

POLONIA

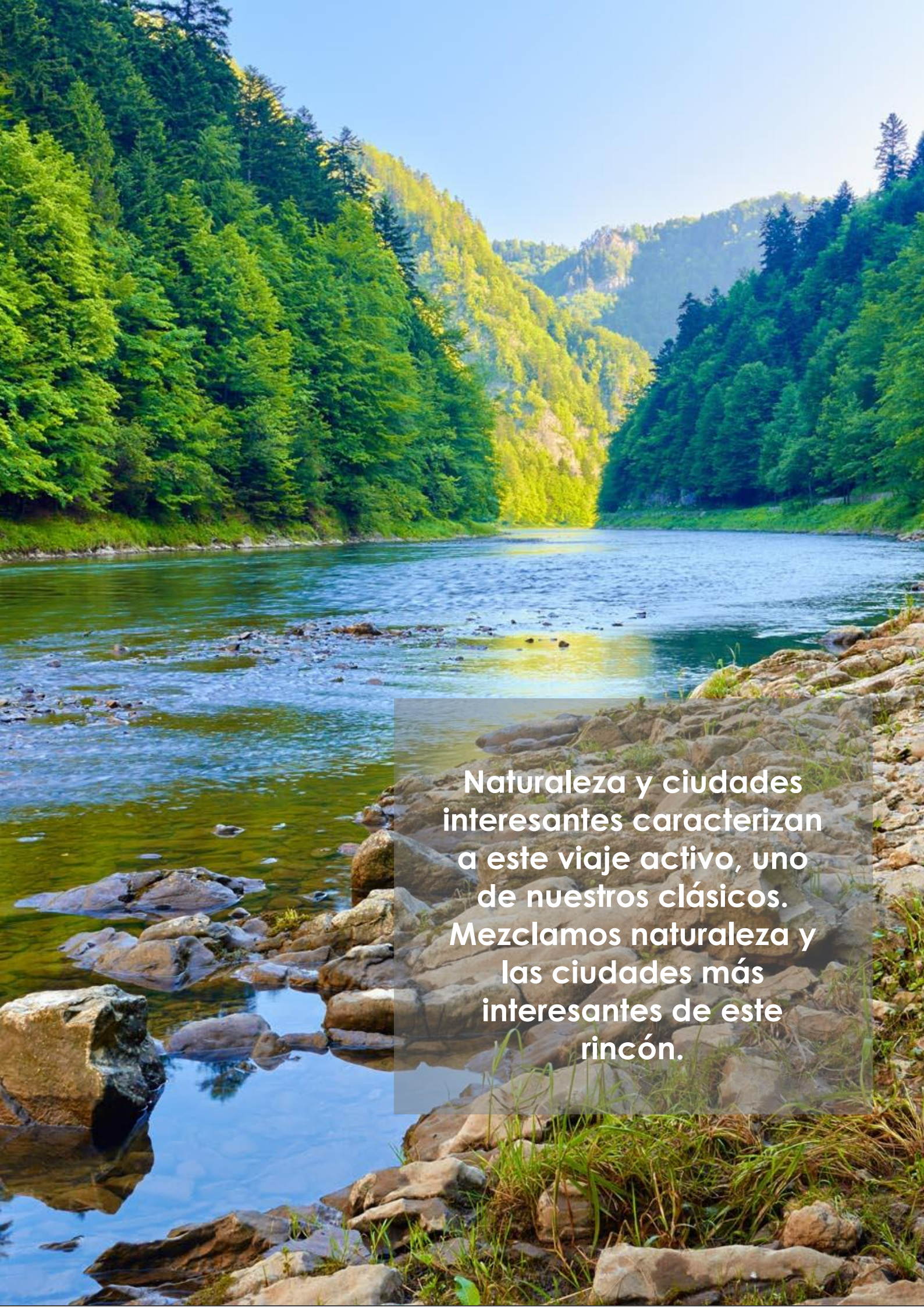
Por los Parques Nacionales

De los bosques de Pieniny
a las montañas de los Tatras

Verano 2022 / 12 días

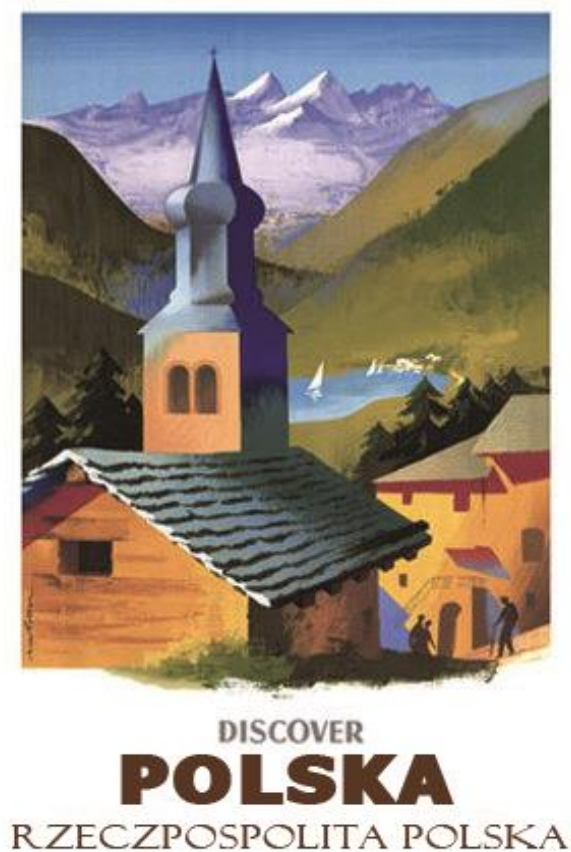
ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	12
CONDICIONES Y SEGURO	14
NOTAS SOBRE EL VIAJE	16



Naturaleza y ciudades interesantes caracterizan a este viaje activo, uno de nuestros clásicos. Mezclamos naturaleza y las ciudades más interesantes de este rincón.

INTRODUCCIÓN



Son ya muchos los años en los que venimos desarrollando actividades y viajes por Polonia, un país que desde un primer momento nos encantó y al que no nos cansamos de volver. Un país que en este corto periodo de tiempo ha pasado por diferentes situaciones históricas. De todas las naciones del este de Europa es, excluyendo Rusia y Ucrania, la más extensa, poseyendo gran variedad de paisajes. Incluye algunos de los espacios naturales más importantes de toda Europa. Visitaremos en este viaje tres de sus parques más representativos: **Los Tatras**, parque que protege a las únicas montañas polacas de carácter alpino. **Los Pieniny**, que alberga el desfiladero del Dunajec. y el P.N. **Ojcowski**. Todos ellos máximos representantes de los grandes bosques del este de Europa, refugio de una variada fauna y numerosas aves. Esto, unido a lo poco conocido del país para los viajeros, su importante legado histórico, Polonia ha sido desde siempre una encrucijada de Europa; la amabilidad de sus gentes, "joyas" arquitectónicas como **Cracovia** o **Varsovia** y pueblecitos perdidos en la inmensidad de la "puszcza"; nos ofrece los mejores ingredientes para un cóctel que nos anime a recorrer sus rincones más secretos.



