



# SENDERISMO EN LAS HIGHLANDS

**ESCOCIA**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
3	El destino .....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Más información .....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye .....	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones .....	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés .....	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares .....	10
7	Contacto .....	11

## 1 Presentación

**Escocia** es un destino perfecto para el amante del senderismo. En su territorio alberga 790 islas, casi 1.000km<sup>2</sup> de lagos, kilómetros y kilómetros de playas de coral, bosques ancestrales y 293 montañas por encima de los 925m denominadas Munros. Además, Escocia es mundialmente conocido por sus castillos, el whisky, su trágica historia y su particular cultura.

Os presentamos un programa de 8 días de duración con 6 días de senderismo. Además, volando a **Edimburgo** tendremos tiempo para visitar y conocer esta hermosa ciudad.

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

## 2 Datos básicos

Destino: Escocia

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: \*\*.

Duración: 8 días.

Época: De abril a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 2.1 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 longitud 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

**Observaciones.** Existen alternativas las jornadas más duras para que las personas que quieran descansar o acortar la jornada así lo desean

## 3 El destino

**Escocia**, junto con **Inglatera**, **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 1.707, 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.

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.

## 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). Traslado al hotel. Visita de la ciudad.

**Día 2.** Traslado desde **Edimburgo** a la **Isla de Skye** (transporte de 5h). Excursión en **Glen Shiel**.

Distancia 18 km Desnivel + 630 m Desnivel – 630 m Tiempo 5 horas.

Alojamiento en Kyle of Lochalsh/Skye.

**Día 3.** **Isla de Skye**. Excursión en **Loch Coruisk** y **Quaraig**

Distancia 7 km Desnivel + 125 Desnivel – 125 Tiempo 3 horas

Distancia 6.5 km Desnivel + 375 m Desnivel – 375 m Tiempo 3 horas.

Alojamiento en Kyle of Lochalsh/Skye.

**Día 4.** Visita del **Lago Ness** y **Glen Afric**.

Distancia 2.5 km Desnivel + 100 m Desnivel – 100 m Tiempo 1 hora

Alojamiento en la zona de Fort William/Spean Bridge.

**Día 5.** **Ben Nevis**.

Distancia 17 km Desnivel + 1.352 m Desnivel – 1.352 m Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en la zona de Fort William/Spean Bridge.

**Día 6.** Ascensión al **Buachaille Etive Mor** en **Glencoe**.

Distancia 8 km Desnivel + 900 Desnivel – 900 Tiempo 5 horas.

**Día 7.** **Loch Lomond and the Trossachs National Park**. Ascensión a **Ben A’an**.

Distancia 3.7 km Desnivel + 340 Desnivel – 340 Tiempo 3 horas.

Traslado a **Edimburgo**. Visita de la ciudad. Noche en la ciudad

**Día 8.** Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso. Fin de viaje.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Vuelo a **Edimburgo** (EDI). Traslado al hotel. Visita de la ciudad.

**Día 2.** Traslado desde **Edimburgo** a la **Isla de Skye** (transporte de 5h). Excursión en **Glen Shiel**.

De camino a la **isla de Skye** pararemos en **Pitlochry**, pequeño pueblo victoriano y destino de vacaciones preferido de la reina Victoria. A escasos kilómetros realizaremos un corto paseo por el bosque **The Hermitage**, donde encontraremos los árboles más altos de Escocia, unos ejemplares de Douglas Fir, una de las especies nativas escocesas.

Justo antes de llegar a Skye, realizaremos una ruta en el espectacular valle de Glen Shiel. La ascensión a Beinn Loinne es bastante sencilla y ofrece maravillosas vistas tanto del valle como de sus imponentes cumbres vecinas, entre los que se encuentran algunos de los Munros más famosos de esta zona.

Distancia 18 km Desnivel + 630 m Desnivel – 630 m Tiempo 5 horas.

Finalmente llegaremos a nuestro alojamiento parando en uno de los castillos más fotografiados, **Eilean Donan Castle**.

Alojamiento en Kyle of Lochalsh/Skye.

