



SENDERISMO EN LOS CÁRPATOS

Parques Nacionales de Eslovaquia-verano

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
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	Más información	8
5.1	Incluye	8
5.2	No incluye	8
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	8
5.4	Observaciones	9
5.5	Tipo de seguro que se incluye en el viaje	10
5.6	Enlaces de interés	11
5.7	Puntos fuertes	11
5.8	Otros viajes similares	11
6	Contacto	12

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, Pieniny y Parque Nacional de Chocské Vrchy**.

Disfrutaremos de sus lagos, prados, saltos de agua y circos esculpidos por glaciares, además de preciosos paisajes de montaña muy típicos en esta zona de Europa.

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.

Senderismo en los Cárpatos Occidentales será sin duda en la mejor opción para conocer este desconocido espacio natural en el **corazón de Europa**.

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 austro-húngara, 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.

Nivel: */**.

Duración: 7 días de senderismo. 10 días de viaje.

Época: De julio a octubre

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	
*	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

Recorrido **exigente**. Es necesario tener la capacidad de hacer **1.000-1.200** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar durante bastantes horas**. Los caminos presentan distintos estados de conservación. Hay que tener soltura andando en senderos pedregosos.

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 Bratislava (VIENA).

Alojamiento en Bratislava (D)

Día 2. Bratislava- P.Natural Chocské. Valle de Kvacianska..

Distancia: 13 km. Desniveles: +500 m / -450 m. Tiempo: 5 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 3. Excursión en el P.N. Altos Tatras (valle de Mengusovská).

Distancia: 17 km. Desniveles: +700 m / -700 m. Tiempo: 6-7 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 4. Excursión en el P.N. Altos Tatras (valle de Biela Voda).

Distancia: 18 km. Desniveles: +700 m / -700 m. Tiempo: 5 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 5: Caminata En El P.N. Pieniny (Frontera Con Polonia)

Distancia: 9 km. Desniveles: +130 m / -100 m. Tiempo: 2 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 6. Excursión en el P.N. Slovensky Raj.

Distancia: 14 km Desniveles: +500 m (hasta 700 metros) / -500 m. Tiempo: 6 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 7. Actividad en la región de Spiss, Ciudades Antiguas.

Distancia: 4 km. Desniveles: + 100m / 100 m. Tiempo: 4 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 8. Actividad en el Parque Nacional Altos Tatra (Valles de Furkotská y Mlynická).

Distancia: Distancia: 16 km Desniveles: +1000 m / -1000 m. Tiempo: 7 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 9. Traslado a Bratislava.

Día 10. Viena. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Viena.

Vuelo a **Viena**. Recepción de los participantes y traslado a **Bratislava** en transporte privado hasta el hotel.

Alojamiento en Bratislava.

Día 2. Bratislava- P.Natural Chocské. Valle de Kvacianska.

Muy temprano, traslado a la estación, para salir en tren hacia el norte del país, hasta alcanzar Liptovský **Mikulás** (4 horas), población situada en el centro del valle del **río Vah**, donde alrededor se concentran hasta 5 reservas naturales de la **Cordillera de los Cárpatos**.

Llegada y continuación en minibús, hasta la entrada del parque natural "**Chocské Vrchy**" (20 min.), donde comienza la primera excursión, que descubre a pequeña escala, los paisajes de montaña más típicos en estas latitudes de Europa; densos bosques de coníferas, cañones con agua en abundancia, grandes alfombras de hierba en los altiplanos y pequeñas poblaciones rurales de gran esencia. Al acabar, traslado a la casa rural, en **Lieskovec**, en la base del **Parque Nacional de los Altos Tatras** (50 kms. /50 min.).

Distancia: 13 km. Desniveles: +500 m / -450 m. Tiempo: 5 horas.

Alojamiento en Poprad.



Día 3. Excursión en el P.N. Altos Tatras (valle de Mengusovská).

