

BULGARIA Y MACEDONIA

Montañas y monasterios



Este es un viaje a pie, diseñado para poder descubrir Macedonia y un pequeño rincón de Bulgaria del suroeste (la llamada Macedonia búlgara). En nuestra ruta conoceremos riquezas artísticas y naturales, distintos modos de vida y tradiciones, costumbres propias de una región que está dividida por fronteras artificiales, pero que canta las mismas canciones en la misma lengua... Este viaje a través de las montañas de Macedonia y de Bulgaria nos ofrece la ocasión de obtener un punto de vista diferente sobre los Balcanes.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de Origen/Sofía	../..	Hotel turista
2	Sofía/Frontera Macedonia/Monasterio Osogovski Sveti Joakim/Skopje	D/A/C	Hotel turista
3	Skopje/Gorno Vodno/Desfiladero de Matka/Tetovo/Lago de Mávrovo	D/A/C	Hotel turista
4	Lago de Mávrovo/Galichnik/Jance/Rostusha/Ohrid	D/A/C	Hotel turista
5	Ohrid/P.N. Galichitsa/Brajchino	D/A/C	Casa local
6	Brajchino/Iglesia Kurbinovo/Maljovishte/Heraclea/Bitola	D/A/C	Hotel turista
7	Bitola/P.N. Pelister/Prilep/Demir Kapija	D/A/C	Hotel turista
8	Demir Kapija/P.N Belastisa/Rupite/Melnik	D/A/C	Hotel turista
9	Melnik/Monasterio de Rojen/Bansko	D/A/C	Hotel turista
10	Bansko/Monasterio de Rila/Sofía	D/A/..	Hotel turista
11	Sofía	D/..C	Hotel turista
12	Vuelos Sofía/ Ciudad de origen	D/../..	-----

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C Picnic: P

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/SOFÍA

Salida en vuelo hacia Sofía, la capital de Bulgaria. Llegada, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

SOFIA

Destruída en múltiples ocasiones, esta "ciudad de la sabiduría" siempre ha resurgido de sus cenizas, para brillar cada vez con más luz. Quizás por eso se dice que Sofía, "crece, pero no envejece". Con cerca de 1.200.000 habitantes, se sitúa a 550 metros sobre el nivel del mar, a los pies del monte Vitoshka. Se trata de una de las ciudades más antiguas de la península balcánica, que impacta por sus verdes áreas, por la limpieza de sus calles y por la quietud de su ambiente. Conserva, con profundo celo, las ruinas de la época tracia, romana, bizantina, búlgara y osmaní. No hay una abundancia de monumentos como en otras ciudades europeas, pero su encanto reside en su atmósfera, en sus espléndidas fachadas austro-húngaras, sus tranvías amarillos, sus estatuas, plazas...

DÍA 2.- SOFÍA/FRONTERA MACEDONIA/MONASTERIO OSOGOVSKI SVETI JOAKIM/SKOPJE

Por la mañana comenzamos nuestra ruta dirigiéndonos hacia la frontera (2 horas aprox.). Tras los trámites fronterizos (dependiendo del tráfico, entre 30 min y 1 hora), cruzamos a Macedonia y continuamos hacia el Monasterio Osogovski Sveti Joakim (2 horas 30 min aprox.). Tras la visita, nos trasladamos hasta el observatorio megalítico de Kokino, donde realizamos un agradable paseo en sus alrededores (1 hora 30 min aprox.). Finalmente seguimos en vehículo hacia Skopje (1 hora aprox.), donde nos alojamos.

Por la tarde, recorremos la capital de Macedonia, visitando los lugares de interés de la ciudad, como el mercado, las mezquitas, la fortaleza, la iglesia Sveti Spas (San Salvador) con su remarcable iconostasio de madera.

SKOPJE

Es la capital de la República de Macedonia y la ciudad más poblada e importante a nivel industrial, económico y social. Con apenas 600.000 habitantes tiene el encanto de una ciudad que guarda una curiosa historia a sus espaldas, pero que sigue creciendo y desarrollándose económicamente. A pesar de que fue devastada por un fuerte terremoto en 1963, hoy es un importante centro político, económico y cultural.

