POLONIA

Historia, cultura y senderismo

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 El destino 1
3 Datos básicos 2
3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje 2
4 Programa 2
4.1 Programa resumen 3
4.2 Programa detallado 3
5 Más información 5
5.1 Incluye 5
5.2 No incluye 5
5.3 Material y ropa necesaria para este viaje 5
5.4 Observaciones 6
5.5 Enlaces de interés 8
5.6 Puntos fuertes 8
6 Otros viajes similares 8
7 Contacto 8

1 Presentación

Polonia, en el corazón de la vieja Europa, supone un destino especial dentro de nuestros viajes. La combinación de una historia dura y complicada con sus claroscuros y los paisajes naturales de montaña como los **Sudetes** o los **Tatras** da como resultado una experiencia inolvidable para todo viajero.

El recorrido que os propone Muntania Outdoors lo hemos adaptado a las características particulares del grupo. Paisajes espectaculares, ciudades históricas y una extensa red de itinerarios que permiten diseñar recorridos para todos los niveles. Además, al disponer de medios de transporte propios para todo el grupo permiten disfrutar de la naturaleza y montaña de una forma segura y cómoda, sin perder en ningún momento el toque de aventura de todo recorrido ofrecido por MUNTANIA OUTDOORS, SL.

2 El destino

Los montes Tatra, (en polaco Tatry), forman una cordillera en la frontera de Polonia y Eslovaquia y el sector más alto de los Cárpatos. La mayor parte de los picos más altos de la cordillera están situados en Eslovaquia;

los mayores lagos de estas montañas se pueden encontrar en Polonia. El pico más alto de los Tatra es el Gerlachovsky stit, con 2.655 m, en Eslovaquia.

El parque nacional de los Tatra Polacos, creado en 1954, con su pico más alto, el monte Rysy (2.499 m), el único de Polonia que tiene carácter alpino. Este macizo, constituido sobre todo de granito y rocas sedimentarias, se caracteriza por sus afilados picos y rocas colgantes, hondonadas de la época glaciar, barrancos, lagos, cascadas, cuevas y hermosos valles con torrentes de montaña que forman uno de los paisajes más pintorescos de Polonia.

En la zona hasta 1.500 m, crecen principalmente bosques de abetos rojos mezclados con abetos blancos, hayas y cembros. Más arriba crece el pino enano.

3 Datos básicos

Destino: Polonia
Actividad: Senderismo.
Nivel físico: */**. Tipo de terreno: **
Duración: 10 días.
Época: De julio a septiembre.
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

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. **Viaje a Varsovia**

Día 2. **Varsovia. Día en la ciudad.**

Día 3. **Varsovia – Zakopane,** Altos Tratas polacos. Visita de la ciudad de **Jedrejow**.

Días 4 y 5. **Zakopane**. **Excursiones** en Altos Tratas polacos

Día 6. **Zakopane**. **Excursión matutina** en Altos Tratas polacos y traslado a **Cracovia.**

Día 7. **Cracovia – campo de concentración de Auschwitz – Cracovia**

Día 8. **Cracovia – Wroclaw**

Día 9. **Wroclaw – Excursión** en el **PN Park Krajobrazowy Chełmy – Wroclaw**

Día 10. **Wroclaw – Excursión matutina** y regreso **Varsovia.**

Día 11. **Varsovia - España**

4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje a Varsovia**

Encuentro en el aeropuerto de **Varsovia** (WAW). Posibilidad de volar al aeropuerto de Wroclaw o, incluso, a Cracovia, aunque estos últimos conllevarían algún cambio en los alojamientos y visitas del primer y último día.

Traslado en transporte privado al alojamiento en la histórica capital de Polonia, **Varsovia**. En esta primera jornada no se camina. Si las conexiones de vuelos y llegada de los participantes se realizan por la mañana y, si hay tiempo antes de la cena se podrá dar un paseo por Varsovia, observando los diferentes monumentos de la capital, sus casas señoriales y calles medievales. En caso contrario el primer día será únicamente de viaje. La estancia en Varsovia será en régimen de alojamiento y desayuno

Día 2. Varsovia. Día en la ciudad.

Desayunaremos de manera abundante en el hotel y comenzaremos la visita de la ciudad de la mano de un guía de local que nos hará un recorrido por toda la historia de esta ciudad. Trataremos de descubrir los recuerdos de la antigua capital del Reino de Polonia, **el Ghetto**, la concepción socialista de la arquitectura…

Día 3. **Varsovia – Zakopane,** Altos Tratas polacos. Visita de la ciudad de **Jedrejow**.

Abandonamos el que ha sido nuestro cuartel general estos primeros días e iniciaremos la jornada desplazándonos en transporte privado desde Varsovia a **Zakopane**, en el corazón de los altos Tatras polacos. De camino podremos parar en la bonita ciudad de **Jedrzejow**.