Recorrido íntegro del valle **de Mengusovská**, uno de los valles más largos de los Altos Tatras. A medio camino, el idílico lago de **Popradské Pleso** nos brinda la oportunidad de descansar gracias a un estratégico refugio emplazado junto a su orilla. Valle arriba, las cumbres más escarpadas conforman un escenario de gran categoría que culmina en el gran circo ocupado por el Velké **Hincovo Pleso**, el mayor lago de alta montaña de Eslovaquia. A partir de este punto, únicamente en caso de gran estabilidad de tiempo meteorológico y de forma opcional podemos ascender al pico de **Koprovsky stit** (no contabilizamos este horario, a añadir 2-3 horas y 300 metros más de desnivel). Retorno al punto de partida deshaciendo nuestros pasos.

Distancia: 17 km. Desniveles: +700 m / -700 m. Tiempo: 6-7 horas.

Alojamiento en Poprad.

Día 4. Excursión en el P.N. Altos Tatras (valle de Biela Voda).

Travesía a través del largo valle de **Biela Voda**, disfrutando en la parte baja y media de un rico bosque de coníferas y de los saltos de agua del río que lo recorre. Al alcanzar el refugio de **Zelené Pleso**, admiramos un lago de aguas verde esmeralda y un circo glaciar con paredes de más de ochocientos metros de longitud. Un poco más allá encontramos el idílico paraje de **Biele Pleso**, compuesto por dos laguitos y un estupendo prado donde contemplar el macizo de los **Belianske Tatry (Tatras Blancos)**. Descendemos el valle de **Biela Voda** por un flanco opuesto al de la subida.

Distancia: 18 km. Desniveles: +700 m / -700 m. Tiempo: 5 horas.

Alojamiento en Poprad.

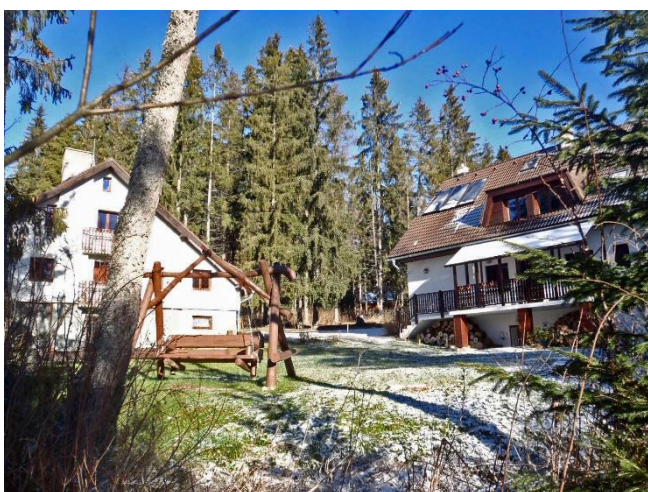
Día 5: Caminata En El P.N. Pieniny (Frontera Con Polonia)

Por la mañana visitamos la hermosa población de **Kezmarok**, antigua capital de la **región de Spiss**, la cual cuenta con la considerada mejor iglesia protestante de madera del mundo. La catedral católica gótica, el edificio del ayuntamiento renacentista y un castillo también renacentista completan el centro histórico de

esta villa. Continuaremos hacia **Červený Kláštor**. Bajada en balsa del río Dunajec, el cual hace de frontera natural entre Eslovaquia y Polonia. Ruta por el sensacional cañón excavado por este río, unos 11 kilómetros, donde disfrutamos de paredones de más de 300 metros de caídas, cubiertos parcialmente por la vegetación, principalmente bosques de hayas y coníferas. Una vez completado este agradable descenso en balsas turísticas perfectamente adaptadas para los visitantes, se retorna al punto de salida junto al monasterio de Cervený Klaster, realizando una caminata a la inversa, río arriba mediante un cómodo camino.

Distancia: 9 km. Desniveles: +130 m / -100 m. Tiempo: 2 horas.

Alojamiento en Poprad.



Día 6. Lieskovec. Excursión en el P.N. Slovensky Raj.

Travesía circular a través del barranco **Suchá Bela** y del **valle Prielom Hornádu**, ambos equipados con espectaculares pasos aéreos entre escaleras y pasarelas, disfrutando de un paisaje dominado por la belleza de bosques y cascadas. Se trata de una reserva con la mayor concentración de cañones calcáreos de **Eslovaquia**, y a su vez la reserva con la mayor biodiversidad del país al localizarse en una zona de transición, en plena cordillera de los **Cárpatos**. Además de disfrutar de los mejores parajes forestales, se tiene la oportunidad de descubrir el insólito enclave de **Klastorisko**, un antiguo monasterio que estuvo muchos siglos en el olvido y actualmente se encuentra en fase de restauración.

