



SENDERISMO EN LAS HIGHLANDS

ESCOCIA



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
3	El destino	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Precio. Incluye/No incluye	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	8
6	Mas información	8
7	Puntos fuertes.....	12
8	Otros viajes similares	12
9	Contacto	12

1 Presentación

Escocia es un destino perfecto para el amante del senderismo. En su territorio alberga 790 islas, casi 1.000km² de lagos, kilómetros y kilómetros de playas de coral, bosques ancestrales y 293 montañas por encima de los 925 m denominadas Munros. Además, Escocia es mundialmente conocido por sus castillos, el whisky, su trágica historia y su particular cultura.

Os presentamos un programa de 9 días de duración con 7 días de senderismo. Además, volando a **Edimburgo** tendremos tiempo para visitar y conocer esta hermosa ciudad.

Los amantes de la historia podrán disfrutar de las pintorescas vistas que nos dejan los numerosos castillos, así como conocer algunas de las dramáticas historias que han forjado el carácter de este territorio. Y para los que disfrutan de la gastronomía local, podrán degustar el salmón salvaje, venado y platos tradicionales como el Scotch broth o “caldo escocés” y los Haggis, por no olvidarnos del “agua de la vida” o Scotch Whisky.

¡No dejes escapar esta oportunidad, viaja a **Escocia** y conoce alguno de sus rincones más bonitos!

2 Datos básicos

Destino: Highlands. Escocia.

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: B.

Duración: 9 días.

Época: De abril a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 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.

3 El destino

Escocia, junto con **Inglaterra, Gales e Irlanda del Norte** forma parte del **Reino Unido**. Presenta una geografía compleja con muchas montañas, costas serpenteantes y muchas islas producto de la intensa erosión glacial que en el pasado actuó sobre una cadena montañosa mucho mayor que en la actualidad. Probablemente su territorio más conocido sean las “highlands” o **Tierras Altas** escocesas

El nombre en inglés de Escocia es “**Scotland**” y proviene de una de las cuatro tribus originales que colonizaron la actual Escocia y que eran conocidos como “Scoti”. Escocia fue independiente hasta 1707, fecha en la que se unió con Gran Bretaña.

Presenta un clima templado oceánico húmedo, con cambios habituales meteorológicos en poco tiempo. En el mismo día podremos ver el sol, pero también tendremos que usar el paraguas. También podremos disfrutar, con suerte, de periodos de tiempo más estable.

Las Highlands, con su paisaje interminable de verdes colinas y valles cruzados por ríos y lagos, tienen en sus montañas su máxima expresión.

Aunque no son las más altas, las montañas escocesas, solitarias y robustas, imponen su presencia de manera desafiante.

Entre ellas se encuentran las Cuillins en Skye, el Ben Lomond en el Parque Nacional Queen Elizabeth y, por supuesto, el Ben Nevis, con sus 1.344 metros, el techo de Gran Bretaña.

Las Highlands, son montañas estériles y poco pobladas, muy diferente a la Escocia moderna, pero ocupan un lugar especial en el corazón de los escoceses. En tiempos pasados, esta zona fue el epicentro de una cultura celta, donde se hablaba gaélico y los clanes se identificaban con sus distintivos tartanes.

Sin embargo, en el siglo XVIII, el apoyo por los clanes a la causa jacobita marcó el comienzo del declive de esta sociedad y el inicio masivo de la migración que acabó con esa sociedad tan especial.

La impresionante Isla de Skye, en las Hébridas Interiores, se ha ganado el reconocimiento desde la época victoriana, cuando los primeros alpinistas europeos llegaron atraídos por sus valles salvajes y sus montañas.

Un largo puente conecta la isla con el continente, y su belleza inigualable sigue cautivando a quienes la visitan.

Skye es, además, uno de los pocos lugares donde la cultura y el idioma gaélico se siguen preservando y transmitiendo con orgullo.

A orillas del Fiordo de Forth, Edimburgo es un destino turístico de gran atractivo, especialmente durante el verano, cuando alberga el famoso Festival Internacional. Este evento, el mayor del mundo en cuanto a actuaciones en vivo, llena la ciudad de arte, música y cultura durante varias semanas, convirtiéndola en un hervidero de creatividad y talento.



4 Programa

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a **Edimburgo** (EDI). Viaje a **Callander**.

Aterrizaje en destino y traslado a **Callander**, un pintoresco pueblo en el Noroeste de Edimburgo donde pasaremos la noche.

Día 2. El **Parque Nacional Queen Elizabeth**. Viaje a Spean Bridge. **Ascenso al Ben Lomond**.