Seguridad y
tranquilidad



+35 años de
experiencia



España,
Europa y
más



Destinos
únicos



Reserva sin
preocupaciones



Cancelación
sin gastos

MAPA



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID/BARCELONA - VARSOVIA

Salida en vuelo de la compañía aérea LOT desde **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TÉCNICA) con destino a **Varsovia**. Traslado al hotel y alojamiento. Hoy tendremos una cena especial de bienvenida con especialidades de la cocina polaca que al mismo tiempo servirá para comenzar a conocernos.



DÍA 2: VARSOVIA

Tras el desayuno realizaremos una visita guiada por el centro histórico de Varsovia. Una vuelta por la zona monumental, la llamada **"Plaza del Mercado"** con sus casas pintadas en diferentes colores "pastel", la **Stare Miasto** o ciudad vieja, la Plaza del Castillo, el río **Vístula**, el **Parque Lazienki**,... nos mostrará el ambiente de esta ciudad.

La tarde la tendremos libre para recorrer a nuestro aire la ciudad, museos, disfrutar de animadas terrazas..., alojamiento.

DÍA 3: VARSOVIA – CRACOVIA

Desayunamos y salimos hacia Cracovia donde llegaremos al mediodía.

Hace más de un milenio el príncipe Krak, según cuenta la leyenda, venció al dragón que habitaba en la colina de **Wawel** y fundó allí un poblado fortificado junto a un brazo del legendario río **Vístula**. Desde aquí, los reyes de Polonia gobernaron durante cientos de años todo el país. En este cruce de rutas comerciales entre Europa y Bizancio y entre la Europa del

sur y el Báltico se desarrolló una ciudad medieval plagada de monumentos y joyas arquitectónicas, milagrosamente salvadas de los desastres de la II Guerra Mundial.

