



Alpes Julianos - Triglav - Logarska Dolina

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
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	Precio. Incluye/No incluye	7
6	Más información	7
7	Otros viajes similares	11
8	Contacto.....	11

1 Presentación

Eslovenia es un pequeño país que alberga una gran riqueza tanto natural como cultural. Presenta una geografía compleja producto de la orogenia alpina presente aquí con multitud de montañas y profundos valles. Los Alpes son llamados aquí los **Alpes Julianos**.

Pero además, **Eslovenia** ofrece al visitante una riqueza cultural , monumental y gastronómica que sacia al viajero.

Presentamos un **viaje de senderismo** que nos permitirá recorrer parte de **Eslovenia** de forma activa. Durante 6 jornadas realizaremos interesantes excursiones en las zonas más montañosas como el **Parque Nacional de Triglav** y en zonas aledañas con el **Lago Bohinjsko jezero**. También visitaremos otros puntos de interés paisajístico.

Nos alojaremos en hoteles en el valle y realizaremos excursiones de forma cómodo únicamente llevando lo necesario para la jornada.

No pierdas la oportunidad de visitar Eslovenia, en un viaje activo, cargado de naturaleza e historia.

En el 2025 las fechas programadas de este viaje son las siguientes:

12-19 de julio.

20-27 de julio.

09-16 de agosto.

17-24 de agosto.

07-14 de septiembre.

En la web está disponible el PDF del viaje con fecha 07-14 de septiembre. En la web, en el viaje puede ver el programa de cada fecha, precio, incluye y no incluye.

2 Destino

Situadas entre Italia, Eslovenia y Austria, las montañas que conforman el Parque Nacional Triglav representan el extremo oriental de la cordillera alpina. Se trata de un intrincado laberinto de rocas rodeado de hayedos, bosques de coníferas y lagos, entre los que destacan el valle de los Siete Lagos y el lago Bohinsko. La cumbre principal, el Triglav (2.864 m), es la montaña más elevada de Eslovenia y de toda la cadena de los Alpes Julianos. Su silueta aparece en el escudo del país y su nombre, que significa "tres cabezas", hace alusión a una antigua deidad con tres rostros que gobernaba el cielo, la tierra y el inframundo.

El Parque Natural del valle Logarska Dolina está rodeado por montañas que superan los 2.000 metros en las estribaciones orientales de la cordillera alpina, en la frontera entre Eslovenia y Austria, el anfiteatro natural formado por praderas verdes, densos bosques y empinadas laderas hace de Logarska Dolina un ejemplo perfecto de un valle glaciar "clásico". Dolina significa "valle" o "depresión" en esloveno, y al igual que el término karst, ha sido adoptado en la terminología geológica internacional para describir una depresión en terrenos calizos. Logarska es un hermoso valle alpino que parece sacado de una postal, considerado uno de los valles glaciares más hermosos de Europa. La historia reciente de este valle también demuestra cómo un proyecto de turismo sostenible puede respetar el medio ambiente y, al mismo tiempo, generar prosperidad para toda la región.

Liubliana casi parece sacada de un cuento, gracias a sus calles adoquinadas en su hermoso casco antiguo y su castillo medieval. En 2016, la capital de Eslovenia celebró 25 años de independencia de Yugoslavia. Aunque pequeña, es una ciudad llena de vida y estímulos, caracterizada por sus amplias zonas verdes, los pintorescos puentes sobre el río Ljubljanica, las terrazas animadas de sus cafés y su población universitaria creativa. En estos 25 años, ha desarrollado una oferta cultural muy interesante, que abarca desde lo más clásico hasta propuestas innovadoras y vanguardistas.

3 Datos básicos

Destino: Eslovenia. Alpes Julianos.

Actividad: Senderismo.

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

Duración: 8 días.

Época: todo el año

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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

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 **Liubliana**. Traslado al Valle de **Logarska Dolina**.

Alojamiento en Ojstrica Farmhouse en Solčava (MP)

Día 2. **Parque Natural de Logarska Dolina**. Cascada de **Strice** y refugio **Klemenci**.

Distancia 7 km Desnivel +500 m Desnivel – 600 m

Alojamiento en Ojstrica Farmhouse en Solčava (MP)

Día 3. Traslado al **Parque Nacional de Triglav**. Montañas de Tamar y **cascada Nadiza**.

Distancia 9 km Desnivel +300 m Desnivel – 300 m

Alojamiento en Hotel *** Alpina en Kranjska Gora (MP)

Día 4. Ascensión al **Pico Slemenova** desde el puerto de **Vršič**. Traslado y visita al **Lago Bohinj**.

Distancia 6 km Desnivel +450 m Desnivel – 450 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 5. **Parque Nacional del Triglav**. **El Valle de los Siete Lagos**.

Distancia 25 km Desnivel +1.115 m Desnivel – 1.115 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 6. **Parque Nacional del Triglav**. Ascensión al **Pico Debela Peč**.

