

SENDERISMO EN LOS CÁRPATOS



**Parques Nacionales de Eslovaquia-
Primavera-Otoño 2019**



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Destino	3
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	4
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Más información	6
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material necesario	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares.....	10
7	Contacto	11
8	Álbum fotográfico	12

1 Presentación

Te invitamos a descubrir la naturaleza y la cultura de **Eslovaquia**, conociendo algunos de sus Parques Nacionales más importantes: **Parque Nacional de los Altos Tatras, Slovensky Raj, Pieniny y Parque Nacional de Chocské Vrchy**.

Disfrutaremos de sus lagos, prados, saltos de agua y circos esculpidos por glaciares, además de preciosos paisajes de montaña muy típicos en esta zona de Europa, .

Toda esta naturaleza combinada con los **castillos** e **iglesias** de las poblaciones cercanas, que han sido declarados **Patrimonio de la Humanidad por la Unesco** nos harán disfrutar de un viaje inolvidable.

Senderismo en los Cárpatos Occidentales será sin duda en la mejor opción para conocer este desconocido espacio natural en el **corazón de Europa**.

2 Destino

Los montes **Tatra** o **Tatras** forman una cordillera situada en la frontera ente **Polonia** y **Eslovaquia**. Es el sector más alto de los **Cárpatos**, que es la cadena montañosa más larga de Europa (1.300 kms. desde el oeste de Eslovaquia hasta el sur de Rumania). Esta impresionante cordillera, concentra la mayor biodiversidad dentro del continente europeo, dado su carácter como frontera natural entre las regiones boreales y las regiones mediterráneas. La fauna salvaje más representativa, como osos, lobos, linces y ciervos se da cita aquí formando las poblaciones más numerosas.

Las cumbres más altas de la cordillera están situadas en Eslovaquia siendo el **Gerlachovský štít**, (anteriormente llamado pico de Franz Joseph) la más elevada (2.655 m). **El Rysy**, con una altura de 2499 m, es el pico más alto de Polonia (en la frontera polaco-eslovaca).

El Parque Nacional Tatra (Narodny Tatranskyes) es uno de los nueve parques nacionales del país. Protege la zona de los **Tatras Occidentales** (Západné Tatry) y los **Tatras Blancos** (Belianske Tatry).

La capital de **Eslovaquia**, **Bratislava**, con unos 500.000 habitantes, se sitúa a 100 mts, sobre el nivel del mar, a orillas del mítico **río Danubio** y a los pies de las primeras estribaciones de la **cordillera de los Cárpatos**. Se trata de una de las ciudades más antiguas de la Europa Central, con asentamientos que se remontan a la Edad del Bronce. El centro histórico, es un entramado de calles peatonales del más puro diseño imperial de la época austro-húngara, destacando un buen número de plazas, palacios e iglesias. De entre estos monumentos, especial interés tiene la gran torre de la Michalská con un arco en su base que fue una de las entradas principales a la ciudad cuando aún existía el perímetro amurallado. Pero si un monumento representa la estampa de **Bratislava**, ese es el castillo de origen medieval, asentado sobre una colina que domina toda la ciudad. Por detrás de este enclave, se extiende una vasta extensión de bosques (**Parque Natural de los Malé Karpaty**).

3 Datos básicos

Destino: **Parque Nacional Altos Tatras** (Eslovaquia)

Actividad: Senderismo/Trekking

Nivel: NF*/**/NT**.

Duración: 8 días

Época: De Marzo a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-14 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel + y que la etapa tenga 12 km

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Viena. Traslado a Bratislava.

Día 2. Bratislava- Tren norte del País - Valle de Kvacianska - Lieskovec

Distancia: 13 km. Desniveles: +500 m / -450 m.

Día 3. Lieskovec – Lagos de Strbske y Popradske Pleso.

Distancia: 10 km. Desniveles: +400 m / -400 m.

DÍA 4. Lieskovec –Tatras Blancos

Distancia: 17 km. Desniveles: +750 m / -750 m.