Cracovia da mucho de sí y tenemos estos días para conocer a fondo esta ciudad. Iglesias, la **Catedral**, **palacios**, la **Plaza del Mercado**, **El barrio judío de Kazimierz**, **jardines**, **música**, **pintores y teatro en la calle**; animadas terrazas donde los polacos toman el sol en los hermosos días del corto verano del norte. No podemos perdernos un paseo por la colina de **Wawel**, tomar un café en la



célebre Jama Michalika, acudir a algunos de los numerosos y afamados **clubs de Jazz** que abundan en la ciudad....

Tras el alojamiento, a primera hora de la tarde, tendremos una visita guiada para situarnos en la ciudad y conocer el Barrio Judío de Kazimierz y las sinagogas.

DÍAS 4 Y 5: VISITA GUIADA Y DÍAS LIBRES EN CRACOVIA, VISITA A AUSCHWITZ Y LAS MINAS DE SAL

Tras el desayuno seguimos con una visita guiada de varias horas del centro de la ciudad .

Al día siguiente visitaremos **Auschwitz (Oswiecim)**, que se encuentra a 80 kms de la ciudad. Auschwitz fue creado como campo de exterminio en 1940 y Steven Spielberg nos lo volvió a recordar en su película "La Lista de Schindler", rodada íntegramente en Polonia. Ese mismo día visitaremos también un lugar muy interesante situado en los alrededores de Cracovia, son las **Minas de Sal de Wieliczka**. Estas históricas minas se explotaron desde el año 1044, siendo las más antiguas de Europa. En el interior de la mina, a más de cien metros de profundidad se fueron realizando con el paso de los años y siglos numerosas galerías, salas, capillas, balastradas, columnas pacientemente tallados en roca de sal gema. Alguna de sus salas fue dedicada a salón de baile durante la ocupación rusa en 1808. Tras las visitas y al final de la tarde regresamos a Cracovia. Alojamiento.



DÍA 6: CRACOVIA - PARQUE NACIONAL OJCOWSKI - ZAKOPANE

Como de Zakopane (nuestra base en los Tatras) nos separan tan solo unos 100 kms, aprovecharemos para conocer en la ruta un nuevo Parque Nacional. El **P.N. Ojcowski** es el más pequeño de Polonia pero guarda en su interior una gran biodiversidad unido a su posición histórica y estratégica que le hacen tener un gran valor etnográfico. Se encuentra cerca de Cracovia y está poblado por grandes bosques y por montañas de roca caliza que conforman un paisaje muy variado propiciado por formaciones rocosas, acantilados, desfiladeros y cuevas. Más de 5.500 especies han sido catalogadas en su

interior: aves, murciélagos que habitan las cuevas, mariposas y castores en los ríos son un exponente de ello.

El Parque guarda en su interior un castillo que forma parte de la llamada "**Senda de los Nidos de Aguila**", construida por el rey Casimiro el Grande. Podremos también visitar la bonita villa de Ojcow, con sus tradicionales casas en estilo ruso, recuerdos de la ocupación del siglo XIX. En nuestro recorrido pasaremos por el famoso desfiladero de las formaciones rocosas. Paseo de unos 10 kms que durará unas 4 horas con un desnivel total de 200 metros repartido en dos tramos. Tras el recorrido y descansar un poco regresamos a nuestro bus para proseguir el viaje hacia las montañas Tatras. Llegada a **Zakopane** al final de la tarde. Alojamiento en hotel.



Podemos aprovechar el resto de la tarde para pasear por la famosa calle principal "Krupowki", tomar una cerveza en las tabernas tradicionales o simplemente disfrutar de la zona sentados en una terraza.

DÍAS 7, 8, 9: ZAKOPANE. ACTIVIDADES EN LA ZONA

Zakopane será nuestra base durante varios días en los que aprovecharemos para conocer el **Parque Nacional de las Montañas Tatra**. Situado a casi 1000m de altitud, Zakopane goza de un agradable clima de montaña y de un relajado ambiente.