Terminaremos el día dando un paseo relajado por la orilla del **lago Bohinj**.

Distancia 10 km Desnivel +680 m Desnivel – 680 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 7. **Bled** y la garganta de **Vintgar**. Traslado a **Liubliana**

Distancia 7 km Desnivel +250 m Desnivel – 250 m

Alojamiento en Hotel *** Park en Liubliana (AD)

Día 8. Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto de **Liubliana** y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Liubliana**. Traslado al Valle de **Logarska Dolina**.

Desde el aeropuerto de Liubliana, nos dirigiremos hacia el tranquilo valle glaciar de Logarska Dolina, a unos 50 km (una hora en coche), donde nos quedaremos durante los próximos dos días.

Alojamiento en Ojstrica Farmhouse en Solčava (MP)

Día 2. **Parque Natural de Logarska Dolina**. Cascada de **Strice** y refugio **Klemenci**.

Hoy disfrutaremos uno de los lugares más bonitos de Eslovenia, el valle de **Logarska**, en la región de Solčavsko, justo en la frontera entre Austria y Eslovenia.

Iniciaremos nuestra ruta visitando primero la cascada de Strice, ubicada junto al sendero que conduce al refugio Klemenci, con unas vistas espectaculares del valle de Logarska Dolina. Pasearemos por bosques mixtos compuestos por abetos, alerces y robles hasta llegar al refugio, donde podremos descansar y reponer energías. Luego, continuaremos por un sendero que, a media ladera y con el valle extendiéndose a nuestros pies, nos llevará hasta la cabaña de pastores de Plesnikova. Desde allí, descenderemos hasta las casas de Plesnik, completando así nuestro recorrido de regreso.

Distancia 7 km Desnivel +500 m Desnivel – 600 m

Alojamiento en Ojstrica Farmhouse en Solčava (MP)

Día 3. Traslado al **Parque Nacional de Triglav**. Montañas de Tamar y **cascada Nadiza**.

En esta jornada nos desplazaremos hasta **Kranjska Gora**, dentro del **Parque Nacional Triglav**. Con una naturaleza deslumbrante, se trata de un pequeño pueblo rodeado de montañas y en la frontera con Austria e

Italia. También tiene una de las mejores estaciones de esquí de Eslovenia y cuenta con una gran oferta de actividades para el turismo activo.

Durante el camino, recorreremos el valle alto del río Savinja, en una de las zonas más hermosas de los **Alpes Karavanke**, frontera natural entre Eslovenia y Austria, rodeados de bosques de coníferas y campos de pastos alpinos. Después de llegar y acomodarnos, haremos una excursión por el hermoso Valle de Tamar.

En la ruta nos adentraremos en el valle glaciar de Tamar, rodeado de las imponentes cimas de las Alpes Julianos. Pasando por las proximidades de la estación de saltos de esquí de Planica, continuaremos por el valle hasta llegar al refugio de Planinski dom Tamar. Desde aquí, llegaremos hasta la cascada Nadiža y subiremos hasta el manadero que surge de la misma roca. Terminaremos la ruta circular por un fácil sendero que nos llevará hasta el punto de inicio.

Distancia 9 km Desnivel +300 m Desnivel – 300 m

Alojamiento en Hotel *** Alpina en Kranjska Gora (MP)

Día 4. Ascensión al **Pico Slemenova** desde el puerto de **Vršič**. Traslado y visita al **Lago Bohinj**.

El ascenso al **Slemenova** nos permitirá disfrutar de vistas espectaculares de la cara occidental del **Parque Nacional Triglav**, justo en la frontera con Italia. Este es un lugar mítico para montañeros, alpinistas y escaladores eslovenos. Destacan algunas cimas como el **Mojstrovka**, el **Jalovec** y las imponentes agujas Martuljek. Estos picos fueron un lugar de entrenamiento para los mejores alpinistas yugoslavos.

Tras recorrer las veintiséis curvas de 180º en la pintoresca carretera que atraviesa el puerto de Vrši, el punto más alto de Eslovenia, partiremos desde esa misma cima para seguir un hermoso sendero que nos conducirá sin dificultad hasta la cumbre de Slemenova Spica. Desde allí, podremos contemplar un impresionante mirador con vistas al valle de Planica, famoso por sus saltos de esquí, rodeado por las imponentes montañas de Tamar.

Después de esta excursión, nos dirigiremos hacia el tranquilo **lago Bohinj** (a una hora de distancia), otro de los lugares estrella del país, situado en el corazón de los Alpes Julianos, es el más grande de Eslovenia y el valle en el que se encuentra es uno de los más hermosos del país. Dependiendo de la hora en que lleguemos, podremos hacer una caminata por la orilla de este lago tan impresionante, que nos ofrecerá algunas de las mejores vistas del **Parque Nacional Triglav**.