Distancia 13 km, Desnivel + 850 m, Desnivel - 850 m

Día 3. Viaje a **Spean Bridge**. El **Lago Ness** y las **Cascadas de Foyer**.

Distancia 10 km, Desnivel + 185 m, Desnivel - 240 m

Día 4. Ascensión al **Ben Nevis** (1.344 m), **techo del Reino Unido** o ascenso al **Mirador del Ben Nevis**.

Ben Nevis. Distancia 17 km Desnivel + 1.352 m Desnivel - 1.352 m

Día 5 Traslado a la **Isla de Skye**. Excursión **Piscina de las Hadas**.

Distancia 7 km, Desnivel + 350 m, Desnivel - 350 m

Día 6. **Isla de Skye**. Excursión **The Old Man of Storr** y tour por la península de **Trotternish**.

Distancia 5 km, Desnivel + 340 m, Desnivel - 340 m

Otras visitas. Portree y su puerto.

Día 7. **Isla de Skye**. Ascensión al **Bla Bheinn** (965 m) en las **Cuillins**.

Distancia 10 km, Subida 970 m, Bajada 970 m

Día 8. Viaje a **Edimburgo**. Tarde libre para visitar Edimburgo.

Día 9. **Edimburgo**. Vuelo de regreso.

Dependiendo del horario de los vuelos podrás disfrutar de unas horas más para visitar la ciudad.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Edimburgo** (EDI). Viaje a **Callander**.

Aterrizaje en destino y traslado a **Callander**, un pintoresco pueblo en el Noroeste de Edimburgo donde pasaremos la noche.

Día 2. El **Parque Nacional Queen Elizabeth**. Viaje a Spean Bridge. **Ascenso al Ben Lomond**.

Loch Lomond and The Trossachs fue el primer parque nacional de **Escocia** y alberga el lago más grande de todo Reino Unido.

Con sus 969 metros de altura, El **Ben Lomond** nos regalará unas vistas espectaculares del **Parque Nacional Queen Elizabeth**.

Tras la excursión, nos daremos un baño en el **Lago Lomond**, rodeados de un paisaje impresionante, y pondremos el broche de oro a nuestro primer día en las **Highlands**.

Distancia 13 km, Desnivel + 850 m, Desnivel - 850 m



Día 3. Viaje a **Spean Bridge**. El **Lago Ness** y las **Cascadas de Foyer**.

Por la mañana nos desplazaremos hasta **Spean Bridge** (2h).

Este lago es de origen glaciar fue famoso en el siglo XX porque se decía que en él vivía el monstruo del **Lago Ness**. Su origen se debe a la sobre excavación glaciar además de que tectónicamente los glaciares vieron facilitada su erosión por la presencia de una gran falla que ha permitido la acumulación de agua dulce.

Las aguas del **Lago Ness** son oscuras por la alta concentración de turba por lo que sus 226 metros de profundidad le hacen aún más misterioso a este famoso lago.

Desde las casas de **Whitebridge**, caminaremos por un bosque de pinos, alerces, hayas y abetos hasta llegar a la Bahía de Foyer, donde podremos admirar las hermosas cascadas Foyer.

Después, seguiremos el sendero hasta la orilla del Lago Ness y subiremos una ladera cubierta de encantadoras casitas de madera hasta llegar de nuevo a **Whitebridge**.

Distancia 10 km, Desnivel + 185 m, Desnivel - 240 m

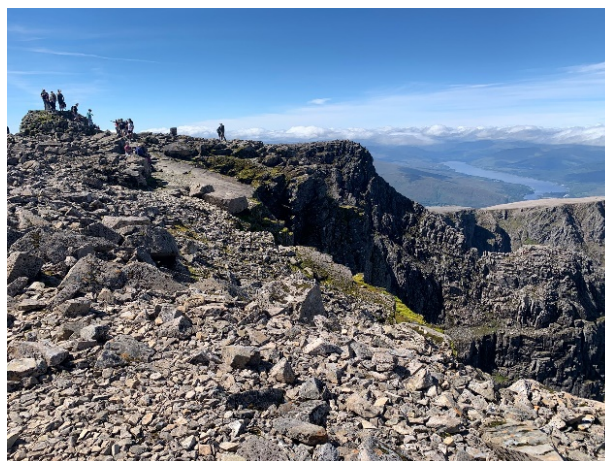
Día 4. Ascensión al **Ben Nevis** (1.344 m), **techo del Reino Unido** o ascenso al **Mirador del Ben Nevis**.