Las excursiones que tenemos previstos realizar son las siguientes:

Primer día:

Es un día de calentamiento, sin mucho desnivel pero no por ello menos bonito. Comenzaremos nuestra ruta por la parte occidental de los Tatras en el Valle **Koscieliska**, tallado en rocas de caliza. La ruta hasta el primer refugio será de seis kilómetros (1,5-2 horas, sin desnivel). Haremos un descanso breve y continuaremos el camino a través del Collado Iwaniacka (350 metros de desnivel) del que bajaremos a un valle contiguo llamado Chocholowska (2,5 horas). En el refugio del Valle Chocholowska tendremos tiempo y oportunidad para comer y disfrutar del paisaje idílico del sitio y luego atravesaremos el Valle (9km, ligeramente bajando) andando. Antes de volver a Zakopane trataremos de pasar por el pueblo de **Chocholow** con sus casas centenarias de madera, típicas de la zona.

Segundo día:

Nos levantamos temprano para llegar cuanto antes a la estación del famoso teleférico de Zakopane. Aquí tomaremos el telecabina con en el que subiremos al pico de **Kasprowy Wierch**. Nuestro punto de partida,



mil metros por encima del valle del que venimos. Aquí vamos a encontrar un formidable paisaje alpino. Haremos una subida corta de 150 metros para sobrepasar la frontera mágica de los 2000 metros sobre el nivel del mar y para tener una panorámica impresionante a la parte eslovaca de los Tatras con su montaña santa **Krywan**. Aquí hay dos posibilidades: bajar al refugio de **Murowaniec** (bajada de 500 metros de desnivel, 1,5 horas) donde haremos una parada corta y subiremos otra vez unos 150 metros para ver uno de los más famosos lagos glaciares – Czarny Staw Gasienicowy o subir hacia el pico de Swinica por el Collado Liliowe y de allí bajar por el Collado Karp (1850 msnm) hasta el mismo lago (2 horas, 50 metros de desnivel en subida, 500 en bajada). Bajamos al refugio a la hora de comer y luego descendemos por una ruta espectacular a Zakopane (500 metros de desnivel, 2,0 horas).

Tercer día

Una subida fácil, parcialmente por asfalto (no hay tráfico de coches) hasta el refugio más conocido de Polonia situado en la orilla del lago **Morskie Oko**, un circo glaciar perfecto, a 1395 msnm (400 metros de desnivel, 2,5 horas). A las personas que quieran hacer luego la ruta más exigente les recomendaremos hacer esta etapa en carruajes de caballos (50 PLN por persona)

Después de un breve descanso en el refugio seguiremos nuestra caminata, bien por el Collado de Szpiglasowa (2150 msnm, 700 metros de desnivel, 2,5 horas), bien por el pico de Swistowa Czuba (1700 msnm, 350 metros de desnivel, 1,5 horas) para llegar al **Valle de los Cinco Lagos Polacos**, un lugar mágico escondido entre los picos más altos de Polonia (el primer grupo llega en 4 horas desde la partida del refugio de Morskie Oko, el segundo en 2,5). Comeremos en el refugio del valle, pequeñito y muy acogedor, y bajaremos por el Valle Roztoka al sendero que habremos recorrido al principio del día y de allí al parking para volver a Zakopane en nuestro autobús (700 metros de desnivel bajando, 3 horas).

Y, los tres días de Zakopane, entre los paseos y el descanso, podremos saborear alguna de las barbacoas que en verano se instalan en la zona o... tomarnos un "vodka" o una "piwo" –cerveza- por ejemplo. El pueblo tiene bellas construcciones en madera con tejados a dos aguas, una arquitectura de madera que se mantiene con el paso de los años.

Nota: el orden de las excursiones puede sufrir variación según criterios del Guía y en función a la previsión meteorológica, adecuándose el programa según las perspectivas del buen tiempo. **MUY IMPORTANTE:** se trata de un programa de senderismo al alcance de cualquier persona que le guste caminar en la montaña y que lo haga con una mínima periodicidad. **Por ello, damos siempre diferentes alternativas al alcance de todos los participantes:** desde paseos suaves a recorridos más largos. Siempre existe, además, la opción de realizar parte de la excursión, utilizar carruajes de caballos, descender en telecabinas, etc. **Adecuándose así el programa a todas las circunstancias.**





DÍA 10: ZAKOPANE-PIENINY- BIALKA TATRZANSKA

Tras desayunar partimos hacia el pueblo de Sromowce Wyzne para visitar el **Parque Nacional de Los Pienini**, donde podremos hacer un recorrido de 18 kms (aprox. 2,5 horas dependiendo del nivel del río) en "almadías" –antiguas barcazas de madera- a través de las Gargantas del Dunajec.

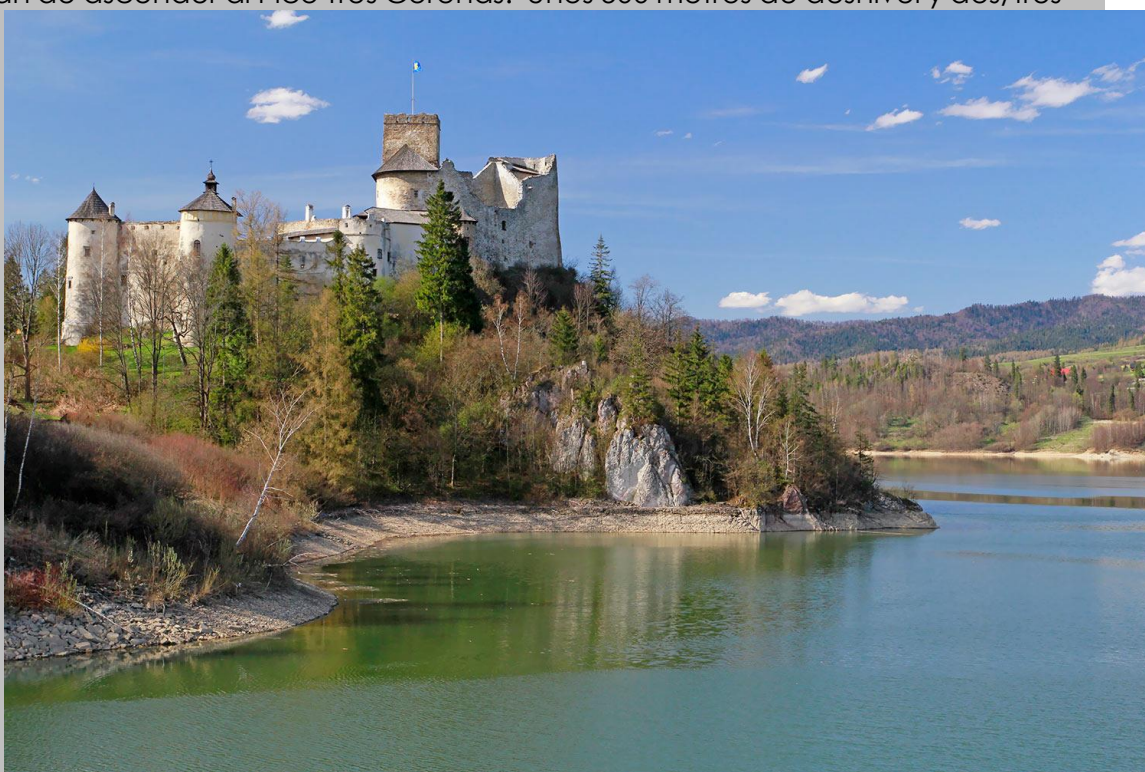
En el pueblo de Sromowce Wyzne cambiaremos de nuestro medio de transporte y comenzaremos nuestro descenso en las **almadías** por las gargantas del río **Dunajec** con la frontera polaca a la mano izquierda y la eslovaca a la derecha. La ruta, de 18 kilómetros, nos dejará en el pueblo de **Szczawnica** donde podremos tomar una cerveza y alquilar las bicis para hacer una excursión de 10 kilómetros por un sendero que va bordeando el río al pueblo de Sromowce Nizne (también se puede hacer andando o en autobús). Allí tendremos la oportunidad de pasar al lado eslovaco.

Por la noche nos dirigimos a Bialka Tatrzańska, un pequeño pueblo de montaña que alberga nuestro hotel de esta noche, uno de los más impresionantes de la zona, con aguas termales. Muy recomendable llevar bañador.

DÍA 11: MONTAÑAS PIENINY - CRACOVIA

Tras el desayuno vamos a realizar un recorrido por la zona. Vamos a encontrarnos con las montañas de este Parque. Realizaremos un recorrido a pie por los bosques con la posibilidad para los que quieran de ascender al Pico Tres Coronas. Unos 500 metros de desnivel y dos/tres

horas de recorrido a pie nos separan de la cima desde donde tendremos una gran panorámica de esta bellísima región. Total km. a pie: 10. Para aquellas personas que no opten por la ascensión, el lugar ofrece numerosas posibilidades. Tras el almuerzo nos vamos a Cracovia. Resto



de la tarde – noche libre para disfrutar de la ciudad: un agradable paseo, una succulenta cena, ir a alguno de los muchos locales con música, jazz... Alojamiento en hotel en Cracovia..

