



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 requerido para este viaje.....	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	7
6	Más información	7
7	Puntos fuertes.....	10
8	Otros viajes similares	10
9	Contacto	10

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 a lo largo del viaje.

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

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

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: B

Duración: 8 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m

B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

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**.

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

Distancia 7 km Desnivel +500 m Desnivel – 600 m

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.**

Distancia 10 km Desnivel +680 m Desnivel – 680 m

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

Distancia 7 km Desnivel +250 m Desnivel – 250 m

Día 8. Visita de **Liubliana** y vuelo de regreso.

Visita de Liubliana. Traslado al aeropuerto 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.

Rodeado por montañas que superan ampliamente los 2.000 metros, en las estribaciones orientales de los Alpes y junto a la frontera entre Eslovenia y Austria, el anfiteatro natural de praderas verdes, espesos bosques y laderas escarpadas que conforman **Logarska Dolina** resulta tan perfecto que los geólogos lo emplean como ejemplo de manual para describir un **valle glaciar**. La historia reciente de Logarska Dolina muestra, además, cómo puede materializarse un proyecto de desarrollo turístico sostenible que respete el medioambiente y genere prosperidad para toda la región.

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 Nadiža.**

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. Visita de **Liubliana** y vuelo de regreso.

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

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.795 €. Suplemento habitación individual 555 €.

Incluye

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

Alojamientos:

- [Ojstrica Farmhouse](#) en Solcava. 2 noches A+MP
- [Hotel Alpina](#) (***) en Kranjska Gora. 1 noche A+MP
- [Hotel Bohinj](#) (***) en Bohinjsko Jezero. 3 noches A+D
- [Hotel Park](#) (***) en Ljubljana. 1 noche A+D

No incluye

- Billete de avión. Posibilidad de gestión de este por parte de Muntania Outdoors (consultar más información).
- Almuerzos (se harán en montaña).
- Cuando se incluye la cena no están incluidas las bebidas.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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.
- Cubre-mochila impermeable
- Guetres (polainas para la nieve)
- Cantimplora y/o termo.

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 distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

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

Billete de avión en caso de ser necesario

Al hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y su coste según la programación del viaje. Antes de comprar el billete comprobaremos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si quieres que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones según tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmado el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega. Si la elección de asiento es gratuita, elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico, debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que la gestionas tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en caso de que optes por que seamos nosotros quienes lo compremos.

Este servicio **no incluye** gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio si nos llega la información directamente y te mandaremos el nuevo horario. Si la compañía te envía la información directamente, será tu responsabilidad aceptarla; si no estás de acuerdo, tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez nos reembolsen el dinero del billete. Si quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites.

Si quieres que gestionemos otro vuelo, al tratarse de un nuevo billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si compras tu vuelo por tu cuenta, por favor consúltanos los horarios para una mejor coordinación con las llegadas y salidas del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, compres el billete completo a través de una compañía que opere todos los tramos o mediante compañías de la misma alianza, para evitar problemas si un vuelo se retrasa o cancela.

En la mochila de cabina lleva lo indispensable para que, si no llega tu equipaje puedas hacer la actividad al menos con lo mínimo necesario.

Seguro de viaje incluido

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 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tienes 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 del seguro se hace una vez que gestionemos los billetes.

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.

Consulte los precios y condiciones pinchando [aquí](#).

Más información

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Si tienes algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team 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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

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

7 Puntos fuertes

- 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)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es