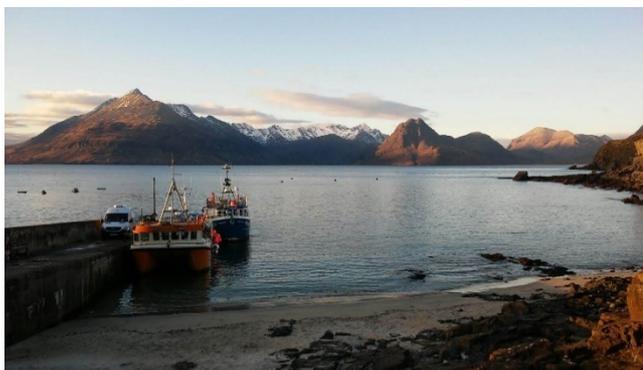


### Día 3. Isla de Skye. Excursión en Loch Coruisk

Nos desplazaremos a la pequeña aldea de **Elgol** donde tomaremos un barco que nos llevará al lago más remoto de Escocia, el lago Coruisk. El propio viaje en barco es un espectáculo para los ojos. Según nos acercamos a las oscuras y escarpadas montañas volcánicas de **The Cuillins**, estaremos acompañados de fauna marina como **focas, delfines, frailecillos** e incluso si tenemos suerte, podremos avistar la familia de **orcas** afincada en estas aguas.

Una vez alcancemos la costa, haremos un recorrido circular bordeando el lago. Como un espejo de magia negra rodeado de las montañas más impugnables de Escocia, el lago Coruisk inspira algunas de las leyendas de la cultura celta, como los **Kelpies**, criaturas acuáticas que emergían de las aguas en forma de caballo ofreciéndose a los cansados caminantes para después arrastrarlos a las profundidades del lago.

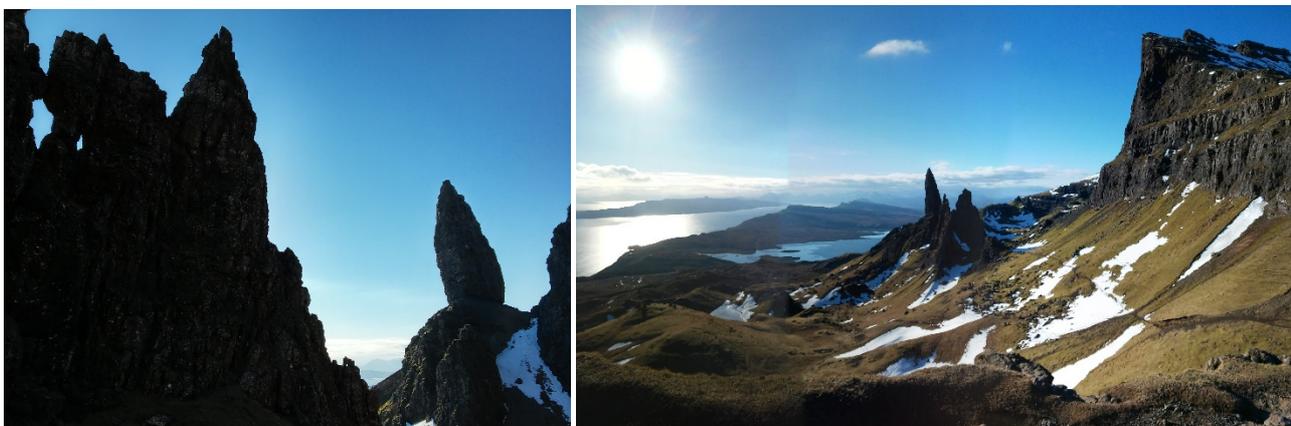
Distancia 7 km Desnivel + 125 Desnivel – 125 Tiempo 3 horas



Por la tarde, visitaremos el noreste de la isla para realizar el recorrido del **Quiraing**. Este bello paraje, es uno de los iconos de Escocia. La mayoría de visitantes solo recorre los primeros metros, pero nosotros haremos el recorrido completo para poder disfrutar de este mágico lugar, inmortalizado en las obras del pintor William Turner.

Distancia 6.5 km Desnivel + 375 m Desnivel – 375 m Tiempo 3 horas.

Alojamiento en Kyle of Lochalsh/Skye.



**Día 4. Visita del Lago Ness y Gleen Afric.**

**Gleen Afric** es muchas veces denominado como el valle más bonito de Escocia. Acoge uno de los bosques Caledonios más extensos y antiguos y está dominado por el largo lago del mismo nombre, Loch Affric.

En esta ocasión realizaremos una excursión por un camino boscoso que servirá de contraste a excursiones previas y visitaremos las cascadas “**Plodda Falls**”.

Distancia 2.5 km Desnivel + 100 m Desnivel – 100 m Tiempo 1 hora

Dependiendo del tiempo existe la opción de realizar una ruta más larga ascendiendo a Sgurr Na Lapaich.

Posteriormente, en vehículo retrocederemos varios kilómetros y alcanzaremos de nuevo el **Lago Ness**. Hoy, con más tiempo, visitaremos algunos de los lugares más emblemáticos del famoso lago e intentaremos avistar el habitante más conocido de Escocia, Nessie.

