



# TREKKING EN ESLOVENIA

**Ascenso al Triglav**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

<b>1</b>	<b>Presentación</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Datos básicos</b> .....	<b>2</b>
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
<b>3</b>	<b>Programa</b> .....	<b>3</b>
3.1	Programa resumen .....	3
3.2	Programa detallado .....	4
<b>4</b>	<b>Más información</b> .....	<b>7</b>
4.1	Incluye .....	7
4.2	No incluye .....	7
4.3	Material y ropa necesaria para el trekking.....	7
4.4	Observaciones .....	8
4.5	Enlaces de interés.....	11
4.6	Puntos fuertes .....	11
<b>5</b>	<b>Otros viajes similares</b> .....	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Contacto</b> .....	<b>11</b>

## 1 Presentación

**Eslovenia** es sin duda un lugar especial que merece ser visitado. Oficialmente se llama **República de Eslovenia** y está situado al sur de **Europa** central lindando con Italia, Austria, Hungría y Croacia. Sus montañas se consideran parte de los **Alpes**, aquí denominados **Alpes Julianos**.

Te animamos a que viajes con **Muntania Outdoors** a los **Alpes Julianos**, concretamente al hermoso **Parque Nacional del Triglav** para realizar un **trekking de 5 días** de duración y donde podrás alcanzar la cima del **Triglav** (2.864 m) que es la montaña más alta del país.

Y no podremos irnos de **Eslovenia** sin visitar su capital que es **Liubiana**, y pasear por alguno de sus pintorescos pueblos cuidados y adornados con cariño por sus habitantes.





## 2 Datos básicos

Destino: Eslovenia. Triglav. Alpes Julianos.

Actividad: Trekking.

Nivel: NF \*\*. Tipo de terreno \*\*/\*\*.

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 2.1 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 1200 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 positivos 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

### 3 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.

#### 3.1 Programa resumen

Día 1. Encuentro en el aeropuerto de **Venecia**. Posibilidad de volar al aeropuerto Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). Traslado hasta Eslovenia (3h).

Planteamos volar a Venecia y no **Liubliana** porque los billetes son bastante más baratos y el traslado en vehículo a Eslovenia no es largo. Si alguno quisiera volar a Liubliana puede hacerlo.

Día 2. **Lago Bohinjko Jezero - Koča Merjasec (1.500 m) - Refugio Koča pod Bogatinom (1.513 m)**.

Distancia 14 km. Desnivel + 840 m. Desnivel - 820 m.

Día 3. **Refugio Koča pod Bogatinom (1.513 m)- Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)**

Distancia 10 km. Desnivel + 300 m. Desnivel - 300 m.

Esta jornada, que no es muy larga, nos permitirá dejar nuestras cosas y ligeros, realizar una bonita excursión para coronar el **Zelnarica (2.310)**.

Distancia 10 km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m.

Día 4. **Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)-Refugio Vodnikov dom (1.817 m)**

Distancia 10 km. Desnivel + 980 m. Desnivel - 640 m.

Una vez alcanzado el refugio, si alguno aún tiene ganas de caminar, podremos hacer una excursión hacia la cima del **Tosc (2.272 m)**

Día 5. **Refugio Vodnikov dom (1.817 m)-Triglav (2.864 m)- Zasavska Koča (2.071 m)**.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.500 m. Desnivel - 1.230 m.

Día 6. **Refugio Zasavska Koča (2.071 m)-Bohinjsko Jezero (525 m)**.

Distancia 16 km. Desnivel + 100 m. Desnivel - 1.500 m.

Traslado a nuestro alojamiento en el valle o en Liubliana.

Día 7. Visita de **Bled**, el **lago Blejsko** y **Liubliana**.

No podemos irnos de **Eslovenia** sin visitar su capital que es **Liubliana**, y pasear por alguno de sus pintorescas calles, cuidadas y adornadas con cariño por sus habitantes.

A última hora regresaremos a Venecia donde pasaremos la última noche en un hotel cerca del aeropuerto o en Mestre (a la entrada de Venecia).

Día 8. Vuelo de regreso.

Día 9. Opcional, jornada en **Venecia**.

### 3.2 Programa detallado

Día 1. Encuentro en el aeropuerto de **Venecia**. Posibilidad de volar al aeropuerto Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). Traslado hasta Eslovenia (3h).

Planteamos volar a Venecia y no **Liubliana** porque los billetes son bastante más baratos y el traslado en vehículo a Eslovenia no es largo. Si alguno quisiera volar a Liubliana puede hacerlo.

Día 2. **Lago Bohinjsko Jezero - Koča Merjasec (1.500 m) - Refugio Koča pod Bogatinom (1.513 m)**.

El **Lago Bohinjsko Jezero** es quizá uno de los lugares más fotografiados de Eslovenia. Se encuentra situado entre grandes montañas y tiene unas dimensiones considerables. De su orilla parte un teleférico hacia la cadena montañosa que lo abraza en su parte sur. Gracias a este remonte mecánico podremos situarnos en cota 1.500 m e iniciar el camino habiendo salvado un importante desnivel.