Día 5. Lieskovec. Excursión en la región de Spiss, Ciudades Antiguas.

Distancia: 4 km. Desniveles: +200 m / -100 m.

Día 6. Lieskovec. Parque Slovensky Raj.

Distancia: 14 km. Desniveles: +400 m (hasta 700)/ -400 m.

Día 7. Lieskovec- Bratislava.

Día 8. Bratislava. Autobús a Viena

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Viena. Traslado a Bratislava. Vuelo a Viena. Recepción de los participantes y traslado a **Bratislava** en bus regular. Llegada al hotel.

Día 2. Bratislava- Tren norte del País - Valle de Kvacianska - Lieskovec

Muy temprano, traslado a la estación, para salir en tren hacia el norte del país, hasta alcanzar **Liptovský Mikulas** (4 horas), población situada en el centro del valle **del río Vah**, donde alrededor se concentran hasta 5 reservas naturales de la **Cordillera de los Cárpatos**.

Llegada y continuación en minibús, hasta la entrada del parque natural **“Chocské Vrchy”** (20 min.), donde comienza la primera excursión, que descubre a pequeña escala, los paisajes de montaña más típicos en estas latitudes de Europa; densos bosques de coníferas, cañones con agua en abundancia, grandes alfombras de hierba en los altiplanos y pequeñas poblaciones rurales de gran esencia.

Nuestra excursión penetra por el **Valle de Kvacianská** a través de espléndidos bosques para acabar en el pueblecito de **Velké Borové**. Al acabar la actividad, el servicio de microbús privado traslada al grupo hasta Lieskovec (45 minutos), barrio perteneciente al municipio de **Tatranská Strba**, a los pies del parque nacional de los **“Vysoké Tatry”** (Altos Tatras en español). Nos alojamos en una confortable casa rural donde establecemos una perfecta base de operaciones para el resto del programa.

Distancia: 13 km. Desniveles: +500 m / -450 m.

Día 3. Lieskovec – Lagos de Strbske y Popradske Pleso.

Enlazamos estos dos fantásticos lagos cubiertos por el hielo bajo grandes cumbres y extensos **bosques de coníferas**. Según las condiciones podemos progresar por el **valle de Mengusovská** para admirar la grandeza alpina de los **Altos Tatras**. Un cálido refugio junto al lago de **Popradské Pleso** permite recuperar fuerzas antes del retorno.

Distancia: 10 km. Desniveles: +400 m / -400 m.

DÍA 4. Lieskovec –Tatras Blancos

Traslado hasta la entrada del valle de **Biela Voda** (30 minutos), el cual ascendemos hasta el enclave de **Zelené Pleso** con presencia de un refugio de montaña muy atractivo, emplazado bajo un circo de origen glaciar con paredones de unos 800 metros de longitud.

Distancia: 17 km. Desniveles: +750 m / -750 m.

Día 5. Lieskovec. Excursión en la región de Spiss, Ciudades Antiguas.

Día de descanso referente a caminar pero intenso en visitas por la zona. Desayuno y minibús. Una senda educativa nos permite enlazar el montículo **de Sivá Brada** – surgencia de aguas minerales y crecimiento actual de travertinos (único en centro Europa) con el recinto monástico **Spisská Kapitula** (el mayor seminario de Eslovaquia), el **castillo Spisský Hrad** (la mayor fortificación medieval de la Europa Central) y la iglesia de Zehra (frescos románicos), ostentando todo el conjunto como **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**. De camino, visita de Levoca, localidad amurallada con su gran catedral gótica y su centro histórico plagado de edificios renacentistas y finalmente **Poprad**, gran ciudad con numerosos comercios y centro balneario.

Distancia: 4 km. Desniveles: +200 m / -100 m.

Día 6. Lieskovec. Parque Slovensky Raj.

