

POLONIA

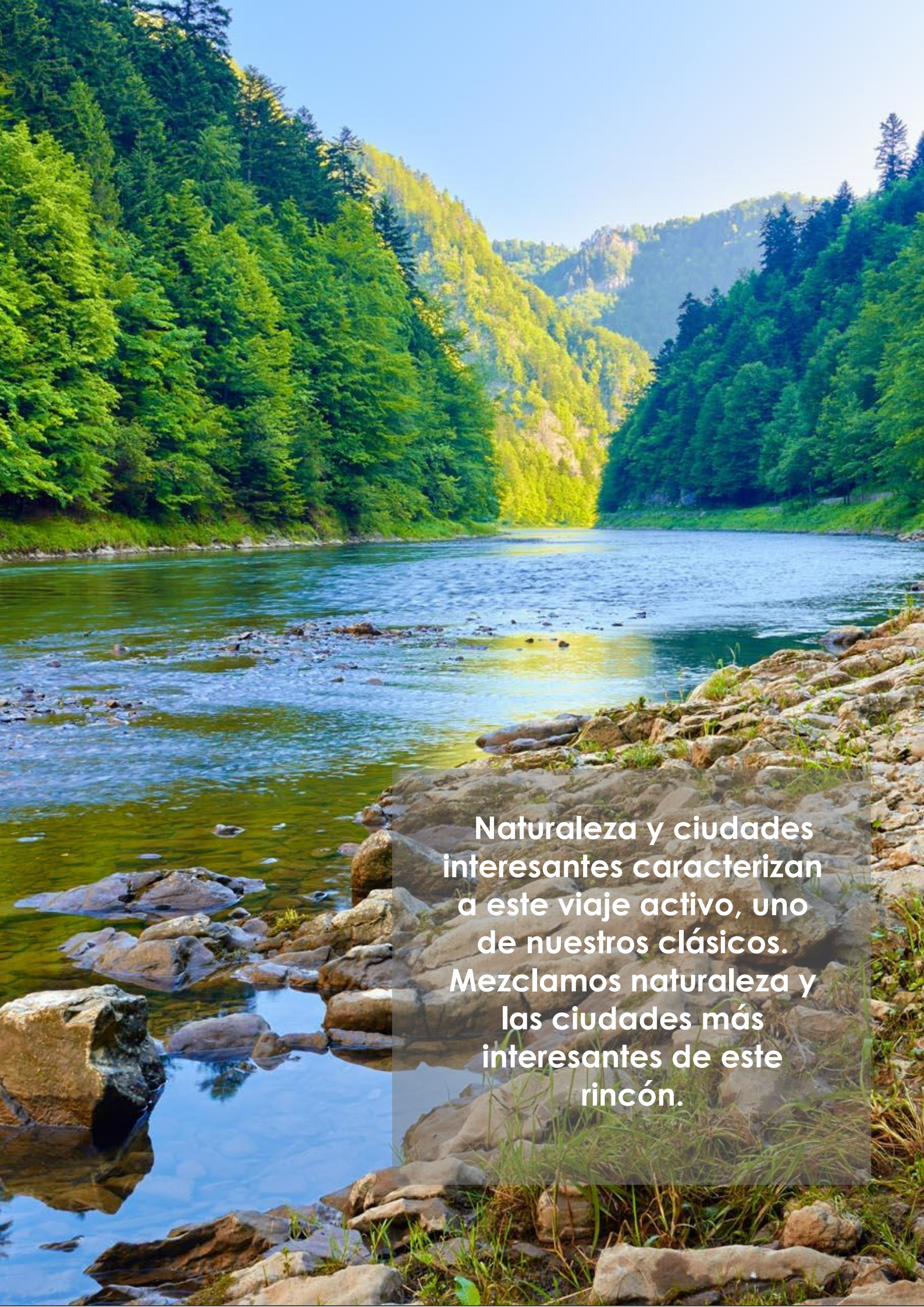
Por los Parques Nacionales

De los bosques de Pieniny
a las montañas de los Tatra

Verano 2026 / 10 días
FECHAS: del 06 al 15 de Agosto
del 19 al 28 de Agosto
del 2 al 11 de Septiembre

