



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 requerido para este viaje.....	3
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Más información	7
7	Puntos fuertes	10
8	Otros viajes similares	11
9	Contacto.....	11

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, lince 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 austrohúngara, 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: B.

Duración: 9 días.

Época: De julio a octubre

Grupo mínimo-máximo: 5-8 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** (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

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

Día 5. **Ascensión al Monte Krivan**

Distancia 13 km Desnivel+ 1.350 m Desnivel- 1.350 m

Día 6. **Altos Tatras**: lagos de **Strebské Plesso** y **Popradské Plesso**. 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**, uniendo los mismos 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

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

Día 5. **Ascensión al Monte Krivan**

En esta jornada haremos el ascenso al Monte Krivan, una de las cimas más emblemáticas del Tatras. El descenso lo haremos por un camino distinto al de ascenso completando un bonito recorrido circular.

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 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.645 €. Supl.Hab.Individual 300 €.

5.1 Incluye

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

Alojamientos:

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

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”.

6 Más información

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 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.

- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

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

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.

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.

Enlaces de interés

[Eslovaquiaturismo](#)

7 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.

8 Otros viajes similares

- Trekking en los Altos Tatras. Eslovaquia y Polonia
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

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