Sin duda, el **Ben Nevis** es la montaña más famosa de **Escocia** y codiciada por muchos montañeros. Este gigante fue hace muchos años parte de un impresionante volcán que explotó y colapsó sobre sí mismo. El camino hacia su cima comienza en el idílico **Glen Nevis** y asciende zigzagueante por los diversos pisos bioclimáticos hasta alcanzar la cumbre.

Su nombre significa “montaña con la cabeza en las nubes” por lo que es frecuente la presencia de niebla, creando una atmósfera mágica entre el laberinto rocoso, pero con tiempo despejado, las vistas son espectaculares.

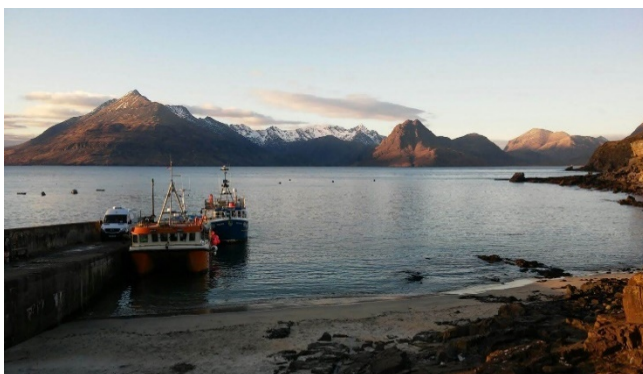
El regreso se hará por el mismo camino de ida por lo que no es obligado alcanzar la cumbre de esta si el desnivel fuera demasiado para nosotros.

Ben Nevis. Distancia 17 km Desnivel + 1.352 m Desnivel – 1.352 m



Día 5. Traslado a la **Isla de Skye**. Excursión **Piscina de las Hadas**.

La **Isla de Skye**, la de mayor superficie de las Hébridas interiores es famosa por su belleza, y las montañas **Cuillins** localizadas en **Skye** son consideradas las más feroces de **Escocia**.



Visitaremos caminando las **Piscinas de las Hadas (Fairy Pools)**, que son un conjunto de cascadas situadas en un precioso valle escocés situado en una de las zonas más montañosas de la isla de Skye.

Alcanzaremos rápidamente las cascadas, pero alargaremos la ruta valle arriba alcanzando un collado situado muy cerca de la cumbre del Am Mam.

Distancia 7 km, Desnivel + 350 m, Desnivel – 350 m

Día 6. **Isla de Skye**. Excursión **The Old Man of Storr** y tour por la península de **Trotternish**.

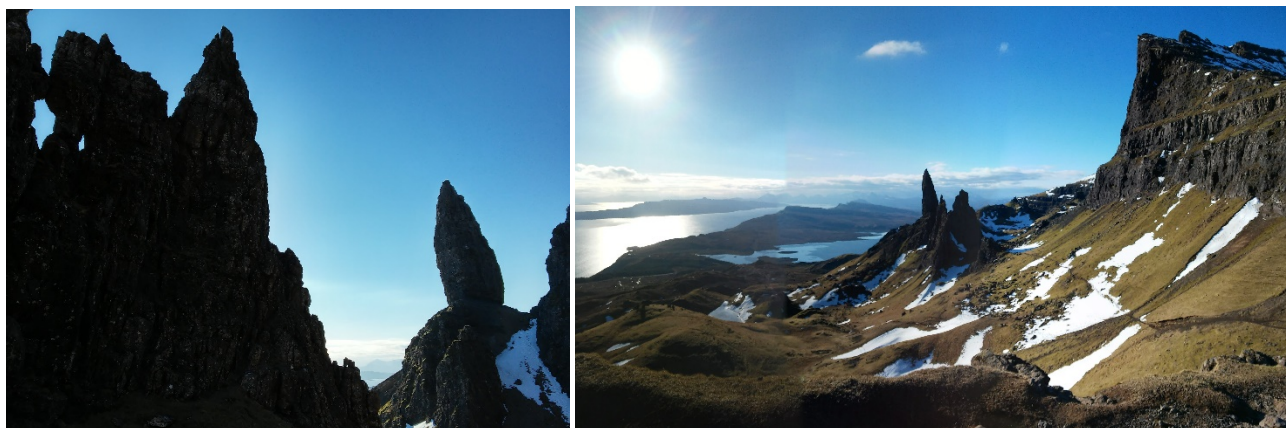
Después de varios días de caminatas exigentes, tomaremos un día más relajado para conocer la península de **Trotternish**.