DÍA 3.- SKOPJE/GORNO VODNO/DESFILADERO DE MATKA/TETOVO/LAGO DE MÁVROVO

Por la mañana subimos en telesilla al pico de Gorno Vodno, desde donde se abre una vista espectacular a las montañas cercanas a Skopje. Desde allí, comenzamos una caminata cresteando, hasta el impresionante desfiladero de Matka (3-4 horas aprox.). Disponemos de tiempo libre para disfrutar del paisaje de la garganta.

Por la tarde seguimos en dirección Tetovo: ciudad poblada en su mayoría por musulmanes albaneses, donde visitamos, un teke de derviches y una mezquita con importantes frescos (Zaharena Dzhamiya). Tras finalizar, nos trasladamos al lago de Mávrovo, donde nos alojamos en sus orillas.

MATKA

Es un cañón ubicado al oeste de Skopje y uno de los lugares más visitados del país. El cañón cuenta con más de 10 cuevas de distintas longitudes, varios pozos verticales de más de 35 m. de profundidad y acoge varios monasterios medievales. Dentro del cañón existen varias iglesias y monasterios como el de San Andrés, situado junto al río Treska, el monasterio de Matka, construido en el s. XIV o el de San Nicolás que domina el cañón desde lo alto del acantilado

DÍA 4.- LAGO DE MÁVROVO/GALICHNIK/JANCE/ROSTUSHA/OHRID

Nos trasladamos en vehículo al pueblo Galichnik (30 min aprox.), del que destaca su arquitectura renacentista. Desde allí comenzamos una caminata (4 horas aprox.) por el parque nacional, pasando por el pueblo de Jance, hasta Rostusha, donde nos espera nuestro vehículo.

Visitamos del monasterio Bigorski y por la tarde, nos dirigimos a la ciudad de Ohrid (1 hora 30 min aprox.), donde nos alojamos.

Recorremos del casco antiguo, patrimonio mundial de la UNESCO, disfrutando de las preciosas vistas hacia el lago de Ohrid. La ciudad conserva varios ejemplos de la arquitectura de los siglos X al XVIII, iglesias medievales con frescos remarcables (Santa Sofía, San Juan de Kaneo), una fortaleza del siglo XI, un mercado...

OHRID

Es una localidad del oeste de la República de Macedonia, que se asienta a las orillas del lago del mismo nombre y ocupando las faldas de la colina que la domina. Es uno de los asentamientos humanos más antiguos de Europa, y su arquitectura cuenta con muchos monumentos culturales e históricos. Fue construida entre los siglos VII y XIX y acoge un antiguo monasterio de estilo bizantino con más de 800 iconos. Debido a su pasado romano cuenta con teatro, ágora, basílica civil y varios templos. El lago Ohrid es el lago tectónico más grande de Macedonia y sus aguas transparentes bañan impresionantes villas.

DÍA 5.- OHRID/P.N. GALICHITSA/BRAJCHINO

Nos trasladamos al parque nacional de Galichitsa. Ascensión al pico principal de 2254 m desde donde podremos tener unas vistas a los dos grandes lagos naturales: lago de Ohrid y el lago de Prespa (5 horas aprox.). Por la tarde nos trasladamos en vehículo (1 hora aprox.) hasta el pueblo de montaña Brajchino, situado en la periferia del parque nacional Pelister, en el cual desde la arquitectura hasta la gastronomía, testimonia la perfecta armonía entre el hombre y la naturaleza, establecida aquí desde hace siglos. Llegamos a la casa local donde nos alojamos.

P.N. DE GALICHITSA

Es uno de los tres parques nacionales que posee la República de Macedonia y está situado en el extremo suroeste del país, cerca de la frontera con Albania. Cubre un área de 227 km² y su elevación mayor es Magaro (2 254 m), desde donde se tienen espectaculares vistas hacia los dos grandes lagos naturales de origen geológico, Ohrid y Prespa. En 1958, fue declarado parque nacional, tiene una gran diversidad orográfica y dentro pueden encontrarse testimonios de antiguas civilizaciones, iglesias de la Edad Media y fortalezas. Es el hogar de muchas especies vegetales, sobre todo la zona cercana al lago de Ohrid, con cerca de 1.000 variedades de plantas, algunas de ellas verdaderos fósiles vivientes y otras endémicas de la zona. Posee también muchas especies raras de animales, algunas de las cuales están extintas o en peligro de extinción en el resto de Europa, los animales salvajes más comunes pueden ser el lince, el oso pardo, lobo, zorros, jabalíes y ciervos.



