



SENDERISMO EN LOS CÁRPATOS

Parques Nacionales de Eslovaquia

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
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	10
7	Contacto.....	10

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** y el **Parque Natural de Mala Fatra**.

El **Parque Nacional de los Altos Tatras** alberga montañas jóvenes y afiladas que alcanzan alturas de hasta 2.500 m. En estas montañas, se encuentran lagos de origen glaciar y densos bosques de abetos, que aún albergan osos y linces. Este hábitat vegetal y animal se encuentra en excelente estado de conservación.

El **Parque Nacional de los Altos Tatras** es el más antiguo del país y es Reserva Natural de la Biosfera, siendo el parque que exploraremos con más detalle.

También nos adentraremos en el **Parque Nacional Slovenský Raj**, conocido como el "**paraíso eslovaco**". Allí recorreremos barrancos calcáreos y nos dirigiremos al macizo granítico de Malá Fatra, donde haremos una travesía por el valle de Diery.

En este recorrido, encontraremos algunos pasos equipados, escaleras y pasarelas, pero todo será fácil y sin dificultad.

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.

Además, incluimos un día en **Bratislava**, una ciudad encantadora a orillas del **Danubio** que te cautivará. **Bratislava** tiene un centro histórico precioso y una gran riqueza artística.

Sin duda, te encantará pasear por sus calles y descubrir su encanto único.

2 El 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, linceos 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.

N.F: **.

Duración: 9 días.

Época: De julio 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 1000 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 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. Vuelo a **Viena**. Traslado a **Poprad**.

Día 2. **Altos Tatras**: travesía circular en el **valle de Biela Voda**.

Distancia 19 km Desnivel+ 939 m Desnivel-939 m

Día 3. **Altos Tatras**: los valles de **Furkotská** y **Mlynická**.

Distancia 15 km Desnivel+ 980 m Desnivel-980 m.

Día 4. **Parque Nacional Slovenský Raj**: el paraíso eslovaco.

Distancia 13 km Desnivel+ 570 m Desnivel-570 m

Día 5. Ascensión al **Monte Kriván**.

Distancia 13 km Desnivel+ 1.350 m Desnivel-1.350 m

Día 6. **Altos Tatras**: lagos de **Strebské Pleso** y **Popradské Pleso**. Traslado a Terchova

Distancia 10 km Desnivel+ 200 m Desnivel-200 m

Día 7. **Parque Natural de Mala Fatra**. El **Macizo de Rozsutec**.

Distancia 10 km Desnivel+ 740 m Desnivel-740 m

Día 8. **Bratislava** y el **Danubio**

Día 9. Traslado a **Viena** y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Viena**. Traslado a **Poprad**.

Dependiendo de los horarios de vuelo, tendremos la oportunidad de **pasear por el centro de Viena** durante unas horas.

Una vez que todos estemos ya en **Viena**, nos trasladaremos a **Poprad**, en el noreste de **Eslovaquia**, frente a los impresionantes **Tatras** (un viaje de unas 4 horas y media).

Día 2. **Altos Tatras**: travesía circular en el **valle de Biela Voda**.

Empezaremos nuestro contacto con la **alta montaña Tatra** en la zona más oriental del **Parque Nacional**.

En las cercanías de Tatranska Lomnica, iniciamos nuestra ruta hacia el **refugio Zelené Pleso** (a 1.550 m). El refugio se encuentra en un paraje muy bonito compuesto por un impresionante circo glaciar y un hermoso lago de aguas verde esmeralda ubicado en su lecho.

Si tenemos energías, subiremos hasta el **refugio Plesnivec**, ubicado bajo impresionantes paredes verticales.

Finalizaremos la excursión dejando atrás las idílicas praderas y pequeños lagos glaciares a medida que perdemos altura, disfrutando del paisaje de bosques y de los rápidos del **río Biela Voda**.

Distancia 19 km Desnivel+ 939 m Desnivel-939 m

Día 3. **Altos Tatras**: los valles de **Furkotská** y **Mlynická**.

Hoy recorreremos los **valles de Furkotská** y **Mlynická**, uniéndolos por el collado de **Bystra Lavka** (2.300 m) donde se encuentra un refugio.

Iniciaremos camino en **Strbské Pleso**, lugar donde está nuestro alojamiento.

Alcanzaremos el collado **Bystra Lavka** que nos regala vistas impresionantes de los valles y algunas de las cumbres más destacadas de los Tatras. Destacamos la presencia de lagos, neveros y magníficas formaciones rocosas.

Al final del recorrido, descenderemos por el Valle de **Furkotská** hasta el **Lago de Strbske**, cerca de nuestro alojamiento.

Distancia 15 km Desnivel+ 980 m Desnivel-980 m.

Día 4. **Parque Nacional Slovenský Raj**: el paraíso eslovaco.