DÍA 12: CRACOVIA – MADRID/BARCELONA

Traslado al aeropuerto para partir en vuelo regular de la compañía LOT hacia el destino. (Vuelo vía Varsovia.). Fin del viaje.

FIN DEL ITINERARIO





FECHAS:
del 18 al 29 de Julio
del 04 al 15 de Agosto
del 17 al 28 de Agosto

FICHA TÉCNICA

SALIDAS:

Madrid. Presentación el día correspondiente a la salida a las 13.00 hrs en el Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la Terminal 2 (T-2), frente a los mostradores de facturación de Lot.

HORA DE SALIDA: 15.35 hrs.

Barcelona. Consultar horario de salida.

REGRESOS:

Madrid. Llegada prevista al mismo Aeropuerto sobre las 14.45 hrs del día de regreso. El vuelo será vía Varsovia.

Barcelona: Consultar horario de llegada.

NOTA: Se **deberá reconfirmar** los horarios de SALIDAS 72 horas antes de la salida directamente en nuestras oficinas, bien personalmente o por teléfono.

PRECIO: 1.369 Euros

PRECIO R.A.: 1.295 Euros

GRUPO MÁXIMO: 32 personas

GRUPO MÍNIMO: 18 personas

Suplementos:

Suplemento de ocupación de 22 a 28 personas: 110 Euros

Suplemento de ocupación de 18 a 21 personas: 195 Euros

Suplemento salida Agosto: 95 Euros

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 315 €

Tasas aéreas estimadas: 141 €

(Precio sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelo regular Madrid o Barcelona – Varsovia / Cracovia – Varsovia – Madrid o Barcelona con la Compañía LOT (Líneas Aéreas de Polonia).
- Cena de bienvenida en Varsovia.
- Alojamiento y desayuno en hoteles en habitaciones dobles con baño en Varsovia, Cracovia, Zakopane y Bialka Tatrzenska.
- Recorrido, excursiones y traslados en autobús para el recorrido mencionado.
- Visitas guiadas de Cracovia y Varsovia.
- Visita a las Minas de Sal y a Auschwitz.
- Actividades descritas en el recorrido.
- Descenso en almadías en Dunajec.
- Entradas a los Parques Nacionales Tatras, Dunajec, Pieniny.
- Guías locales en las actividades en las montañas Tatras.
- Guía coordinadora polaca de habla española de Alventus & Años Luz.
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Comidas.
- Entradas a monumentos o museos no mencionados en el apartado incluye.
- Teleféricos o remontes mecánicos en montaña.
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado "Incluye".



CONDICIONES Y SEGURO

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES EXCEPCIONALES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2022

Esta temporada, dadas las circunstancias especiales que estamos viviendo, ofrecemos para facilitar y agilizar la gestión de vuestra reserva, unas condiciones excepcionales en las que sólo tienes que señalar el viaje con un depósito reducido de 75 €.

ESTE DEPOSITO ES TOTALMENTE REEMBOLSABLE EN EL CASO DE QUE EL VIAJE NO SE PUEDA REALIZAR POR CIRCUNSTANCIAS DE FUERZA MAYOR.

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **75 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19	
EQUIPAJES: Pérdidas materiales	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:	
Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero	6.000 Euros

PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde 30 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

CONDICIONES GENERALES

Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales publicadas en la página Web correspondiente.

Nota: El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DÍAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte).

DINERO

La moneda oficial en Polonia es el Zloty
*. Un Euro = 4 Zloty aprox. Los Euros se cambian en bancos o en las muchas oficinas de cambio. (KANTOR)

*Aún perteneciendo Polonia a la CE, mantiene como moneda el Zloty durante un periodo transitorio.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable no olvidar un botiquín elemental: analgésicos, tiritas, antiinflamatorios..., además de las medicinas del tratamiento que en su caso alguien pudiera seguir. Recomendable: **llevar la Tarjeta Sanitaria Europea.**

CLIMA

El verano es la mejor época para conocer Polonia. Las temperaturas son muy agradables aunque en la llanura, en las horas centrales del día, puede hacer algo de calor húmedo.

Posibilidad de chubascos y tormentas de verano. La temperatura media de estos meses es de 21 grados.