Caminaremos en dirección oeste a media altura con impresionantes vistas del macizo del **Triglav**. Si el día es despejado podremos ascender a la cumbre del **Vrh nad Skrbino (2.054 m)** de camino al refugio. Los últimos kilómetros ya a menor altura se desarrollarán por terreno boscoso.

Distancia 14 km. Desnivel + 840 m. Desnivel - 820 m.

Día 3. **Refugio Koča pod Bogatinom (1.513 m)- Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)**.

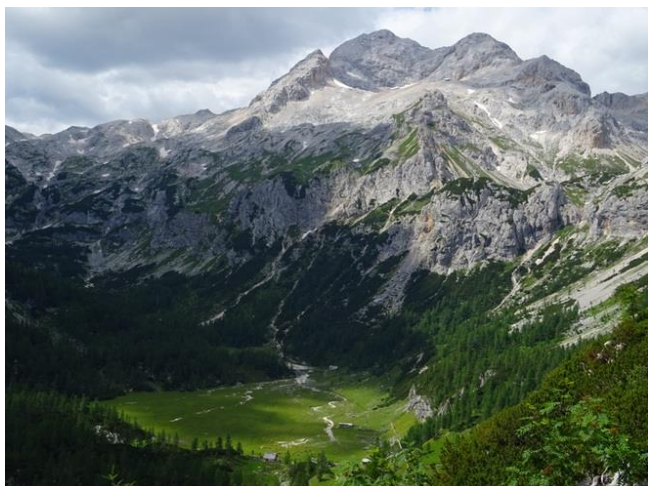
Durante esta jornada, caminaremos por bonitos bosques en un terreno ondulado y salpicado por lagos como el **Črno jezero** y el **Jezero**. En este último se encuentra nuestro refugio.

Distancia 10 km. Desnivel + 300 m. Desnivel - 300 m.

Esta jornada, que no es muy larga, nos permitirá dejar nuestras cosas y ligeros, realizar una bonita excursión para coronar el **Zelnarica (2.310)**.

Distancia 10 km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m.

Día 4. **Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)-Refugio Vodnikov dom (1.817 m)**





Día previo a coronar el principal objetivo del viaje que es el **Triglav**. Realizaremos la aproximación a la joya de la corona por un camino que discurre en el límite del bosque y de las grandes paredes rocosas que forman estas montañas.

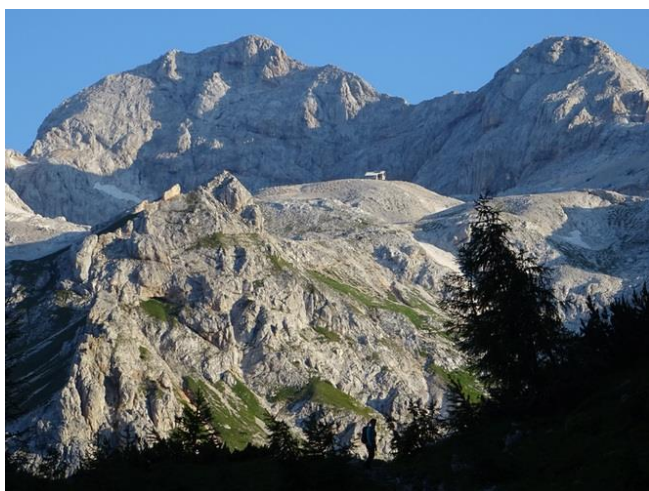
Alcanzaremos el refugio **Vodnikov dom** y no uno superior, ya que aquí tendremos agua corriente y porque está situado en un terreno más protegido, que en caso de mal tiempo se agradece.

Distancia 13 km. Desnivel + 980 m. Desnivel - 640 m.

Una vez alcanzado el refugio, si alguno aún tiene ganas de caminar, podremos hacer una excursión hacia la cima del **Tosc** (2.272 m)

Día 5. **Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)-**Triglav** (2.864 m)- **Zasavska Koča** (2.071 m).

Jornada para coronar la cumbre del **Triglav**. Partiendo del refugio iremos ganando metros de forma cómoda hacia el refugio **Dom Planika**. La pendiente se hace mayor y en los tramos más delicados (que no difíciles) podremos asegurarnos a los cables y demás seguros haciendo nuestro avance seguro.



Si alguno tuviera un poco de miedo, dispondremos de algunos arneses y disipadoras para superar este tramo. En los numerosos viajes que hemos realizado ascendiendo a esta cima muy pocos son los que han necesitado arnés.

Alcanzaremos la cumbre del **Triglav** y lo normal es que no estemos solos ya que es la cima más popular del país. Tras las fotos de rigor emprenderemos el descenso por el mismo camino y una vez alcanzado el camino seguiremos itinerario al siguiente refugio.

La subida al Triglav no es obligatoria para seguir el recorrido por lo que quien lo desee podrá esperar al grupo en un cómodo lugar.