Al sur de la ciudad de **Poprad** se encuentra el **Parque Nacional Slovenský Raj**, conocido como el “paraíso eslovaco”.

El itinerario se inicia en la localidad de **Podlesok** y transcurre por el impresionante **cañón de Prielom Hornádu** (visita obligada en un viaje a Eslovenia).

El camino, presenta pasarelas y escaleras que nos facilitan la progresión y que nos permiten adentrarnos en este laberinto de origen kárstico.

Alcanzaremos el impresionante **desfiladero de Suchá Bela y Klastoricko**, donde se encuentra el refugio homónimo, el lugar perfecto para descansar y disfrutar de una rica cerveza eslovaca.

Luego, emprenderemos el regreso por la hermosa **garganta del río Hornádu**, donde también encontraremos pasarelas que nos serán fundamentales en nuestra progresión.

Distancia 13 km Desnivel+ 570 m Desnivel-570 m

Día 5. Ascensión al **Monte Kriván**.

Hoy haremos una ruta circular para coronar el **Monte Kriván**, una de las cumbres más emblemáticas de los **Altos Tatras**.

Distancia 13 km Desnivel+ 1.350 m Desnivel-1.350 m

Día 6. **Altos Tatras: lagos de Strebské Pleso y Popradské Pleso**. Traslado a Terchova

La localidad de **Strebské Pleso** se encuentra situada a los pies de los **Tatras** y es un centro de servicios del Parque Nacional.

Desde nuestro hotel, iniciaremos camino entre dos lagos muy emblemáticos del Parque, uno de ellos da nombre al pueblo, nos referimos al **Strebské Pleso**. También disfrutaremos del **lago Popradské Pleso**.

Esta ruta nos permitirá conocer más a fondo el paisaje más representativo de los **Cárpatos eslovacos**.

Tras la excursión emprenderemos viaje a el viaje hacia **Terchova**, donde nos alojaremos.

Distancia 10 km Desnivel+ 200 m Desnivel-200 m

Día 7. **Parque Natural de Mala Fatra. El Macizo de Rozsutec.**

No podemos irnos de Eslovaquia sin explorar el **Parque Natural de Mala Fatra**, cerca de la frontera con la República Checa.

Este parque alberga una de las zonas más bonitas del país.

Realizaremos una travesía circular alrededor del magnífico **macizo de Rozsutec**.

Al igual que en el **Parque Nacional Slovenský Raj**, también encontraremos equipamientos como escaleras y pasarelas que facilitan los pasos más difíciles.

Empezaremos en los **caseríos de Stefanová** y seguiremos las marcas verdes y azules en un continuo ascenso entre cascadas y bosques de arces, hayas y serbales hasta llegar al collado **Medzirozsutce**, que da acceso a unas hermosas praderas alpinas y corona el **valle de Diery**.

Después de disfrutar de este paisaje único, rodearemos la cumbre **Velký Rozsutec**, la máxima altura del Parque Natural con sus 1.609 metros, y descenderemos camino de Stefanová por la vertiente sur, completando una ruta interesante.

Distancia 10 km Desnivel+ 740 m Desnivel-740 m

Día 8. **Bratislava y el Danubio**

Por la mañana, nos dirigiremos a Bratislava.

La capital eslovaca, llena de historia, ofrece castillos, paseos junto al **Danubio** y un centro histórico peatonal increíblemente bonito.

Disfrutaremos de la gastronomía local en sus cafés y bodegas, rodeados de vistas al **río Danubio**.

Día 9. Traslado a **Viena** y vuelo de regreso.

Desde **Bratislava**, nos trasladaremos al aeropuerto de Viena (a tan solo una hora). Si los horarios de vuelo lo permiten, podremos aprovechar para dar un último **paseo por el centro de Viena** antes de regresar.

5 Más información

Precio. 1.595 €

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors.
- Transporte privado en furgoneta
- Alojamiento en hoteles en habitaciones dobles con desayuno
- Seguro de viaje (ver observaciones)

Alojamientos:

- [Hotel 63](#)*** en Poprad
- [Hotel Turiec](#) **** en Martín
- [Hotel Perugia Apland City](#)*** en Bratislava

*Supl.hab.ind partir de 345 €

5.2 No incluye

- Billete de avión. Opción de gestión por parte de Muntania. Ver plan de vuelo en la web.
- Comidas y bebidas no especificadas.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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).

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

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.

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.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

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 la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

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 en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Perdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Puede ver la información del seguro de viaje que ofrecemos y de Intermundial en el siguiente enlace:

[Seguro de viaje incluido](#)

* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

5.5 Enlaces de interés

[Eslovaquiaturismo](#)

5.6 Puntos fuertes

- Recorrer los Parques Nacionales más bellos de Eslovaquia
- Paisajes de gran belleza
- Cómodos alojamientos que servirá de campo base para las distintas excursiones.

6 Otros viajes similares

- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotunheimen y Jostedalbreen

7 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

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

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid