



TREKKING EN MACEDONIA

Ascensiones en los Parques Nacionales
de Mavrovo, Pelister y Galicica



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado.....	4
5	Más información.....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye.....	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	7
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés.....	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares.....	9
7	Contacto.....	9

1 Presentación

La primera vez que visitamos el país alguien nos dijo que **Macedonia** es un mar de montañas y tras varios días entendimos que este territorio alberga numerosas cadenas montañosas y que cuando estás en una no dejas de ver otras.

Los **Balcanes** son un conjunto complejo de cordilleras montañosas que marca a los países que las alberga generando un relieve complejo y un terreno de juego grande y salvaje ideal para los que nos gusta explorar y encontrarnos lugares raros y poco visitados.

Presentamos un programa para los que disfrutan de la naturaleza combinado con la cultura, arte y gastronomía. Las excursiones no tienen dificultad técnica, pero hay que ser una persona activa y haber caminado en montaña.

Descansaremos en **alojamientos de calidad** disfrutando de una **gastronomía magnífica**. Incluimos todas las comidas.

Tienes la oportunidad de hacer un viaje completo donde además de caminar conocerás otros aspectos de este interesante país.

2 El destino

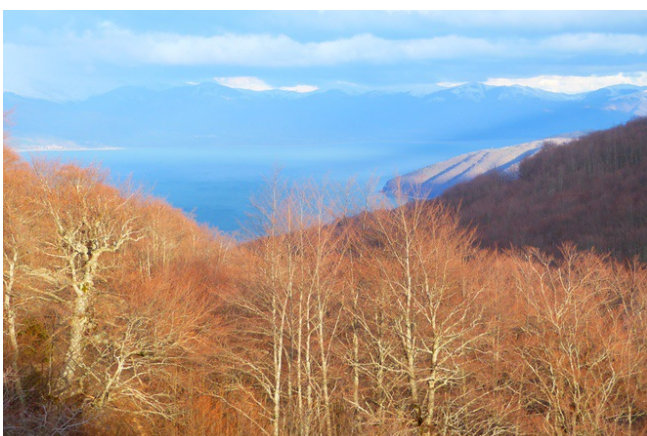
Macedonia se encuentra en medio de los **Balcenes**. Se trata de una región bastante desconocida para la mayoría de los viajeros y que esconde grandes maravillas que hacen obligada su visita.

Hace frontera con **Bulgaria, Serbia, Grecia, Albania y Kosovo** y en ella podemos encontrar un gran atractivo por su historia, naturaleza y gastronomía.

Formó parte de la antigua Yugoslavia hasta su independencia en 1991 y es una **mezcla de civilizaciones** en lo que podríamos llamar un cruce de caminos del Este y Oeste.

Es un país muy montañoso, con ríos espectaculares y parques nacionales como **Mavrovo, Pelister y Galicica**.

Interesante recalcar su riqueza cultural debido a sus constantes invasiones y ocupaciones por parte de Persas, Romanos y Turcos Otomanos.



3 Datos básicos

Destino: Macedonia

Actividad: Senderismo

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **

Duración: 8 días.

Época: De junio a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 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 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

Observaciones. Se requiere estar habituado a caminar por la montaña y poder realizar desniveles de 1000-1.300 metros a ritmo tranquilo. Algunas jornadas son largas (6-7 horas caminando).

Las ascensiones son fáciles y se alcanzan las cimas caminando. No es necesario conocimientos de escalada pero si estar habituados a caminar en montaña.

4 Programa

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Día de traslado. Llegada al aeropuerto y transporte a **Shar Planina - Staro Selo**. Cena de bienvenida y explicaciones y aclaraciones del viaje.

Alojamiento en refugio **Villa Ljuboten**.

Día 2. Circular al **Monte Ljuboten** (2498 m). Por la tarde traslado a **Popova Shapka**.

Distancia: 10 km Desnivel: + 850 m Desnivel: – 850 m. Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.499 m

Alojamiento en el hotel Scardus.

Día 3. Mt. Titov Vrv (2.747 m). **Shara Mountains**.

Distancia 24 km Desnivel: + 1.000 m Desnivel: – 1.000 m Altura de inicio 1.750 m Altura máxima 2.747 m.

Opción de no hacer cima y ahorrarse unos kilómetros.

Alojamiento en el hotel Tutto en Janche.

Día 4. Monte Golem Korab (2.764 m) o **Kepi Bard** (2.606 m). **Parque Nacional de Mavrovo**.

Distancia 24 km Desnivel: + 1.400 m Desnivel: – + 1.400 m Altura de inicio 1.450 m Altura máxima 2.764 m.

Opción de no hacer cima y ahorrarse unos kilómetros.

Alojamiento en el hotel Nova Riviera o similar en Ohrid.

Día 5. Mt. Magaro (2.254 m), Parque Nacional Galicica.

Distancia 8 km Desnivel: + 650 m Desnivel: – 650 m Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.254 m.

Alojamiento en el hotel Nova Riviera o similar en Ohrid.

Día 6. Inicio del ascenso al **Pelister** (2.601 m). Noche en la cabaña **Golemo Ezero. Parque Nacional de Pelister**.

Distancia 6 km Desnivel: + 1.278 m Desnivel: – 50 m Altura de inicio 940 m Altura máxima 2.218 m.

Día 7. Ascenso al Pelister (2.601 m). Parque Nacional de Pelister.

Distancia 17 km Desnivel: + 50 m Desnivel: – 1.218 m Altura de inicio 2.218 m Final 1,218 m.

Alojamiento en el hotel Alexander o similar en **Skopje**.

Día 8 Viaje de regreso.

Opción de alargar el viaje pasando algún día más en **Skopje** (consultar).

4.2 Programa detallado

Día 1. Día de traslado. Llegada al aeropuerto y transporte a **Shar Planina - Staro Selo**. Bienvenida y explicaciones y aclaraciones del viaje.

Alojamiento en refugio **Villa Ljuboten**.

Día 2. Circular al **Monte Ljuboten (2498 m)**. Por la tarde traslado a **Popova Shapka**.

No alargaremos la jornada en exceso ya que es el primer día y quedan muchas jornadas por delante y porque después realizaremos un desplazamiento corto a Popova Shapka donde pasaremos la siguiente noche.

Inicio en nuestra guesthouse a cota 1.650 m por un sendero por prados surcado por múltiples riachuelos. Rápidamente iremos ganando altura hasta alcanzar una elegante loma que nos conducirá hasta la cima del **Ljuboten**. Magníficas vistas de **Kosovo** y gran parte de **Macedonia**.

Durante años se pensó que esta era la cima más grande de **Macedonia** ya que desde **Skopje** su imagen es grandiosa.

Distancia: 10 km Desnivel: + 850 m Desnivel: – 850 m. Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.499 m

Día 3. Mt. Titov Vrv (2.747 m). Shara Mountains.

Partiremos por el camino de Vakafska para ir ganando altura. Se nos abrirá un amplio abanico de opciones. Nos dirigiremos a la cima del **Titov Vrv** tras recorrer un bonito cordal por la zona axial de la cordillera. Los metros finales son un cordal algo estrecho hasta alcanzar la cumbre. Una vez alcanzado la cima disfrutaremos de las vistas en esta ocasión sobre **Albania** y nuevamente **Macedonia**.

El retorno lo haremos bien por el mismo itinerario o por otro valle completando así un recorrido circular.

Distancia 24 km Desnivel: + 1.000 m Desnivel: – 1.000 m Altura de inicio 1.750 m Altura máxima 2.747 m.
Opción de no hacer cima y ahorrarse unos kilómetros.

Por la tarde viajaremos al **Parque Nacional de Mavrovo** donde pasaremos la noche en la bonita aldea de **Janche**.

Día 4. Monte Golem Korab (2.764 m) o Kepi Bard (2.606 m). Parque Nacional de Mavrovo.

Con ayuda de un todoterreno y tras recorrer un valle de difícil acceso para alcanzar **Strezimir**, será el momento de pasar de la gasolina y diesel de nuestro vehículo a la energía producida por nuestros músculos.

Tendremos dos objetivos del que tendremos que seleccionar uno. El más ambicioso es alcanzar la cumbre de **Korab**, la montaña más alta de **Macedonia** y **Albania** que no porque sea difícil alcanzar la cumbre tiene que ser descartada si no por la distancia que nos separa de ella que obligará a una larga jornada en montaña. Y por otra parte está la opción de alcanzar la cima del **Kepibarthe** (2.606m) que está antes que el **Korab** y que es una bella cima con una bonita vista.

Empezaremos en ascenso en un bosque que dará paso a un terreno algo más abierto y con menos pendiente antes de afrontar un constante ascenso que nos enseñará distintas vertientes con distintas orientaciones y vistas de la zona.

Llegará un momento que optaremos por una u otra cumbre en función de las condiciones.

Desde la cima podremos sentir el aire fresco proveniente del **Adriático** y que desde la costa de **Albania** llega a estas montañas.

Distancia 24 km Desnivel: + 1.400 m Desnivel: – + 1.400 m Altura de inicio 1.450 m Altura máxima 2.764 m. Opción de no hacer cima y ahorrarse unos kilómetros.

Traslado a **Ohrid** (1h ½, 80 km), **pequeña ciudad** que posee un bonito casco histórico y que se encuentra a orillas del **lago Ohrid**, gran lago que hace frontera con **Albania**. La más conocida imagen de **Macedonia** es la ermita de **St. Jovan Kaneo** con el lago **Ohrid** de fondo. También podremos visitar el **teatro Antic** y la **muralla Samuilova** (S.X a.c).