BRAJCHINO

Es un pueblo del municipio de Resen en Macedonia, se encuentra a 6 kilómetros del lago Prespa al pie de la montaña de Baba. Debido a su arquitectura y a la naturaleza que lo rodea, se ha convertido en un centro de atracción turística para visitantes nacionales y extranjeros. Se puede visitar el antiguo monasterio de San Petka, además de diversas iglesias situadas en el interior de la población.

DÍA 6.- BRAJCHINO/IGLESIA KURBINOVO/MALJOVISHTE/HERACLEA/BITOLA

Caminamos hasta Krani (3 horas 30 min aprox.) y nos trasladamos a la iglesia de Kurbinovo que posee frescos remarcables del siglo XII. Continuamos en vehículo (1 hora aprox.) hasta el recóndito pueblo de Maljovishte y tras la visita, seguimos (30 min. aprox.) hasta la ciudad de Heraclea. Finalmente nos dirigimos a Bitola (30 min. aprox.), cerca de nuestro hotel que se encuentra en las faldas de la montaña y paseo por su agradable centro peatonal.

MALJOVISHTE

Con pocos habitantes y escondidos en los bosques profundos de la montaña de Baba, aun así este auténtico pueblo conserva una preciosa iglesia de tamaño y frescos impresionantes, junto con un excepcional iconostasio de madera tallada.

HERACLEA

Fundada en el siglo IV a.C. por Felipe II, el padre de Alejandro el Magno, fue convertida en una importante ciudad de comercio en la época del Imperio Romano, antes de haber sido saqueada por las tribus del norte y de decaer después del terremoto de 518.

BITOLA

Es una ciudad situada en la parte suroeste del país y localizada en la parte sur del valle de Pelagonia, se extiende a lo largo del río Dragor y está rodeada por las montañas de Baba y Nidže. Es un importante centro administrativo, cultural, industrial y comercial y ejerce de nudo de comunicaciones del mar Adriático con el mar Egeo y Europa Central. Se le conoce desde el período otomano como la ciudad de los cónsules, debido a que varios países europeos tenían sus consulados en ella. Entre sus monumentos se cuenta un teatro de la época romana y un cementerio musulmán. También cuenta con alguna muestra de la arquitectura de la era de dominación comunista.

DÍA 7.- BITOLA/P.N. PELISTER/PRILEP/DEMIR KAPIJA

Por la mañana nos trasladamos al parque nacional Pelister (15 km aprox.) que se encuentra alrededor de la montaña Baba, la tercera más alta del país. Caminamos por el parque (3-4 horas aprox.), haciendo un círculo y pasando por uno de los refugios en la parte norte de la montaña. Llegamos a un pico, desde donde se abre una bonita vista.

Por la tarde traslado hacia Prilep donde visitamos la fortaleza medieval "Markovi kuli", levantada en s. X. Seguimos hacia la región más célebre de producción de vinos de Macedonia (Tikvecs y Kavadarci). Esta noche la pasamos en el pueblo Demir Kapija en cuyos alrededores se conservan restos romanos y de la época medieval. Degustación de vinos locales con la cena

P.N. PELISTER

Es el más antiguo y el segundo por tamaño de los parques nacionales de la República, después de Mavrovo. Cuenta con una importante flora y fauna y la belleza del paisaje es realzada por su diversificada fauna diversificada: osos, corzos, lobos, gamuzas, ciervos, jabalíes salvajes, conejos, varias especies de águilas, perdices, grajillas y la trucha pelagónica macedónica. Su altura más destacada es el pico Pelister (2.601 m), y desde su cumbre se pueden observar el valle de Pelagonia, el lago Prespa, las montañas Nidzhe, Galichica, Jakupica y la ciudad de Bitola.