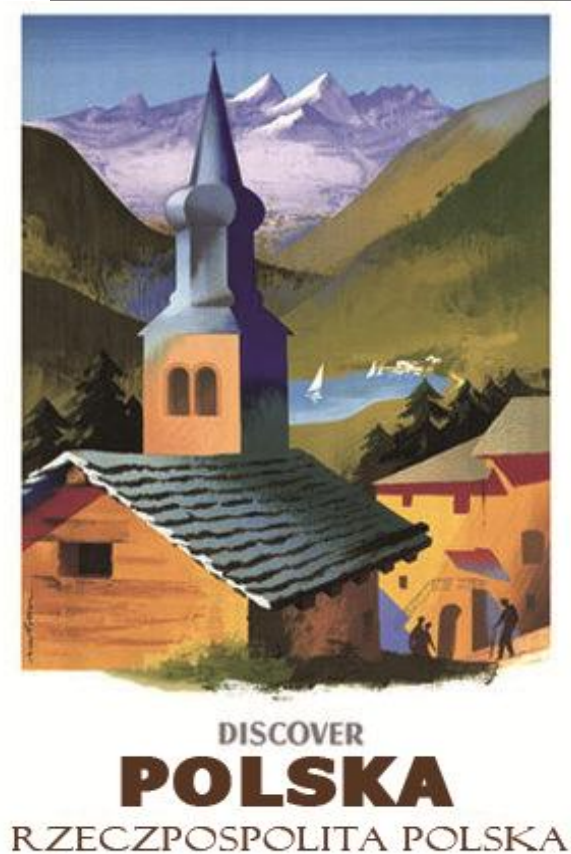
ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	14
CONDICIONES Y SEGURO	16
NOTAS SOBRE EL VIAJE	18



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

INTRODUCCIÓN



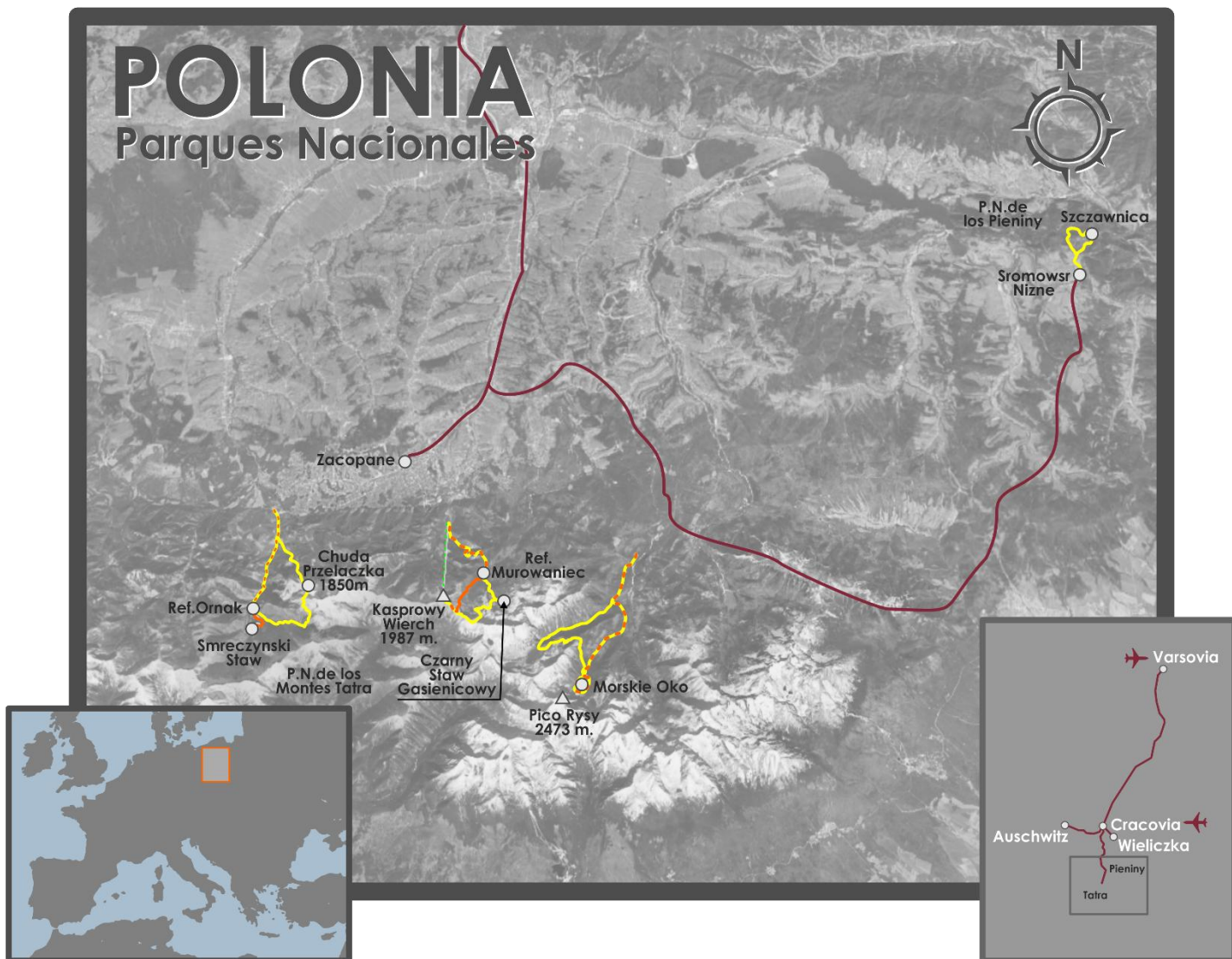
Son ya muchos los años en los que venimos desarrollando actividades y viajes por Polonia, un país que desde un primer momento nos encantó y al que no nos cansamos de volver.