Distancia 6 km Desnivel +450 m Desnivel – 450 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 5. **Parque Nacional del Triglav. El Valle de los Siete Lagos.**

Hoy nos espera una de las rutas más hermosas del Parque Nacional del Triglav, conocida como el Valle de los Siete Lagos o Valle del Triglav. Este valle kárstico, lleno de encanto, alberga varios lagos que se extienden a lo largo de unos 8 km, todo ello rodeado por la majestuosa presencia del macizo del Triglav.

Caminar hacia el Valle de los Siete Lagos es una experiencia que no puede faltar en una visita al Parque Natural del Triglav, ya que es un destino muy popular entre senderistas y escaladores durante todo el año. También

llamado Valle del Triglav, en este lugar los lagos están distribuidos a lo largo del valle, formando un paisaje único. La formación de estos lagos se debe en gran parte a las características kársticas del terreno, que han creado depresiones que posteriormente se llenaron de agua, dando lugar a este paisaje tan peculiar.

Nuestra aventura comienza en una meseta situada sobre el Lago Bohinj, desde donde llegan las aguas que alimentan los lagos que recorreremos. Desde allí, iremos subiendo de manera constante hasta alcanzar la cabecera del valle. Para regresar, seguiremos el mismo camino de bajada.

Distancia 25 km Desnivel +1.115 m Desnivel – 1.115 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 6. Parque Nacional del Triglav. Ascensión al Pico Debela Peč.

Tras la jornada intensa de ayer, hoy haremos una excursión más tranquila hasta uno de los miradores más bonitos de los Alpes Julianos, el Pico Debela. Desde allí, podremos ver disfrutar de las vistas del **Triglav**.

Desde los pequeños asentamientos de Goreljek, comenzamos nuestra ruta hacia la cima del Debela Peč, ubicada dentro del Parque Nacional del Triglav. Pasaremos por uno de los bosques de abeto rojo mejor conservados del país, hasta llegar al refugio de Blejska, un lugar perfecto para descansar y disfrutar de la tranquilidad y la belleza de esta zona alpina. Luego, continuaremos nuestra caminata atravesando impresionantes formaciones kársticas hasta llegar al cordal de esta rama montañosa que se extiende desde el corazón del parque nacional. Seguiremos por el cordal hasta alcanzar los 2.014 metros de altura en la cumbre del pico Debela, desde donde se pueden contemplar vistas impresionantes del valle de Krma y del macizo del Triglav. Para regresar, volveremos por el mismo camino.

Terminaremos el día dando un paseo relajado por la orilla del **lago Bohinj**.

Distancia 10 km Desnivel +680 m Desnivel – 680 m

Alojamiento en Hotel **** Bohinj en Bohinjsko jezero (AD)

Día 7. Bled y la garganta de Vintgar. Traslado a Liubliana

Este día será la última jornada en montaña. Recorreremos la impresionante garganta de **Vintgar**, formada a lo largo de miles de años por el **río Radovna**. Es un espectáculo natural increíble, donde las paredes del cañón llegan a medir entre 50 y 100 metros de altura, creando piscinas naturales y rápidos.

Después de esta ruta circular, tendremos algo de tiempo libre para visitar la hermosa ciudad de **Bled**, famosa por su lago y los palacetes que se encuentran junto a la orilla.

Al mediodía, nos dirigiremos a Liubliana, donde tendremos tiempo libre para pasear por esta encantadora ciudad.

Distancia 7 km Desnivel +250 m Desnivel – 250 m

Alojamiento en Hotel *** Park en Liubliana (AD)

Día 8. Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto de **Liubliana** y vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.725 €.

Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- Todos los traslados durante el viaje.
- 4 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno y 3 noches en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- Entradas a la Garganta de Vintgar
- Seguro de viaje incluido.
- Gestión de reservas.

Alojamientos:

- [Ojstrica Farmhouse](#) en Solcava
- [Hotel Alpina](#) (***) en Kranjska Gora
- [Hotel Bohinj](#) (***) en Bohinjsko Jezero
- [Hotel Park](#) (***) en Liubliana

Suplemento de 455 € en habitación individual.

No incluye

- Billete de avión. Posibilidad de gestión de este por parte de Muntania Outdoors (consultar observaciones).
- Almuerzos (se harán en montaña) y cenas no incluidas (en restaurantes típicos de la zona).
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Material y ropa necesaria para las excursiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña.
- Raquetas y bastones (si el viaje se hace en invierno y hay nieve).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de invierno.
 - Camiseta térmica (primera capa).

- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

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.

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

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.

Alojamientos

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 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.

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.

Enlaces de interés

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

7 Puntos fuertes

- Zona de Alpes menos conocida.
- Variedad de paisajes alpinos, bosques y lagos.
- Ciudades y poblaciones con mucho encanto.

8 Otros viajes similares

- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Ascensiones en Montenegro. Alpes Dináricos
- Olimpo, Meteora, Virko y Corfú
- Senderismo en los Cárpatos. Parques Nacionales de Eslovaquia
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania

9 Contacto

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

[+34 629 379 894](tel:+34629379894) info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

C. de Miguel Yuste, 3, 3º E, Madrid, 28037 Madrid