De todas formas, a lo largo del viaje tendremos diferentes microclimas dependiendo del lugar donde nos encontremos, bosques, zonas altas de montaña, llanuras... Por ello, prestar atención al siguiente apartado de "equipaje a llevar".

En Zakopane las temperaturas varían entre 5 y 25 grados centígrados en las montañas altas. Podemos encontrarnos tanto lluvia, viento y tormentas eléctricas como con un calor húmedo y sofocante.

EQUIPAJE

Jersey de hilo y lana, forro polar, botas de montaña (tipo trekking) de suela flexible para las excursiones. Ropa cómoda, pantalones ligeros y cortos, chubasquero, bolsa de aseo personal, crema de protección solar, gorro o sombrero y gafas de sol. Recomendamos llevar prismáticos y cámara de fotos, lectura.... Es aconsejable además del equipaje, una pequeña mochila para las excursiones de cada día que sea cómoda y se adapte bien a nuestra espalda. Bastones regulables para caminar (si los utilizas habitualmente).

ALOJAMIENTO

Los alojamientos previstos serán los siguientes o similares:

Varsovia:

Hotel Ibis Warszawa Stare Miasto ***

<https://www.accorhotels.com/it/hotel-3714-ibis-warszawa-stare-miasto-old-town/index.shtml>

El Ibis Warszawa Stare Miasto Hotel está situado junto a la pintoresca vía de

entrada al casco antiguo de Varsovia, a 3 km de la estación principal y a 12 km del aeropuerto Chopin de Varsovia. Se trata de un buen hotel con las características funcionales de la cadena Ibis.

Cracovia:

Hotel Ascot Premium (julio y segunda quincena de Agosto)

www.ascotpremium.pl

Situado cerca del Planty Park y a solo 11 minutos a pie del centro histórico de Cracovia. Situado en la parte vieja de Cracovia se encuentra a pocos pasos de la Kazimierz

Hotel Mercure Krakow Stare Miasto (primera de julio)

https://all.accor.com/hotel/9627/index.es.shtml?utm_campaign=seo+maps&utm_medium=seo+maps&utm_source=google+Maps

Ofrece un privilegiado enclave entre el Krakowskie Centrum Komunikacji (Centro para las Comunicaciones de Cracovia) y el casco antiguo, a tan solo 10 minutos a pie, se encuentra ubicado en un edificio con una hermosa fachada y exclusivos interiores con elegantes habitaciones y un moderno centro de conferencias.

Zakopane:

Hotel Belvedere (julio y segunda quincena de Agosto)

<http://www.belvederehotel.pl/>

Nosalowy Park (primera quincena Julio)

www.nosalowypark.eu

Bialka Tatrzańska:

Hotel Kinga <http://ecoactiveresort.com>

Todos los hoteles mencionados son de categoría "turista" y "turista superior". (En el caso de que por razones operativas no se contara con alguno de los hoteles mencionados, se sustituirá por uno similar o de superior categoría).

ARTESANIA

Existe una variada artesanía a precios muy asequibles: juguetes antiguos, trabajos en madera, cristal, cerámica...

GASTRONOMIA

En las diferentes ciudades y pueblos por donde se desarrolla nuestra ruta podremos elegir entre una variada gama de restaurantes donde junto a la gastronomía tradicional de Polonia podremos degustar otros platos de la cocina internacional. En verano son también muy típicas las terrazas. La gente aprovecha los días de buenas temperaturas del corto verano polaco y existen numerosas terrazas en donde se puede comer o cenar al aire libre con exquisitas barbacoas y buena cerveza...



Para los días en donde estemos de actividad en la montaña, región de Zakopane o en los bosques de Bialowieza y en cuanto a la comida del medio día, nuestra Guía dará consejos y orientaciones para comprar vituallas para poder comer en el campo. Cervezas..., Polonia es también un gran productor y consumidor de cervezas. En verano, las cervecerías ponen grandes terrazas con mesas y sillas de madera en donde la gente degusta las cervezas junto con las famosas salchichas ahumadas...INCLUIMOS la CENA DE BIENVENIDA EN VARSOVIA, donde aprovecharemos para tomar algunas especialidades de la cocina local a la

vez que pasar un buen rato juntos y empezar a conocernos.

LA COCINA POLACA...