Estamos ante un país con una historia muy complicada a lo largo de los siglos. De todas las naciones del este de Europa es, excluyendo Rusia y Ucrania, la más extensa, poseyendo gran variedad de paisajes. Es más, incluye algunos de los espacios naturales más importantes de toda Europa.

En este viaje visitaremos dos de sus parques más representativos: **Los Tatra**, parque que protege a las únicas montañas polacas de carácter alpino; y el P.N. de los **Los Pieniny**, que alberga el desfiladero del Dunajec. Ambos son representantes de los grandes bosques del este de Europa, refugio de una variada fauna y numerosas aves. Esto ha hecho que, unido a lo poco conocido del país para los viajeros y su importante legado histórico, Polonia haya sido desde siempre una encrucijada de Europa.

La amabilidad de sus gentes, "joyas" arquitectónicas como **Cracovia** o **Varsovia** y la tradicional cocina polaca se convierten en los mejores ingredientes para un cóctel que nos anima a recorrer sus rincones más secretos

MAPA



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID/BARCELONA – VARSOVIA

Salida 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.

Después del descanso para comer continuaremos con la visita guiada por el antiguo **barrio judío**. La visita se realiza parte en autocar y parte a pie.

DÍA 3: VARSOVIA – ZAKOPANE

Desayunamos y salimos hacia Zakopane donde llegaremos por la tarde, almuerzo libre en ruta. Llegada a Zakopane y alojamiento. Podemos aprovechar 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 4, 5, 6: 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 1.000 metros de altitud, Zakopane goza de un agradable clima de montaña y de un relajado ambiente.

Las excursiones que tenemos previstas realizar son las siguientes:

DÍA 4: VALLE KOSCIELISKA

El Parque Nacional Tatra es uno de los 23 parques nacionales de Polonia. Abarca un territorio de 21.197 hectáreas y, como forma un todo natural con las partes eslovacas de los Tatra, en total están protegidas unas 100.000 hectáreas. Los picos más altos del parque superan los 2.400 metros sobre el nivel del mar, siendo el Rysy, el pico más alto de Polonia con 2.499 m. En algunas partes de los Altos Tatra se puede ver el paisaje alpino, mientras que en las partes occidentales las montañas son menos prominentes. Las rocas de los Tatra tienen una geología extremadamente interesante y datan de hace 400 millones de años. Cuando caminamos por un sendero marcado, a menudo nos



adentramos en una era geológica completamente diferente. También los glaciares han dejado su huella en los Tatra: las montañas deben a esas masas de hielo muchas de sus características actuales, como lagos o paredes rocosas escarpadas. En los Tatra polacos hay alrededor de 100.000 especies de plantas vasculares, 200 de las cuales no se encuentran en ningún otro lugar del país. Al pasear por las zonas alpinas se puede ver fácilmente el rebeco, símbolo del parque, aunque también aquí encuentran su hogar los depredadores europeos lobos, linces y osos.

Tenemos dos opciones de ruta a elegir según dificultad:

Opción 1: Pico Ciemniak (2.096 m.) Nivel: Medio / Alto

DATOS TÉCNICOS:

Ruta Circular de 17 km. de recorrido, en el que emplearemos unas 9 h. descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso y descenso: 1200 m. Altitud Mín.: 928 m. Altitud Máx.: 2096 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Comenzaremos nuestra ruta por la parte occidental de los Tatras en el **Valle Kościeliska**. Aquí, se han creado numerosas formaciones rocosas de calizas, con barrancos y numerosas cuevas. De él parten numerosos valles más pequeños y laterales, como el valle de Tomanowa, además de los picos más altos de Polonia y las cuevas más profundas. En el valle se han desarrollado los niveles de vegetación típicos de los Montes Tatra: bosques bajos; bosques de abetos altos y pino piñonero; pinos enanos y praderas alpinas, que crean hábitats muy diversos y ricos para muchas especies de aves, también florecen en gran número edelweiss, saxífragas, gencianas y pascuas. Aquí habitan rebecos, marmotas y topillos de nieve. Comenzaremos nuestro recorrido atravesando el collado de Chuda Przelaczka (1850 m.), hasta el pico Ciemniak (2096 m), el ascenso no presenta ninguna dificultad técnica, tan solo

el esfuerzo físico del desnivel que iremos salvando poco a poco, a la vez que disfrutaremos de unas vistas impresionantes, desde el pico iniciaremos el descenso por el valle Tomanowa hasta el refugio de Ornak, en donde podremos disfrutar de un buen café o una merecida cerveza. Tras el descanso, continuaremos por el valle Koscieliska hasta el parking donde espera nuestro autobús, para regresar a Zakopane.

Opción 2: Lago Smerczynski Staw. Nivel Fácil.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta Lineal (ida/vuelta) de unos 13,5 km. de recorrido, en el que emplearemos unas 5/6 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso y descenso: 350 m. Altitud Mín.: 928 m. Altitud Máx.: 1232 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

El inicio del camino, coincide con la opción anterior, tras un breve recorrido todos juntos, los dos caminos se separan. Recorreremos el valle Kościeliska hasta llegar al refugio **Ornak**, donde podremos disfrutar de una buena cerveza o un café con un dulce o disfrutar de nuestro picnic. Tras la pausa continuaremos hacia el lago **Smreczynski Staw**, desde aquí, regresaremos por el mismo camino hasta el parking donde nos espera nuestro autobús, para regresar a Zakopane. Tras un descanso, tiempo libre para conocer Zakopane y su famoso cementerio Na Peksowyn Bzysku.

DÍA 5: KASPROWY WIERCH

Desayuno y salida hacia Kuźnice, donde se encuentra la estación del famoso teleférico de Zakopane. Aquí tomaremos el telecabina con en el que subiremos al pico **Kasprowy Wierch** (1.987 m.), nuestro punto de partida a mil metros por encima del valle del que venimos. Aquí vamos a encontrar un formidable paisaje alpino.

Desde aquí, tendremos dos opciones disponibles a elegir:

Opción 1: Collado Świnicka Przełęcz – Lago Czarny Staw Gasienicowy. Nivel Medio

DATOS TÉCNICOS:

Ruta Lineal de 12 km. aprox. de recorrido, en el que emplearemos unas 7/8 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso: 511 m. Desnivel acumulado en descenso: 1482 m. Altitud Mín.: 1013 m. Altitud Máx.: 2092 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Subiremos al collado Świnicka Przełęcz (2051 m.), una subida corta de unos 150 m. para sobrepasar la frontera mágica de los 2000 metros, aquí tendremos una panorámica impresionante a la parte eslovaca de los Tatras con su montaña santa Krywan. Posteriormente bajaremos a ver uno de los más famosos lagos glaciares, **Czarny Staw Gasienicowy**. Nuestra ruta continúa hacia Hala Gąsiennicowa, al refugio de Murowaniec, después del descanso (posibilidad de comer allí nuestro picnic o alguno de los platos que nos ofrece este refugio), continuaremos en bajada a Kuźnice por el valle Jaworzynka (Dolina Jaworzynka). Llegada y traslado a Zakopane.

Opción 2: Czarny Staw Gasienicowy. Nivel Fácil.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta Lineal de 12 km. aprox. de recorrido, en el que emplearemos unas 6/7 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso: 320 m. Desnivel acumulado en descenso: 1200 m. Altitud Mín.: 1014 m. Altitud Máx.: 1987 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Desde el teleférico, comenzamos nuestro camino hacia el refugio de Murowaniec, donde haremos una pausa, antes de continuar, en subida, hacia el lago **Czarny Staw Gasienicowy**. Tras disfrutar de las impresionantes vistas, regresamos al refugio y continuación en bajada hacia Kuźnice, a través de un hermoso valle (Dolina) Jaworzynka. Regreso a Zakopane en transporte público, ya que la distancia a Zakopane es muy pequeña.

DÍA 6: MORSKIE OKO

Desayuno y traslado a Palenica. Vamos a dedicar el día de hoy a conocer el entorno, donde se encuentra el lago **Morskie Oko**. Este lago glacial de color verde esmeralda se encuentra a 1395 m. y su nombre significa "El Ojo del Mar". Es el lago más extenso y el cuarto más profundo de los montes Tatra y está considerado como uno de los lagos de montaña más famosos y bellos de Europa. Situado en el valle de Rybi Potok, rodeado de picos rocosos, en la base de las cumbres Mięguszowiecki que alcanzan hasta 1000 metros sobre la superficie del lago. El agua cristalina única y las montañas a su alrededor, crean una vista realmente impresionante. Dice la leyenda que este lago estaba conectado con el mar Báltico por un túnel subterráneo. Aquí también se encuentra uno de los refugios de madera más antiguos de los Tatra, donde puede disfrutar de una deliciosa comida tradicional polaca y refrescarse.

Tendremos dos opciones de ruta:

Opción 1: Morskie Oko - Refugio Cinco Lagos. Nivel Medio.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Nos trasladaremos hasta el parking de Palenica (20 km). Desde aquí y en carruajes tradicionales de caballos o buses eléctricos (7'5 km.) llegaremos al punto de inicio de nuestro recorrido. Aún nos queda 1'5 km. por asfalto (no hay tráfico de coches) hasta el refugio más conocido de Polonia situado en la orilla del lago Morskie Oko, un circo glacial perfecto. Después de un breve descanso en el refugio seguiremos nuestra caminata, por senderos alpinos. Desde aquí, nos dirigiremos al refugio de los cinco lagos, donde podremos disfrutar de nuestro picnic con una buena cerveza, al pie del lago Przedni Staw también es posible pedir algún plato del menú del refugio. Tras la pausa, nos queda el tramo final, prácticamente todo en bajada, en el camino nos deleitaremos con la visión de una cascada y del entorno en general.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta circular de 15 km. aprox. de recorrido, en el que emplearemos unas 8 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso: 633 m. Desnivel acumulado en descenso: 978 m. Altitud Mín.: 970 m. Altitud Máx.: 1850 m.

OPCIÓN 2: Vuelta al lago Morskie Oko. Nivel Fácil.

DATOS TÉCNICOS: Desde y hasta el inicio del camino a pie.

Ruta circular de 6 km. aprox. de recorrido, en el que emplearemos unas 5 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso y descenso: 220 m. aprox. Altitud Mín.: 1320 m. Altitud Máx.: 1420 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Al igual que en la opción anterior, nos trasladaremos hasta el parking de Palenica (20 km). Desde aquí y en carruajes tradicionales de caballos o buses eléctricos (7'5 km.) llegaremos al punto de inicio de nuestro camino a pie. Llegaremos al refugio y al lago **Morskie Oko**, las vistas son impresionantes. Desde el refugio, daremos la vuelta al lago y regresaremos al refugio donde podremos disfrutar de nuestro picnic con una buena cerveza, o bien de algún plato del menú del refugio. Desde aquí, regresaremos hasta el parking, donde nos espera nuestro autobús.

Nota: Si alguien quisiera ahorrarse los 7,5 kms, puede regresar en el carruaje de caballos, ahorrando de esta manera esos kilómetros, no incluidos en la distancia total.



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

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 rutas nivel fácil a recorridos más largos y con mayor desnivel de nivel medio, sin dificultad técnica.

Siempre existe, además, la opción de utilizar carruajes de caballos, descender en telecabina, etc. **Adecuándose así el programa a todas las circunstancias.**

DÍA 7: P. N. PIENINY – CRACOVIA

Tras desayunar, dejamos Zakopane y partimos hacia el pueblo de **Sromowce Nizne** para visitar el **Parque Nacional de los Pieninos (Pieniny)**. Es el primer PN de Polonia creado en 1932 y está ubicado en la frontera con Eslovaquia. La cordillera de los montes Pieninos se divide en tres partes: *Pieniny Spiskie*, *Małe Pieniny* y *Pieniny Właściwe* (en donde se encuentra el parque). La superficie del parque es 23,46 km², estando cubierto de bosques 13,11 km². Una tercera parte (7,5 km²) están estrictamente protegidos. Aquí sobresalen picos escarpados y rocosos entre bosques y prados. Estas pequeñas pero rocosas montañas, escondidas entre Gorce, Tatra y Beskids, han atraído durante mucho tiempo la atención por su carácter pintoresco. Los más conocidos son los característicos **Trzy Korony** y Sokolica, con el famoso pino reliquia creciendo en ellos. Entre los tesoros naturales también hay que mencionar a la mariposa Apolo. Esta hermosa mariposa ha sobrevivido en tierras polacas, principalmente en estas montañas, y a ello contribuyó su cría en el Parque Nacional. De junio a agosto se puede observar a esta singular mariposa Apolo entre muchas otras.