Distancia: 410 kms. Tiempo de viaje: 6h 1/2

Días 4 y 5. **Zakopane**. **Excursiones** en Altos Tratas polacos

Zakopane es la cuna de los deportes de esquí y montaña de Polonia y de aquí han salido algunos de los más importantes escaladores y montañeros de prestigio internacional como Jerzy Kukuczca. Dedicaremos estos

días a recorrer con el guía de montaña de Muntania los **Altos Tatras polacos**. Los bosques, las montañas y los lagos, nos recuerdan a determinadas zonas de los Alpes, excepto por sus impronunciables nombres como Wolowiec, Kraspowy Wierch o Jaszczurowka.

Día 6. **Zakopane**. **Excursión matutina** en Altos Tratas polacos y traslado a **Cracovia.**

Excursión matutina y volvemos a mover el alojamiento para retornar al llano, a **Cracovia**. Antigua capital del Voivodato de la Pequeña Polonia (Wojewodztwo malopolskie). Aprovecharemos para conocer esta histórica ciudad, **la segunda en importancia de Polonia**. La Basílica de Santa María, la Lonja de los Paños o la medieval Plaza del Mercado nos darán una idea de lo que fue esta ciudad y su posición dentro del comercio en la Baja Edad Media y los siglos posteriores.

Distancia: 110 Kms. Tiempo de viaje: 2 horas.

Día 7. **Cracovia – campo de concentración de Auschwitz – Cracovia**

Día duro, difícil, pero imprescindible. La visita al **campo de concentración de Auschwitz**, a 50 kms de **Cracovia**, nos removerá el corazón y hasta las entrañas como personas, pero también nos ofrecerá un testimonio impagable de lo que puede llegar a ser la degradación de la vida humana.

Volveremos a **Cracovia** a nuestro hotel para descansar la mente y ordenar los pensamientos delante de una buena cerveza polaca al caer la noche.

Día 8. **Cracovia – Wroclaw**

Viajamos hasta la ciudad de **Wroclaw**, la antigua Breslau alemana. Aquí notaremos la clara influencia germánica en los edificios y en la configuración de la ciudad, especialmente en su espectacular Plaza del Mercado. Sorprendentemente reconstruida tras la II Guerra Mundial esta ciudad nos encantará por su ambiente universitario y sus múltiples cervecerías, además de su catedral gótica y los antiguos barrios judios de origen medieval.

Distancia: 270 Kms. Tiempo de viaje 3 horas y media

Día 9. **Wroclaw – Excursión** en el **PN Park Krajobrazowy Chełmy – Wroclaw**

Volvemos a calzarnos las botas de andar para recorrer los espectaculares **bosques de los Sudetes polacos**. El **Parque Nacional de Krajobrazowy Chełmy**, a 60 kms de Wroclaw, nos sorprenderá con sus bosques de abetos, abedules y hayas y algunas de las especies más características del bosque boreal primigenio como el lince, el lobo e, incluso, el bisonte que sigue un estricto programa de reintroducción desde el PN de Bielowieza.

Día 10. **Wroclaw – Excursión matutina** y regreso **Varsovia.**

Excursión matutina y posteriormente dejaremos atrás las suaves colinas de los **Sudetes** para volver a la gran llanura y a la ciudad de **Varsovia**. Pararemos a almorzar en la antigua **Plock**, capital del Voivadato de Mazavia.

Distancia 350 Kms. Tiempo de viaje: 4 horas.

Día 11. **Varsovia - España**

Hasta la hora de ir al aeropuerto para poner punto final al viaje podremos pasear por la antigua ciudad de **Varsovia** y hacer las últimas compras o disfrutar de sus animados cafés.

5 Más información

Precio:

4- 6 personas: 1.630 €

7 - 8 personas: 1.500 €

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje y guía de historia y arte en Varsovia.
- 3 noches en hotel en Varsovia en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- 3 noches en hotel en Zakopane o alrededores en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- 2 noches de hotel en Cracovia en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- 2 noches de hotel en Wroclaw en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Transporte privado durante el viaje.
- Gestión de reservas
- Camiseta técnica de manga corta Muntania Outdoors ideal para actividades en montaña.
- Entrada al campo de concentración de Auschwitz.

5.2 No incluye

- Viaje hasta Varsovia. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors.
- Almuerzos y cenas
- Teleféricos, trenes de cremallera o cualquier otro medio mecánico
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para este viaje

- Mochila de día (entre 25-35 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).
- 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).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

5.4 Observaciones

Destinado a

Ideal para personas con gusto por pasear y caminar en la montaña sin grandes desniveles y que no buscan un trekking exigente en cuanto a desniveles y horas caminando. Todos los recorridos son paseos por senderos cómodos y sin una duración que sobrepase las cinco horas ni un desnivel mayor de 500 metros. Asimismo, se vistan algunas de las más bonitas ciudades de Polonia.

Es un viaje de caminar y disfrutar de la naturaleza y la historia.

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.

Ropa de cama y toalla. Nos lo proporciona el alojamiento.

Hotel (opción de doble o individual)

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada 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**. 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, Prevsión 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.

5.5 Enlaces de interés

- www.oficinaturismopolonia.com/es/

5.6 Puntos fuertes

- Excursiones en los Altos Tratas polacos
- País cargado de historia. Ciudades y lugares históricos.

6 Otros viajes similares

- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

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