La **cocina polaca** es una mezcla de gastronomías de origen eslavo, alemán así como tradiciones culinarias propias de la zona. Está muy relacionada con las gastronomías eslavas en el uso de la avena y otros cereales, pero ha sido influenciada por gastronomías turca, alemana, húngara, judía, armenia, francesa o las cocinas coloniales del pasado. Se puede decir con gran generalidad que la cocina polaca es rica, sustanciosa y relativamente alta en grasas. Los polacos son famosos por la generosidad que dedican a los períodos de disfrute de la comida.

Una comida típica se compone de tres platos, se suele empezar con una sopa, como el barszcz (sopa de remolacha) o el zurek (sopa de harina de sabor ácido), seguido quizás de un aperitivo de salmón o arenque (preparado en crema, aceite o vinagre). Otros aperitivos populares son elaborados con diferentes carnes, vegetales o pescado en aspic (gelatina). Para el plato principal se puede probar el plato nacional que se denomina bigos (chucrut o col fermentada ácida con trozos de carne y salchichas) o schabowy (chuleta de cerdo rebozada). Finalizando con una especie de nota dulce como un helado, o mejor aún si se es afortunado un pedazo de makowiec, que es una especie de pastel casero de semillas de amapola, o el drożdżówka un tipo de pastel de levadura. Otras especialidades polacas incluyen el chłodnik (una especie de sopa fría para los días calurosos), golonka (codillo de cerdo), gulasz (trozos de carne hervidos

con verduras), kotłuny (especie de empanadilla hervida rellena de carne que acompaña sopas), pulpety (albóndigas de carne), los zrazy (rodajas de ternera), el salceson (una especie de salchichón ahumado) y flaki (tripas).

Muchos de los platos contienen o están elaborados con queso quark o twaróg (especie de requesón ácido).

Platos Principales



- *pierogi* (VARENIKES) - empanadas generalmente rellenas con sauerkraut y/o setas, carne, patatas y/o queso curado, requesón con un ligero toque de vainilla, o arándanos -- opcionalmente se sirven con salsa ácida, y algo de azúcar en las versiones más dulces
- *bigos* - una especie de estofado de sauerkraut y carne, pero menos ácido y puede llevar col no fermentada
- *kotlet schabowy* - una chuleta de cerdo, similar al Austriaco Wiener Schnitzel pero más delgado
- *kasza gryczana ze skwarkami* - cereales: alforfón frito, y cebollas
- *kaczka z jabłkami* - pato asado con manzanas
- *sztuka mięsa* - un plato similar al francés ragout
- *golonka* - codillo
- *gulasz* - gulash

• *gołąbki* - Golumpki, hojas de col blanca cocinadas con carne, salsa de tomate y arroz

• *placki kartoflane/ziemniaczane* - potato pancakes

• *pyzy* - pastas de patata servidas con carne o queso

• *naleśniki* - similar a los crepes, y relleno muy similar a los "pierogi", a veces algo curados, pero se pueden tomar con requesón y/o fruta, y opcionalmente coronado con crema y azúcar.

LA CERVEZA EN POLONIA

Existen numerosas fábricas de cerveza y se trata de una bebida muy popular en Polonia. En verano, las terrazas se llenan de gente con grandes jarras de cerveza y las más conocidas marcas suelen poner grandes carpas con mesas de madera en donde se sirven constantemente la rubia bebida junto a grandes barbacoas.



BIBLIOGRAFIA

Guía del Trotamundos (Polonia). Versión castellana de Guide du Routard.

Guía Visual de El País Aguilar.

La Oficina de Turismo de Polonia tiene editado diferentes libretos con información general y sobre los Parques Nacionales. Plaza de España 18- Torre de Madrid Pl.13 28010 Madrid. Tf. 91 541 48 08.



EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. (En la foto: Dorota Korkozowicz, del Equipo de Guías y Programadores de Alventus&Años Luz en Polonia).

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver en la página web las condiciones en la siguiente dirección, <https://www.aluz.com/condiciones> o <https://www.alventus.com/condiciones>. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono / contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

NUESTRO GRUPO





ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero?

Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, vídeos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro.

Descúbrelo en este enlace:

<https://www.facebook.com/groups/554015261903835>



Te esperamos, construye con nosotros el futuro. ¡Adelante!

Y además síguenos en...



Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio:
Javier Arroyo Escobar



Segundo Premio:
Miriam Moreno Férriz



Tercer Premio:
José Manuel Máiquez Mijares

Consulta nuestras páginas web
(www.alventus.com/concursos o
www.aluz.com/concursos) para
más información.

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