Día 5. Mt. Magaro (2.254 m), Parque Nacional Galicica.

Tras recorrer la orilla del lago en vehículo llegaremos a un puerto de montaña que se sitúa entre el **lago Ohrid** y el **lago Prespa** a 1.650 metros de altura. Desde aquí partiremos primero por un bonito bosque de hayas para buscar terreno abierto por un valle cómodo de ascenso. Cruzaremos praderas cubiertas de muchas especies de flores (más de 1000 especies distintas dentro del parque). El terreno se hará más alpino hasta alcanzar la cumbre. Descenso por el mismo itinerario.

Destacar de esta jornada las exóticas vistas mezcla del bosque, del intenso color azulado del **lago Ohrid** y de las verdes praderas de los pastos de altura.

Distancia 8 km Desnivel: + 650 m Desnivel: – 650 m Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.254 m.

Almuerzo con comida tradicional en un restaurante en la ciudad de **Trpejca**, a orillas del Lago **Ohrid**.

Día 6. Inicio del ascenso al **Pelister** (2.601 m). Noche en la cabaña **Golemo Ezero. Parque Nacional de Pelister.**

Penúltimo día de actividad en los **Balcanes**. Prácticamente pegado a **Bitola** se levantan estas montañas que han merecido protección por el alto valor ecológico que aquí se encuentra.

Pensamos que pasar una noche en la montaña le da un toque especial al viaje. Partiendo del fondo del valle, del pequeño pueblo de **Trnovo** caminaremos hacia el **refugio Kopanki** (2h). Desde aquí tenemos dos opciones para alcanzar el **refugio Golemo Ezero** situado en un hermoso lago de origen glaciar. La diferencia entre ambas rutas no es más que una hora (4 o 5 horas) así que ya decidiremos por donde ir.

Distancia 6 km Desnivel: + 1.278 m Desnivel: – 50 m Altura de inicio 940 m Altura máxima 2.218 m.

Día 7. Ascenso al **Pelister** (2.601 m). **Parque Nacional de Pelister.**

Alcanzaremos el **lago Bis** (2.226 m) situado en un hermoso circo de origen glaciar. Prácticamente 400 metros nos separarán de la cumbre (opcional). Para el descenso recorreremos la cabecera del valle **Nizee Poles** e iremos perdiendo altura progresivamente a medida que el cordal que seguimos lo hace. Para ello seguiremos el camino Francés con origen en la Primera Guerra Mundial y que sigue una antigua trinchera con viejos búnquers. Alcanzaremos la zona de Panorama para entrar en el término municipal de la población de **Brajchino**.

Almuerzo en casa particular o restaurante-hotel rural con comida tradicional. Posteriormente traslado a **Skopje** (2h1/2, 180 km).

Distancia 17 km Desnivel: + 50 m Desnivel: – 1.218 m Altura de inicio 2.218 m Final 1,218 m.

Día 8. Viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1030 euros.

5.1 Incluye

- Todos los traslados desde la llegada al aeropuerto. Incluido el transporte en 4x4 el día 1 Y 4 del programa.
- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 2 noches (día 1 y 6) en refugio de montaña en régimen de media pensión (cena y desayuno)
- 5 noches de alojamiento en habitación doble, cama de matrimonio o dos camas en función de su petición (consultar opción habitación individual) con desayuno.
- Entrada a los Parques Nacionales.
- Gestión de reservas.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Vuelos (posibilidad de gestión de vuelos por parte de Muntania Outdoors, consultar).
- Transfer individual del y al aeropuerto en el caso de no llegar todos los participantes en horas similares.
- Almuerzos y cenas
- Otros gastos personales.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-40 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).
 - 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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

5.4 Observaciones

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

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.

Alojamientos y manutención

Los alojamientos son en hoteles/hoteles rurales y casas rurales de ocupación máxima dos personas.

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las comidas son buenas y abundantes compuestas por productos locales. Hay que destacar la variedad de platos predominando tanto la verdura como la carne con un estilo a mitad de camino europeo y asiático.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate pero no seguro de viaje**. 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.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y 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 POLIZA 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.

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.

En caso de que alguien quiera descansar un día o realizar otra actividad es factible y no condiciona al resto del grupo.

5.5 Enlaces de interés

- www.exploringmacedonia.com

5.6 Puntos fuertes

- País por descubrir, genuino.
- Para los que les gusta explorar otros destinos y con enorme potencial.
- Viaje completo tanto a nivel deportivo como **gastronómico** y cultural.

6 Otros viajes similares

- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Ascensiones en Montenegro. Alpes Dináricos
- Georgia. Trekking en Svaneti

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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