DÍA 8.- DEMIR KAPIJA/P.N BELASITSA/RUPITE/MELNIK

Tras pasar por la frontera macedonio-búlgara y habernos trasladado 1:30h, llegamos a las faldas de la montaña Parque Natural Belásitsa. Ascendemos por pista en antiguo vehículo multiterreno (UAZ) (1 hora aprox.) hasta el refugio de Kongur (1300 m), desde donde caminamos (3-4 horas aprox.) hasta el pico cercano de Kongur (1950 m) y poder disfrutar de unas bonitas vistas del sur de Bulgaria y el norte de Grecia que se abren de la cresta de Belasitsa. Descendemos al refugio y continuamos en vehículo (30 min aprox.) hasta las fuentes termales de Rupite, un antiguo volcán, relacionado con un interesante personaje local, el profeta baba Vanga. Por la tarde nos trasladamos de nuevo en vehículo, hasta Melnik, (40 min aprox.), una pintoresca ciudad, conocida por su original arquitectura y por sus vinos y donde nos alojamos.



P.N. BELASITSA

Situado al sudoeste de Bulgaria, tiene una superficie total de 117 km² y forma parte de la red ecológica europea Natura 2000. Incluye varias poblaciones y entre sus especies de flora protegidas se incluyen el haya, el castaño, el tejo, el acebo europeo y el arce Heldreich. La fauna de la región es la propia de sus condiciones climáticas y de altitud, y en ella destacan una rara especie de salamandra y un peculiar pájaro carpintero.

RUPITE

El pueblo se extiende en las faldas de la colina volcánica, en un área protegida de Bulgaria, al pie oriental del volcán inactivo de Kozhuh Planina. Tiene clima mediterráneo y acoge a numerosas especies de aves y serpientes. En las vertientes sur y en las estribaciones de la colina volcánica Kozhuh están los restos de una antigua ciudad, que existió durante los siglos IV a.C. y VI d.C. y que fue habitada por tribus tracias. En la localidad de Rupite se encuentra el templo de "Santa Petka la Búlgara", construido en 1994. Esta zona también es conocida por sus curativas aguas termales minerales que alcanzan una temperatura de 74 °C.

MELNIK

Situada a 380 metros sobre el nivel del mar es una pequeña ciudad de arquitectura tradicional y mediterránea, y rica en monumentos culturales. Durante la primera mitad del siglo XIII, se convirtió en un gran centro político, por lo que la mayoría de sus ruinas son de esta época. La ciudad en si es un gran museo ya que tiene 96 edificios considerados monumentos culturales. La casas están distribuidas en forma de anfiteatro alrededor de las rocas doradas de Melnik, formando así pequeñas calles llenas de tiendecitas. Las casas más destacadas son Sandukchievs, Lambovs, Jankovs y Daskalevs, pero la más

impresionante es la casa Kordopoulos construida en el año 1758 en la que se encuentra una gran bodega con vinos de Melnik y de otros orígenes., destaca por sus ventanales de vidrios coloreados venecianos y sus murales ornamentados. Posee grandes centros vinícolas y la tradición del vino se conoce en Melnik desde 1.346.

DÍA 9.- MELNIK/MONASTERIO DE ROJEN/BANSKO

Visitamos a pie Melnik y después caminamos hasta el monasterio de Rojen, (2-4 horas aprox.), a través de un pintoresco paisaje de "pirámides de arena" (con forma de champiñones) de color amarillo dorado que recortan sus formas con el magnífico fondo de las montañas Pirin. Llegamos a uno de los pocos monasterios medievales búlgaros preservados hoy en día y tras la visita continuamos en vehículo a Bansko (2 horas aprox.), donde nos alojamos y disfrutamos de la cena en una taberna y del folklore tradicional de la Macedonia Búlgara.

MONASTERIO DE ROJEN

Fundado por un gobernador déspota de Melnik entre los siglos XII y XIII. Lo que hoy se contempla pertenece a una remodelación en el siglo XVI. En el siglo XIX tuvo su máximo esplendor, siendo el centro regional de la religión ortodoxa. Pequeño, encantador y tranquilo, posee forma de hexágono irregular que se distribuye alrededor de la iglesia de la Santa Virgen del siglo XVI, con interesantes frescos y un icono milagroso en el que aparece la Virgen. Pueden visitarse todas sus estancias, la iglesia, capilla, iconostasio, cocina, claustro, refectorio, etc.