Distancia: 14 km Desniveles: +500 m (hasta 700 metros) / -500 m. Tiempo: 6 horas.

Alojamiento en Poprad.



Día 7: Actividad en la región de Spiss, Ciudades Antiguas.

Bajada en balsa del río Dunajec, el cual hace de frontera natural entre Eslovaquia y Polonia. Ruta por el sensacional cañón excavado por este río, unos 11 kilómetros, donde disfrutamos de paredones de más de 300 metros de caída, cubiertos parcialmente por la vegetación, principalmente bosques de hayas y coníferas. Una vez completado este agradable descenso en balsas turísticas perfectamente adaptadas para los visitantes, se vuelve al punto de salida junto al monasterio de Cervený Klastor, realizando una caminata a la inversa, río arriba mediante un cómodo camino. De retorno se visita la hermosa población de Kezmarok, antigua capital de la región de Spiss, la cual cuenta con la considerada mejor iglesia protestante de madera del mundo. La catedral católica gótica, el edificio del ayuntamiento renacentista y un castillo también renacentista completan el centro histórico de esta villa.

Distancia: 11 km Desniveles: +100 m /-100 m. Tiempo: 3 horas.

Día 8. Actividad en el Parque Nacional Altos Tatra (Valles de Furkotská y Mlynická).

Travesía circular enlazando ambos valles, donde se disfruta de un conjunto de montañas alpino, con lagos de origen glaciar y recortadas crestas. La cascada de 50 metros de Skok pone el colofón a la ruta con inicio y final en el maravilloso paraje de **Strbské Pleso**, gran lago rodeado por bosques de coníferas. La actividad vuelve a exigir condiciones meteorológicas estables, al tener que salvar un collado equipado con cadenas. Ida y regreso en cremallera (10 min. aprox).

Distancia: 16 km Desniveles: +1000 m / -1000 m. Tiempo: 7 horas.

Día 9. Traslado a Bratislava.

Pondremos rumbo a **Bratislava** y dejaremos atrás esta magnífica cordillera como son los Tatra y que tan bueno recuerdo nos va a dejar. Por la tarde tendremos tiempo de visitar la **capital de Eslovaquia**, que concentra un buen número de monumentos y fortificaciones, como la de **Devín**, enclavada sobre el **río Danubio**.

Día 10. Traslado al aeropuerto y regreso.

5 Más información

Precio.

4-5 personas: 1.600 €.

6-8 personas: 1.475 €.

*Si el grupo es impar y si solo queda una persona para compartir la habitación, pero una semana antes de la salida no se apunta nadie más, tendrá que pagar el suplemento de la habitación individual la persona que se apuntara más tarde.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Transporte privado.
- Alojamiento en hoteles con desayuno.
- Seguro de accidentes.

5.2 No incluye

- Billete de avión.
- Vuelos de ida y vuelta.
- Entradas a monumentos.
- Comidas y bebidas no especificadas.
- Actividad de las barcas.
- Cualquier actividad adicional.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

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.

5.4 Observaciones

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.

En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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.

Billete de avión

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.

Otras cuestiones

El alojamiento es en hotel/casa rural, en habitación doble o individual, según preferencia y disponibilidad, y no es necesario el saco sábana.

Los recorridos son de un día, y se vuelve al mismo alojamiento, por lo que la mochila necesaria diariamente será una pequeña, “de día”, de 20-25 litros.

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 Tipo de seguro que se incluye en el viaje

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.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.6 Enlaces de interés

<https://www.eslovaquiaturismo.es/>

5.7 Puntos fuertes

- Recorrer los Parques Nacionales más bellos de Eslovaquia
- Paisajes de gran belleza
- Cómodo alojamiento que servirá de campo base para las distintas excursiones.
- Transporte en minibús privado
- Guía de habla hispana

5.8 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
- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Georgia. Senderismo, cultura y tradición

- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin. Balcanes.
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar.
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas
- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotunheimen y Jostedalbreen
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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