Traslado hasta **Podlesosk**, entrada principal de este Parque Nacional, cuya característica son los **cañones calcáreos**, por los que se progresa utilizando pasos equipados entre escaleras y pasarelas. En función de las condiciones, efectuaremos uno u otro tipo de circuito circular, teniendo como punto intermedio el paraje de **Klastorisko** (refugio y ruinas de un monasterio).

Distancia: 14 km. Desniveles: +400 m (hasta 700)/ -400 m.

Día 7. Lieskovec- Bratislava.

Salida hacia **Bratislava** en tren (4,5 h). Llegada y tarde libre. **La capital de Eslovaquia** concentra un buen número de monumentos y lugares de interés, desde la **sensacional fortificación de Devín**, enclavada sobre el **río Danubio**, hasta un precioso centro histórico plagado de edificios relevantes.

Día 8. Bratislava. Autobús a Viena.

Desayuno y salida en autobús hacia Viena. Traslado al aeropuerto y regreso.

5 Más información

Precio:

- Si el grupo alcanza las 4 personas o más: 890 euros. Suplemento habitación individual 200 euros
- Si el grupo alcanza las 3 personas: 990 euros. Suplemento habitación individual 200 euros

- Si el grupo alcanza las 2 personas: 1.040 euros. Suplemento habitación individual 200 euros

*Si el grupo es impar y si solo queda una persona para compartir la habitación pero una semana antes de la salida no se apunta nadie más, tendrá que pagar el suplemento de la habitación individual la persona que se apuntara más tarde.

5.1 Incluye

- Recepción en el aeropuerto en español a la llegada.
- Guía local de habla hispana.
- Traslados especificados.
- Trayectos en tren especificados, con asiento reservado segunda clase.
- Transporte por carretera en minibús privado.
- Tren-cremallera y tranvía los días especificados.
- Actividades y visitas especificadas en el itinerario.
- 2 noches de alojamiento *** en habitación doble en Bratislava con desayuno.
- 4 noches de alojamiento casa rural en habitación doble en Lieskovec en régimen de pensión completa (almuerzo en forma de picnic).
- 1 noches de alojamiento casa rural en habitación doble en Lieskovec (misma casa rural) en régimen de media pensión.
- Seguro de rescate y accidentes

5.2 No incluye

- Vuelos de ida y vuelta.
- Entradas a monumentos.
- Comidas y bebidas no especificadas.
- Cualquier actividad adicional.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas tipo trekking (polainas si aún hay nieve).
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).

- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Guantes finos tipo forro polar.
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.
- Frontal.

5.4 Observaciones

Hora y lugar de encuentro

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro. Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquen, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Seguro de la actividad. Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y seguro de viaje (también de accidentes y rescate) no incluido)

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64 euros. Mundo 109,50 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 78 euros. Mundo 129,5 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Seguro de accidentes y rescate incluido

**Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 130001003 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 91 7376342 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Berkley España).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- http://www.eslovaquia.es/esp/pag_turismo.php

5.6 Puntos fuertes

- Recorrer los Parques Nacionales más bellos de Eslovaquia
- Paisajes de gran belleza
- Cómodo alojamiento que servirá de campo base para las distintas excursiones.
- Transporte en minibús privado
- Guía de habla hispana

6 Otros viajes similares

- Rocas canadienses, colores de otoño. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper
- Senderismo en los Parques Nacionales de EEUU. Yellowstone, Glacier y Grand Teton National Park
- Trekking en EEUU. Parques Nacionales de Yosemite, Grand Canyon y Zion
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Georgia. Senderismo, cultura y tradición
- Georgia. Trekking en Svaneti
- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin. Balcanes.
- Senderismo en los Cárpatos. Parques Nacionales de Eslovaquia-Verano
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar.
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas

- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotungheimen y Jostedalsbreen
- Senderismo en Isla Reunión
- Trekking del Baltoro. Opción de ascenso al Pastora Peak
- Japón, senderismo entre volcanes
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos
- La Patagonia Argentina. Trekking en el fin del mundo

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

C/ de las Cruces Nº1-Bloque 2 - 2ºC 28491 Navacerrada (España).

8 Álbum fotográfico