BANSKO

Situado en el sudoeste de Bulgaria, a los pies de una de las más hermosas montañas búlgaras, el monte Pirin, guardando una atmósfera de pueblo pequeño, de estilo renacentista, con casas señoriales de más de 200 años de edad, además de ser en invierno una de las estaciones de esquí más reputadas de Bulgaria. Las ruinas de fortalezas antiguas, sepulcros tracios, colonias medievales, terrenos sagrados, iglesias y capillas de las excavaciones en la ciudad son testimonio de épocas históricas. Destacando la iglesia Sveta Troitsa (Santa Trinidad 1835), obra maestra de la arquitectura, la casa-museo de Neofit Rilski o una de las casas más hermosas en la ciudad, Velianovata., situada al lado de la iglesia. La ciudad también es conocida por sus numerosas tabernas y sin duda por el "Festival de Verano de Jazz", que se celebra en Agosto, bajo el cielo maravilloso del Pirín.

DÍA 10.- BANSKO/MONASTERIO DE RILA/SOFIA

Comenzamos la jornada, con un corto recorrido por las calles del casco antiguo para ver su bonita iglesia, una casa-museo etnográfica y la exposición de iconos de la escuela iconográfica de la ciudad, una de las más importantes en el país durante el Renacimiento Nacional. Después salimos hacia el monasterio de Rila, donde además de la visita, caminamos (1 hora 30 min aprox.), hasta la cueva donde vivió el santo-ermitaño Juan de Rila, fundador del monasterio. Finalizamos regresando en vehículo hacia la capital, Sofía (120 km/2 horas 30 min aprox.),

MONASTERIO DE RILA

Es el monasterio más grande de los Balcanes y el centro de peregrinaje más importante de Bulgaria. Fue construido en el siglo X, por el monje Ivan Rilski en la montaña Rila a 1100 metros. Hacia mitad del siglo XV fue otro de los destruidos por los turcos, pero la fe y las ganas de conservarlo hicieron que fuera levantado una y otra vez. Se conservan valiosas pinturas y escritos. Un parque natural lo rodea, el mejor del país, con una parte de bosque donde casi todos son árboles milenarios, muchos de ellos únicos en su especie.

DÍA 11.- SOFIA

Por la mañana, realizamos una interesante caminata por el centro histórico de la ciudad que con unos 7000 años de historia, guarda vestigios de diferentes épocas, iglesias de la época bizantina, entre los cuales destaca una del siglo IV, la espléndida catedral de Alexander Nevski, templos de otros cultos religiosos – la mezquita y la sinagoga, el teatro Nacional, la rotonda y una antigua calle romana que todavía puede verse en su centro. Tarde libre, para poder realizar las últimas visitas y compras y cena de despedida.

DÍA 12.- SOFÍA/VUELOS CIUDAD DE ORIGEN

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto, para salir en vuelo hacia la ciudad de origen. Llegada y fin de nuestros servicios.

FECHAS DE SALIDA 2018 DESDE MADRID Y BARCELONA

JUNIO: 2 y 30

JULIO: 14

AGOSTO: 11

SEPTIEMBRE: 1

GRUPO MÍNIMO 6 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DESDE 6 A 7 PERSONAS	1.765,00 €
GRUPO DESDE 8 A 9 PERSONAS	1.630,00 €
GRUPO DESDE 10 A 12 PERSONAS	1.540,00 €
SUPL. VUELO 30/7 A 31/8	150,00 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	225,00 €
-----	-----
TASAS AÉREAS	75 € (APROX)

NOTAS: Precios basados en vuelos y tarifas de la cía. aérea Bulgaria Air "A". El volar con cualquier otra compañía será motivo de suplemento que será comunicado en el momento de la inscripción. Las tasas aéreas desde Barcelona son 250 € aprox.

SERVICIOS INCLUIDOS

Transporte en avión, clase turista. Ciudad de origen/Sofía/Ciudad de origen (conexiones intermedias).