Alojamiento en la zona de Fort William/Spean Bridge.



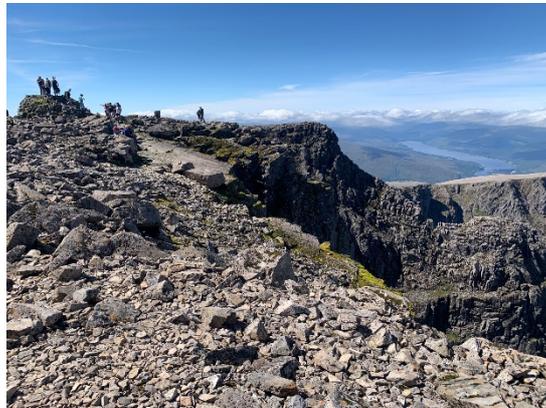
**Día 5. Ben Nevis.**

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 la misma si el desnivel fuera demasiado para nosotros.

Distancia 17 km Desnivel + 1.352 m Desnivel – 1.352 m Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en la zona de Fort William/Spean Bridge.



### Día 6. Ascensión al **Buachaille Etive Mor** en **Glencoe**.

Glencoe es internacionalmente conocido por su extraordinario paisaje, su dramática historia y su importante biodiversidad. Las escarpadas montañas que conforman el valle son testimonio de los volcanes que erupcionaron hace 420 millones de años, pero deben su aspecto actual a la acción de los glaciares durante los últimos 2 millones de años.

Glencoe también tiene reputación a nivel internacional por la escalada tanto en roca como en hielo, con 8 **Munros** (montañas por encima de los 3000ft). Nosotros hoy ascenderemos a 2 de ellos: **Stob Dearg** y **Stob na Doire**. Ambos conforman el **Buachaille Etive Mor**.

El camino asciende en línea recta hasta alcanzar el collado. Desde este punto tendremos acceso a ambas cumbres con impresionantes vistas del **Glen Etive** y los alledaños picos de Glencoe.

Distancia 8 km Desnivel + 900 Desnivel – 900 Tiempo 5 horas.



Tras la excursión pondremos rumbo a **Oban**, pintoresca población costera famosa por la calidad de su marisco, recorriendo la costa oeste salpicada de islas, fiordos y pintorescos castillos.

### Día 7. **Loch Lomond and the Trossachs National Park**. Ascensión a **Ben A'an**.

**Loch Lomond and The Trossachs** fue el primer parque nacional de Escocia y alberga el lago más grande de todo Reino Unido. Hoy nos adentraremos en él para ascender el **Ben A'an**, una pequeña montaña con excelentes vistas sobre para muchos el lago más bonito de Escocia, **Loch Katrine**, y rodeado de algunas de las cimas más elevadas e icónicas del parque.

Distancia 3.7 km Desnivel + 340 Desnivel – 340 Tiempo 3 horas.



Traslado a **Edimburgo**. Visita de la ciudad. Noche en la ciudad

**Día 8.** Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso. Fin de viaje.

## 5 Más información

Precio. 1.190 €. Suplemento de 330 € para 7 noches en habitación doble.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Traslados internos.
- 1 noches de alojamiento en habitación doble.
- 4 noches de alojamiento con desayuno en habitación/es compartidas con el grupo.
- 2 noches de alojamiento en habitación/es compartidas con el grupo.
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión de reservas

### 5.2 No incluye

- Vuelo ida y vuelta Edimburgo. Posibilidad de gestión de vuelos por parte de Muntania Outdoors (25 euros).
- Almuerzos y cenas y los desayunos no incluidos en que incluye.
- Barco de acceso a **Loch Coruisk** (43 euros)
- Entrada a Castillos, museos etc.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

### 5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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.

## 5.4 Observaciones

### **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 14 a 7 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**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

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

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 hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. 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.

### **Traslados durante el viaje**

Transporte con furgoneta de alquiler que recoge al grupo en el aeropuerto.

### **Habitación doble o individual**

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.

### **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.

### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

#### **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.

#### **5.5 Enlaces de interés**

- <https://www.visitscotland.com/es-es/>

#### **5.6 Puntos fuertes**

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

## **6 Otros viajes similares**

- Rocas canadienses, colores de otoño. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper
- Senderismo en los Parques Nacionales de EEUU. Yellowstone, Glacier y Grand Teton National Park
- Trekking en EEUU. Parques Nacionales de Yosemite, Grand Canyon y Zion
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- 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

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).