Alcanzaremos el complejo calcáreo de **Pod Planjo**, nos quitaremos el material de ferratas y continuaremos camino hacia el refugio **Zasavska Koča**. Esta última parte es de especial interés para los amantes de la **geología** ya que caminaremos en un terreno kárstico con la presencia de dolinas, simas, poljes etc.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.500 m. Desnivel – 1.230 m.

Día 6. **Refugio Zasavska Koča (2.071 m)-Bohinjsko Jezero (525 m).**



Última jornada en la alta montaña. En claro descenso se desarrollará buena parte de la etapa. Los valientes se podrán dar un chapuzón en el **Veliko jezero**, lago de montaña situado en un bonito lugar. Iremos perdiendo altura y entraremos en bosque, finalizaremos la jornada donde empezamos nuestra aventura, en el lago **Bohinjsko**.

Distancia 16 km. Desnivel + 100 m. Desnivel – 1.500 m.

Traslado a nuestro alojamiento en el valle o en Liubliana.

Día 7. Visita de **Bled**, el lago **Blejsko** y **Liubliana**.

No podemos irnos de **Eslovenia** sin visitar su capital que es **Liubliana**, y pasear por alguno de sus pintorescos pueblos, ciudades y adornados con cariño por sus habitantes.



A última hora regresaremos a Venecia donde pasaremos la última noche en un hotel cerca del aeropuerto o en Mestre (a la entrada de Venecia).

Día 8. Vuelo de regreso.

Día 9. Opcional, jornada en **Venecia**.

## 4 Más información

Precio. 1.150 €.

### 4.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 4 noches en refugios de montaña en régimen de media pensión.
- 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento con desayuno (consultar individual).
- Transporte durante todo el recorrido hasta el regreso a Venecia/Mestre.
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

### 4.2 No incluye

- Billete de avión hasta Venecia. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (25 euros de coste). Opción de volar a Eslovenia y ser recogido en el aeropuerto (el vuelo suele ser más caro).
- Almuerzos. Picnic diario comprado en los refugios o posibilidad de comer un plato caliente en algún refugio de paso.
- Bebidas no incluidas en el menú.
- Tasa de ducha en el caso de que algún refugio así lo requiera.
- Traslado del día 8 del programa desde Venecia/Mestre al aeropuerto (10 euros).
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.
- Teleférico de ascenso para el día 2 (22 euros).

### 4.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

Para las personas que quieran acometer el ascenso al **Triglav**, deberán llevar **casco y arnés con una бага** y mosquetón para la ferrata que, aunque sencilla, tiene riesgos objetivos de caídas de piedras y cruces con otras personas.

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.



- Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
- Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

#### 4.4 Observaciones

##### **Dureza física y dificultad técnica**

Hay que estar habituados a poder hacer desniveles de hasta 1.000 a ritmo tranquilo. Sólo el día del ascenso al Triglav el desnivel acumulado es mayor pero no es obligado porque se sube y se baja por el mismo itinerario por lo que si alguien no quiere llegar a cumbre no condiciona al resto del grupo.

La subida y descenso al **Triglav** es **sencilla** pero algo aérea. De las numerosas veces que hemos realizado este viaje solo un par de veces alguien ha querido usar un kit de ferratas para mayor seguridad.

##### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

##### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

##### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. 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 en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### **Transporte durante el viaje**

La hora de recogida se realizará a las 17:00 pm en el aeropuerto Marco Polo de Venecia. Si todo el grupo llega antes la hora de recogida se adelantará. El que tenga unas horas puede visitar **Venecia** dejando previamente en la consigna del aeropuerto su equipaje.

La última noche se pasa en Mestre/Venecia en un hotel cercano al aeropuerto. El traslado al aeropuerto lo podrá realizar en transporte público (10 € aproximadamente) en función del horario de su vuelo.

### **Refugios**

Se recomienda llevar un poco de comida para los almuerzos, pues los picnic no son muy copiosos. En los refugios suele haber algún dulce o chocolatinas.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

### **Alojamiento en el valle**

Tiene la opción de habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.



Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén interesado en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** e **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* 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.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

### **Otras cuestiones**

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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

#### 4.5 Enlaces de interés

- [Portal oficial de turismo en Eslovenia](#)
- [Portal oficial de turismo en Eslovenia. Información de la región montañosa.](#)

#### 4.6 Puntos fuertes

- Ascenso al **Triglav**, la montaña más alta de Eslovenia
- Montañas de gran belleza.
- Buena red de refugios que permiten multitud de recorridos.
- Traslado ida y vuelta desde el aeropuerto.

### 5 Otros viajes similares

- Tour del Monte Rosa caminando por territorio Walser
- Tour del Cervino. Alpes
- Chamonix-Zermatt. El trekking soñado
- Tour del Mont Blanc. El trekking más codiciado de los Alpes
- Gran Paradiso, trekking por los Alpes más salvajes
- Trekking de los Ecrins. GR-54. Alpes Franceses
- Trekking en las Dolomitas de Brenta y Adamello, Italia
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Alta Vía 1. El gran trekking de las Dolomitas

### 6 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).