Recepción en el aeropuerto de Sofía a la llegada

Traslados especificados

Transporte por carretera en vehículo privado, tamaño, según grupo

Alojamientos en hoteles de categoría turista, en habitaciones dobles con baño privado y casas locales, en habitaciones dobles con baño compartido (no se pueden asegurar habitaciones iguales para todo el mundo. Algunas son más grandes, otras más pequeñas. Dependiendo también de su situación, el agua caliente llega más o menos rápido)

Alimentación especificada en el cuadro

Visitas y actividades especificadas

Guía local de habla hispana, durante el recorrido

Seguro de viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Alimentación no especificada en el cuadro

Equipo personal de trekking

Visitas y actividades opcionales y las no especificadas como incluidas

Entradas a los lugares a visitar (50 € aprox.)

Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono....

Tasas aéreas.

Tasas de aeropuerto

Propinas

Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACION

D.N.I o pasaporte en vigor.

Es recomendable llevar fotocopia del DNI o pasaporte.

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

IMPRESIONABLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURO

Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 50 € por persona**. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

ALIMENTACION

Desayuno en Sofía y una cena. Pensión completa en el resto, tal y como se especifica en el cuadro.

Los desayunos y cenas incluidas, se realizan generalmente en los lugares donde se está alojado.

Los almuerzos se realizan en restaurantes o consisten en un picnic, que el guía compra a diario, consistiendo básicamente en quesos, embutidos, pan..... y que portea cada uno en el equipaje de día.

El agua es potable y puede conseguirse agua embotellada en la mayoría de los sitios 0,50 cts., en restaurante -1,50 eur. Aprox.

DIVISAS

La unidad monetaria de Bulgaria es el LEV (BGN).
Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es/>
Recomendable llevar EUROS.

PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.
En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros...)

CLIMA

La mayor parte de Bulgaria tiene un clima continental, de inviernos fríos y veranos cálidos. El clima en general es más riguroso que en otras áreas europeas del oeste ubicadas en las mismas latitudes y la amplitud media de la temperatura anual es mayor que la de sus países limítrofes. Las fuertes sequías y heladas, el viento y el granizo dañan frecuentemente los cultivos. Un clima mediterráneo, de veranos secos e inviernos templados y húmedos, prevalece en el valle del suroeste de los montes Ródope; el límite norte de esta región climática lo constituyen los Balcanes.
La temperatura media anual es de 12,8 °C. La precipitación media es de 635 mm al año, que varía desde los 193 mm. En el noreste, la más baja, hasta los 1.905 mm en los montes Rila, la más alta. El periodo más lluvioso se da a comienzos del verano en la mayoría del país, y en el otoño o invierno en los valles del sur.

EQUIPO RECOMENDADO

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima soleado, fresco y de montaña

EQUIPO DE TREKKING

Mochila mediana (40 litros) para efectos personales/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ camisetitas térmicas/ forro polar/ chaqueta goretex/ pañuelo para el cuello/ gorro de sol/ gafas de sol para montaña/ cantimplora/ linterna frontal con lámpara de repuesto/ pilas alcalinas/ bañador/ navaja multiusos/ bolsas de plástico/bastones.

EQUIPO DE VIAJE

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima templado/ Zapatillas de deporte / sandalias
Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema solar de alta protección, protector labial).
Prismáticos y material fotográfico

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/ antiácido/anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/laxante /pomada antibiótica /desinfectante / algodón/ tiritas / venda /esparadrapo/repelente de mosquitos.

NOTAS DE VIAJE

Programa de montaña, dirigido a cualquier persona, dado que su dificultad es media, pero hay que estar acostumbrados y saber lo que es dormir en un refugio de montaña, en hoteles rurales y vivir en zonas muy remotas con infraestructuras mínimas, cuya compensación se encuentra en vivir una experiencia única y conocer paisajes y zonas muy poco turísticas y despobladas, exclusivas en Europa. Sólo aquellas personas que quieran disfrutar de plena naturaleza, donde la participación y cooperación en el grupo es fundamental, conseguirán disfrutar al máximo del viaje.

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

info@trekkingyaventura.com

telf. 91 522 86 81

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (ó en su defecto una foto del mimos con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 4606 0111 8121 (BIC): POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento

que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid y en el 91-5228681.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp