ferrata Sas Brusai

La vía ferrata Sass Brusai, situada en el macizo del Monte Grappa, en la provincia de Treviso (Italia), es una de las ferratas más espectaculares del Véneto. El recorrido asciende por una impresionante pared rocosa combinando tramos verticales, repisas aéreas y pasos equipados con cable de acero, ofreciendo una experiencia intensa en un entorno de gran belleza alpina. Esta ferrata será el último entrenamiento previo al colofón del viaje El Gran Paradiso.

Durante la progresión se alternan secciones técnicas con otras más fluidas, siempre acompañadas por magníficas vistas sobre la llanura del Véneto, los Prealpes y el macizo del Monte Grappa. La ferrata discurre por terreno expuesto, por lo que requiere una buena condición física y experiencia previa en este tipo de itinerarios.

Se trata de una actividad de dificultad alta K4+ , recomendada para deportistas habituados a las vías ferratas [RUTA AQUÍ](#)

DIA 16 LAGO MAGGIORE [Ubicación](#)

El Lago Maggiore, situado entre Italia y Suiza, es el segundo lago más grande de Italia y uno de los destinos más espectaculares del norte del país. Rodeado de montañas, elegantes villas, jardines históricos y pintorescos pueblos ribereños, ofrece un entorno ideal para combinar naturaleza, deporte y turismo.



Lago Maggiore

Sus aguas tranquilas permiten practicar numerosas actividades al aire libre como paddle surf, [RUTA AQUÍ](#) , mientras que la red de senderos y carreteras panorámicas que rodean el lago ofrece excelentes opciones para el senderismo y el ciclismo. Entre sus principales atractivos destacan las Isole Borromeo, la localidad de Stresa, el Mottarone y el monasterio de Eremo di Santa Caterina del Sasso,



Embarcadero de Arona



Pernocta junto a el Lago

DIA 17 CHAVANEY VALLE DE AOSTA [Ubicación](#)



Gastronomía Local del Piamonte

Tras Reponer fuerzas y disfrutar de la gastronomía local me dirijo hacia la última parada del viaje: el Valle de Aosta es la región más pequeña, menos poblada y montañosa de Italia, ubicada en el extremo noroeste del país y rodeada por los picos más altos de los Alpes. Limita directamente con Francia y Suiza, combinando una profunda historia romana y medieval con impresionantes paisajes alpinos, lo que la convierte en un destino excepcional para los amantes de la naturaleza. Se trata de una jornada de transición aclimatación y descanso previa a la ascensión.



Valle de Aosta

En la que comienzo la ruta desde Le pont(donde estaciono) hasta el Refugio Vitorio Emanuele una ruta de 750 m + y 5 km sin dificultades que se puede realizar en un par de horas a un ritmo relajado teniendo en cuenta que se carga con todo el material de agua etc el refugio posee todas las comodidades asi como un refugio contigo de invierno subo track completo al dia siguiente

DIA 18 REFUGIO VITTORIO EMANUELE GRAN PARADISO [Ubicación](#)

Comienza la ascensión a la cumbre Esta ruta es la vía normal al Gran Paradiso (4.061 m) desde el valle de Valsavarenche. Es una de las ascensiones alpinas más clásicas de Italia y combina un cómodo acceso hasta el refugio con una jornada de alta montaña sobre glaciar hasta la cumbre en esta segunda jornada Se atraviesa: Morrenas, bloques de granito, glaciar del Gran Paradiso. En la parte superior aparecen: Pendientes nevadas, grietas glaciares. El famoso espolón final de roca equipado, que conduce a la estatua de la Virgen situada en la cumbre hasta el refugio: sí, es una ruta de senderismo muy popular y técnicamente sencilla. Hasta la cima: no es una excursión de senderismo. Requiere experiencia en alpinismo glaciar o ir acompañado de un guía de montaña debido a la presencia de hielo, grietas y un tramo final expuesto. [RUTA AQUI](#)



MATERIAL NECESARIO VIAJE

 Bodensee → Gran Paradiso (travesía multi-país + alta montaña)

 Material base de viaje (todo el recorrido)