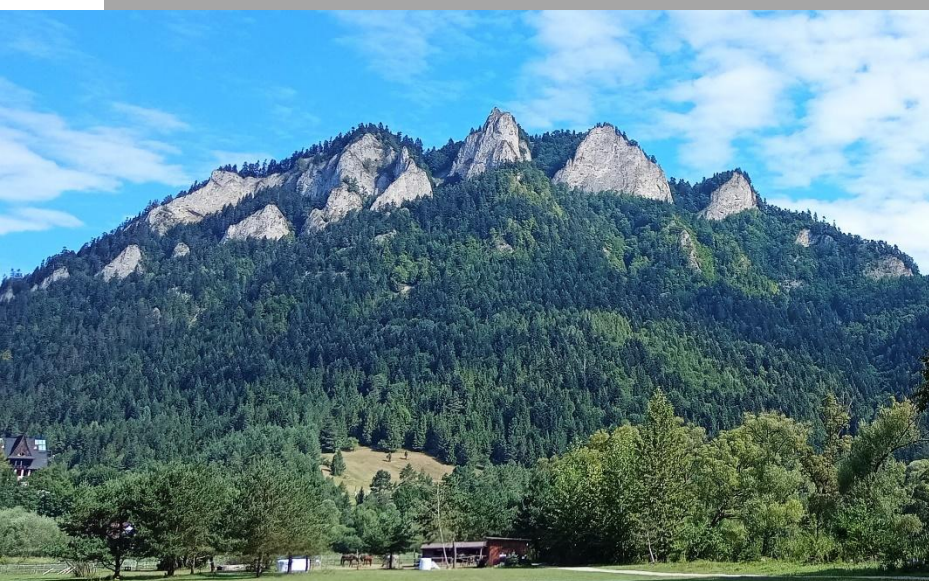


DATOS TÉCNICOS:

Ruta circular de 6,4 km. de recorrido, en el que emplearemos unas 4 h., descansos incluidos. Desnivel acumulado en ascenso y descenso: 550 m. Altitud Mín.: 460 m. Altitud Máx.: 982 m. Nivel: Fácil

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Comenzaremos nuestro recorrido en el parking de Sromowce Nizne, muy cercano al refugio donde haremos la parada para la comida, al final del recorrido. Desde aquí comenzamos la suave subida por un camino ancho que asciende, a través del bosque de frondosas, hasta el Pico **Tres Coronas** (Trzy Korony) (982 m). Una vez en la cumbre, podremos observar desde su mirador el fantástico paisaje que nos rodea.



Continuamos nuestro camino ya en bajada, atravesaremos el hayedo de los Cárpatos con zonas de sicómoro de montaña, hasta llegar al refugio donde tendremos tiempo para disfrutar de nuestro picnic acompañado de una buena "piwo" o de algún plato de la carta del refugio y cómo no, de un café con un buen postre.

Tras el almuerzo, cambiaremos nuestro medio de transporte para hacer un recorrido de unos 16 kms (aprox. 2,5 horas dependiendo del nivel del río) a través de las Gargantas del río **Dunajec**, en barcas de madera, que

sustituyeron a las tradicionales "almadías", cuya característica principal era que vaciaban el interior de un tronco, logrando una barca de una sola pieza. El recorrido finaliza en el pueblo de **Szczawnica**, donde nos espera nuestro autobús y salida hacia Cracovia. Llegada y alojamiento.

Hace más de un milenio Szewczyk Dratewka (Zapatero Dratewka), cuenta la leyenda, venció al dragón que habitaba en la colina de Wawel. Allí se fundó posteriormente 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....