Comenzaremos con el famoso **Old Man of Storr**, una formación rocosa que es uno de los símbolos más reconocidos de **Skye**. **Old Man of Storr** es un pináculo rocoso de forma muy peculiar que forma parte de un conjunto de aristas que componen las montañas de Storr.

Luego, recorreremos la costa de la península de Trotternish hasta llegar al extremo norte, donde encontraremos el Museo de la Vida Isleña de **Skye**, el **Castillo de Duntulm** y los bellos acantilados de Neall Tuath, desde donde es posible la observación de cetáceos.

Distancia 5 km, Desnivel + 340 m, Desnivel – 340 m

Otras visitas. Portree y su puerto.



Día 7. **Isla de Skye**. Ascensión al **Bla Bheinn** (965 m) en las **Cuillins**.

Skye es un lugar mágico, lleno de paisajes verdes, lagos y cascadas y una costa dentada, accidentada que no deja indiferente al visitante.

Además, sus pueblos, castillos y sus **destilerías de whisky** permiten completar las jornadas con interesantes visitas.

Hoy nos enfrentaremos a una de ellas, el **Bla Bheinn**. No hay que asustarse ya que realizaremos un itinerario sin complicaciones técnicas.

Ascenderemos por su vertiente norte siguiendo un río de montaña que nos regalará bonitas cascadas y pozas. El descenso lo realizaremos por la vertiente sur completando un itinerario circular.

Durante el recorrido podremos admirar el fuerte poder erosivo de uno de los glaciares de mayor tamaño de Gran Bretaña que generó el peculiar paisaje de las montañas **Cuillins**.

Distancia 10 km, Subida 970 m, Bajada 970 m

Día 8. Viaje a **Edimburgo**. Tarde libre para visitar Edimburgo.

Hoy despediremos la **Isla de Skye** y emprendaremos el viaje hacia **Edimburgo**. El trayecto de unas 5 horas nos llevará de vuelta por algunas de las zonas que ya hemos recorrido, y será bonito reconocer los lugares por los que ya hemos caminado.

Llegaremos a Edimburgo más o menos a la hora de comer. Tras alojarnos haremos un recorrido por la ciudad. Caminaremos hasta lo alto de la Colina Carlton para disfrutar de estupendas vistas sobre la ciudad. La tarde la dedicaremos a perdernos por la ciudad. Edimburgo es famosa por albergar durante los meses de verano muchos festivales de música y teatro.

Día 9. **Edimburgo**. Vuelo de regreso.

Dependiendo del horario de los vuelos podrás disfrutar de unas horas más para visitar la ciudad.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.825 €. Supl. Hab. Indiv. a partir de 590 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña de Muntania Outdoors.
- Traslados internos.
- 8 noches de alojamiento en B&B y hoteles en habitación doble con desayuno. Opción de habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión de reservas

Alojamientos

- [The Highland Guest House](#) en Callander
- [Distant Hills en Spean](#) Bridge
- [The Portree Hotel](#) en Portree
- [Pillar House B&B](#) en Edimburgo

5.2 No incluye

- Vuelo ida y vuelta Edimburgo. Posibilidad de gestión de vuelos por parte de Muntania Outdoors (30 €).
- Almuerzos y cenas.
- Entrada a Castillos, museos etc.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Requisitos de entrada al país. MUY IMPORTANTE

Para poder viajar al Reino Unido es necesario gestionar previamente la autorización electrónica de viaje (ETA). Puedes hacerlo rellenando el formulario oficial pinchando [aquí](#).

Ropa necesaria para este viaje

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas de montaña ligeras.
- Chaqueta impermeable tipo Gore Tex o similar (también recomendable capa de agua y polainas).

- Forro o similar.
- Camiseta térmica de manga corta y manga larga.
- Pantalón largo de trekking.
- Gorro, gafas y guantes finos (en el caso de que la temperatura sea fresca). Gorra para el sol.
- Bastones telescópicos.
- Botiquín personal.

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.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Billete de avión en caso de ser necesario

A la hora de hacer la reserva podrás 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 te salga más económico.

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

Si, cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este 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.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu 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 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 en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

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

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás 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 € (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 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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de viaje incluido

* 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.

*** 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.

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 en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

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 tiene 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.

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

- Visitscotland

7 Puntos fuertes

- Paisajes de gran belleza y salvajes y sin aglomeraciones.
- País con gran contenido histórico, cultural y gastronómico.
- Grupo reducido.

8 Otros viajes similares

- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas
- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotungheimen y Jostedalsbreen
- 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 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

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