✓ Obligatorio

- Mochila 40–50 L (o sistema mochila + bolsa estanca)
 - Mochila pequeña 20–30 L (excursiones diarias)
 - Bastones de trekking
 - Botas de montaña impermeables (uso principal)
 - Zapatillas ligeras (ciudad / descanso / costa)
 - Sandalias o chanclas
 - Ropa técnica transpirable
 - 2–3 camisetas técnicas
 - 1–2 pantalones largos técnicos
 - 1–2 pantalones cortos
 - Forro polar
 - Chaqueta impermeable (Gore-Tex o equivalente)
 - Chaqueta ligera térmica (plumas o primaloft)
 - Calcetines técnicos (6–8 pares)
 - Ropa interior técnica
 - Gorra / sombrero
 - Gafas de sol categoría 3
-

 Material de ferratas (Tirol + Italia)

✓ Obligatorio

- Arnés de escalada
- Kit de ferrata con disipador
- Casco homologado
- Guantes de ferrata
- Cabo de descanso (si no viene integrado)
- Mochila pequeña (20–30 L)

✓ Recomendable

- Zapatillas de aproximación
- Mosquetones cintas express extras o cordinos

 Material de alta montaña (Wildspitze + Gran Paradiso)

✓ Obligatorio

- Crampones automáticos o semiautomáticos
- Piolet clásico de alpinismo
- Casco de alpinismo
- Arnés compatible con glaciar
- 1–2 mosquetones HMS
- Cordino de encordamiento
- Cuerda (si no vas con guía o grupo organizado)

✓ Ropa extra alta montaña

- Guantes de invierno (impermeables)
- Gorro térmico
- Buff
- Pantalón resistente al viento o softshell
- Sobrecapa impermeable reforzada

⚠ Sin este equipo no es seguro subir Gran Paradiso sin guía.

 Material bikepacking (Dolomitas)

- Casco bici
 - Guantes de ciclismo
 - Kit pinchazos
 - Cámara de repuesto o tubeless kit
 - Multiherramienta bici
 - Eslabón rápido
 - Bomba ligera
-

 Material agua / costa / SUP

- Tabla SUP + leash
- Chaleco ligero (recomendable en lago)
- Bolsa estanca
- Bañador

Navegación y electrónica

- GPS o móvil con mapas offline (Komoot / Gaia / Maps.me)
- Powerbank 20.000 mAh mínimo
- Cargadores múltiples
- Frontal potente + baterías extra
- Cableado resistente

Refugio / camping

- Saco sábana (obligatorio en refugios italianos)
- Saco ligero (si haces vivac o camping improvisado)
- Esterilla ligera
- Tapones para dormir
- Toalla microfibra
- Bolsa estanca ropa

Seguridad y botiquín

- Botiquín básico:
 - Ibuprofeno / paracetamol
 - Tiritas
 - Venda elástica
 - Desinfectante
 - Compeed ampollas
- Manta térmica
- Silbato
- Navaja multiusos

Protección

- Crema solar SPF 50+
- Stick labial solar
- Gafas de sol categoría 3–4 (muy importante en glaciar)
- Gorra / buff

Agua y alimentación

- 2–3 litros capacidad total
- Botellas o soft flasks
- Sales minerales / isotónicos
- Barritas energéticas
- Frutos secos
- Comida ligera para días largos

Documentación

- DNI / pasaporte
- Tarjeta sanitaria europea
- Seguro de montaña obligatorio
- Tarjetas bancarias + efectivo
- Reservas de refugios (Optativo se puede pernoctar junto a ellos)

PUNTOS CRÍTICOS DEL VIAJE

Ferratas (Imst, Sass Brusai)

- Casco + dissipador siempre

Alta montaña (2 grandes objetivos)

- Wildspitze (Austria)
- Gran Paradiso (Italia)
 - 👉 crampones + piolet + encordamiento

Refugios

- Saco sábana obligatorio
 - Linterna frontal siempre
-

RESUMEN REAL DEL VIAJE

Este viaje mezcla 5 mundos:

-  trekking largo alpino
 -  ferratas técnicas
 -  alpinismo glaciar 4000 m
 -  bikepacking Dolomitas
 -  costa + SUP + lagos
-