DÍA 8: LAS MINAS DE SAL Y VISITA DE CRACOVIA

Por la mañana, tendremos una visita guiada a 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, balaustradas, 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 la visita, por la tarde, seguimos con una **visita guiada a pie por el centro de la ciudad**. Este recorrido nos llevará por lugares emblemáticos como el castillo de Wawel, la Basílica de Santa María, la catedral, la Iglesia de los Franciscanos, la Plaza del Mercado o el Collegium Maius de la Universidad.

DÍA 9: VISITA A AUSCHWITZ Y BARRIO DE KAZIMIERZ

Tras el desayuno, nos trasladaremos a **Auschwitz (Oświęcim)**, 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. Aquí realizaremos una visita guiada al Museo Estatal de Auschwitz-Birkenau, un monumento conmemorativo de los crímenes de guerra alemanes, abarcando los campos de concentración Auschwitz I y Auschwitz II-Birkenau. El museo ofrece una visión profunda de la vida en el campo a través de sus colecciones históricas, que incluyen decenas de miles de objetos con significados únicos.

Por la tarde, regresaremos a Cracovia para realizar una visita guiada al barrio judío de **Kazimierz**. Fundado en el siglo XIV por el rey Casimiro III, fue históricamente el corazón de la comunidad judía de la ciudad. Hoy día, es un vibrante distrito cultural, hogar de siete sinagogas —cuatro de ellas visitables, incluida la más antigua de Polonia, la Sinagoga Vieja— el Museo Judío Galicia, y numerosas galerías de arte, restaurantes kosher y conciertos klezmer.

DÍA 10: CRACOVIA – MADRID/BARCELONA

Desayuno y traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso a Madrid o Barcelona, vía Varsovia (VER FICHA TÉCNICA).

Importante: el orden de las excursiones anteriormente descritas puede ser alterado a criterio del/la Guía, según los pronósticos climatológicos o razones de organización. De esta forma se aprovecharán los mejores días para las excursiones de montaña.

FIN DEL ITINERARIO



FICHA TÉCNICA

SALIDA 6 AGOSTO:

Madrid. Presentación en Aeropuerto de Madrid Adolfo Suarez a las **12:30 hrs.**
Terminal T2, frente al mostrador de información de Aena. Salida del vuelo **15:30 hrs.**, llegada a Varsovia **19:05 hrs.**

Barcelona. Consultar condiciones y horario de salida.
Consultar desde otros puntos.

REGRESOS:

Madrid. Regreso desde Cracovia vía Varsovia, llegada a Madrid **14:35 hrs.**

Barcelona: Consultar horario de llegada.

Consultar horario de salida del grupo del 19 de agosto y 2 de septiembre.

NOTA: En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.



PRECIO: 1.795 Euros

PRECIO R.A.: 1.740 Euros

PRECIO ESPECIAL: 1.695 € reservando antes del 08/05/2026

GRUPO MÁXIMO: 34 personas

GRUPO MÍNIMO: 20 personas

Suplementos:

Suplemento de ocupación de 24 a 29 personas: 125 Euros

Suplemento de ocupación de 20 a 23 personas: 199 Euros

Suplemento salida Agosto: 150 Euros

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y disponibilidad): 540 €

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.
- Alojamiento y desayuno en hoteles en habitaciones dobles con baño en Varsovia, Zakopane y Cracovia.
- Recorrido, excursiones y traslados en autobús.
- Cena de bienvenida en Varsovia.
- Visitas guiadas de Varsovia y Cracovia.
- Visita a las Minas de Sal y a Auschwitz/Birkenau.
- Entradas a los Parques Nacionales Tatra y Pieniny.
- Telecabina de Kasprowy Wierch.
- Caballos en Morski Oko (Ida).
- Descenso en barcas en Dunajec.
- Guías locales de montaña en PN Tatra y Pieniny.
- Guía Acompañante de Alventus&AñosLuz.
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Propinas.
- Entradas a monumentos o museos no mencionados.
- 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 DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2026

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 **99 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	
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 40 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.

Ambos seguros contemplan accidentes o enfermedades sobrevenidas durante el viaje. Puede consultarnos otros tipos de seguros con mayores 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), que no caduque mientras dure nuestra estancia.

Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo, para facilitar los trámites consulares ante posibles robos o pérdidas.

MONEDA

La moneda oficial en Polonia es el Zloty
1 € = 4,3-4,5 zlotys aprox. Los Euros se cambian en bancos o en las muchas oficinas de cambio. (KANTOR)

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de

amplia cobertura es recomendable llevar la **tarjeta sanitaria europea** que se solicita en el centro de atención e información de la Seguridad Social más próximo a tu domicilio o por Internet

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10938/11566/1761>

Recomendamos llevar un botiquín elemental: repelente antimosquitos, antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, anti-inflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda, esparadrapo, así como las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

VÍDEO, FOTOGRAFÍA Y OTROS

La electricidad es igual que en España y los enchufes compatibles con los nuestros, por lo que no hace falta adaptador de carga.

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 Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: Ropa ligera y algo de abrigo (para las rutas en los Tatra), cómoda de viaje en general, calzado de ciudad, **botas ligeras de montaña tipo trekking con suela flexible**, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, polainas, jersey fino y otro grueso (o forro polar). Bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cantimplora. Cámara de fotos...

Recomendable: bastones regulables para caminar, (**con tapones de goma**) si los utilizas habitualmente. También un cuaderno de viaje si se quiere poner el sello de los refugios donde se para.

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha. La relación de hoteles es la siguiente:

VARSOVIA:

Hotel Ibis Warszawa Stare Miasto 3***

El Hotel está situado junto a la pintoresca vía de entrada al casco antiguo de Varsovia. Se trata de un buen hotel con las características funcionales de la cadena Ibis.

https://all.accor.com/hotel/3714/index.es.shtml?utm_campaign=seo+maps&utm_medium=seo+maps&utm_source=google+Maps

ZAKOPANE:

Hotel Belvedere 4****

Hotel con una excelente situación en Zakopane. Es un lugar con alma, cuya decoración te transportará a los años 20. Aquí sentirás cómo la tradición se mezcla con la historia.

Cuenta con restaurante y servicio Wellness&Spa

<https://www.hotelbelvedere.pl/en/>

CRACOVIA:

Hotel Ascot Premium 4****

Situado en pleno centro de la ciudad, a pocos minutos a pie del casco histórico y de los principales monumentos.

<https://ascotpremium.pl/es/>

IMPORTANTE: si por razones operativas en uno o algunos de estos establecimientos no fuera posible el alojamiento, se sustituiría por otro alojamiento de igual categoría.

ARTESANÍA

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

COMIDAS y BEBIDAS

Incluimos los desayunos y una cena especial de bienvenida, que tendremos en un restaurante con especialidades de la cocina de polaca, así podremos pasar un buen rato juntos y empezar a conocernos.

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 local, 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...

En las rutas de senderismo podremos llevar nuestro propio. En las rutas se pasa por algún refugio de montaña éstos tienen también servicios de comidas, el/la Guía informará al respecto. En el caso de visita a ciudades la oferta es amplia y se puede almorzar en restaurantes de la ciudad. Las cenas no incluidas coinciden con la estancia en ciudades donde la oferta es muy amplia.

SENDERISMO

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa están al alcance de cualquier persona que le guste caminar en la montaña y que lo haga con una cierta periodicidad. Por ello, damos siempre dos alternativas al alcance de

todos los participantes: desde rutas nivel fácil a recorridos más largos y con mayor desnivel de nivel medio, sin dificultad técnica. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 5 y 9 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para comer, según sea nivel fácil o nivel medio. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms. Para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro/a Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a mediodía paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los senderos normalmente ya en bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano tendremos tiempo para tomar un refrigerio, un café, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.

En el itinerario se han comentado los diferentes recorridos, distancias, tiempos y desniveles, a esta información nos remitimos.

GUÍA

El/La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios,

velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más importantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo y buena marcha del programa. El/La Guía no actúa como “guía local” o turístico en las visitas a ciudades. Generalmente y dependiendo de la composición del grupo contamos también con un/a Guía/Ayudante que tiene como misión asistir al/la Guía principal además de caminar al final del grupo.

PROPINAS

La cultura de las propinas forma parte de la idiosincrasia del lugar. Las propinas nunca son obligatorias ni están incluidas en el precio del viaje. Cada viajero es libre de dar propinas a los trabajadores locales que interactúan con nuestro viaje: conductor, guías locales, etc... Se trata de un elemento tradicional de agradecimiento que el personal local espera como un extra por su trabajo con el grupo y son completamente voluntarias.

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), **kolduny** (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:** 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, similar a los "pierogi", a veces algo curados, 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.



BIBLIOGRAFÍA

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 GUÍAS 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: izquierda 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...



Concursos de FOTOGRAFÍA

Apúntate y participa

1. FOTOGRAFÍA Viajera



2. FOTOGRAFÍA Ponte nuestra camiseta



Para más información consulta nuestras webs alventus.com / aluz.com

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

