

TREKKING Y ASCENSIÓN DEL TRIGLAV

24 a 31 de Julio 2019 Eslovenia



Descripción

El Triglav con sus 2.864 m de altitud, es la montaña más alta de Eslovenia. El trekking circular, que se realizará en 4 jornadas a través de bosques primigenios y zonas rocosas de gran belleza, nos mostrará el corazón de los **Alpes Julianos**.

Nuestro trekking transcurre en su totalidad por el interior del **Parque Nacional del Triglav**, en el corazón de los Alpes Julianos, donde se encuentran las áreas más interesantes, como el mítico pico Triglav (2864 m), techo de Eslovenia y máxima altura del macizo. Su ascensión requiere dominio de técnica de trepada y aseguramiento con línea de vida, por lo que esta parte del trekking será opcional.

Durante este completo recorrido disfrutaremos de una gran variedad de paisajes, como valles alpinos y cresterías rocosas, picos, lagos de montaña, tupidos bosques, fenómenos kársticos; un conjunto de paisajes que se suceden desde los 500 a los casi 3.000 metros de altitud. Además, el parque es también muy rico y variado en flora y fauna, con varias especies endémicas de plantas debido a su localización entre el frío norte alpino y el cálido sur mediterráneo.

PUNTOS FUERTES DEL TREKKING

- Se trata de un recorrido circular, de refugio en refugio, de 4 jornadas en montaña, otra más senderística en la zona del lago Bled y la garganta Vintgar y un tiempo para disfrutar de la capital de la tranquila Eslovenia
- Atravesaremos prados y bosques alpinos
- Ascenderemos el valle de los 7 lagos
- Disfrutaremos de las mejores vistas del corazón de los Alpes Julianos
- Observaremos endemismos únicos de esta Reserva de la Biosfera.
- Disfrutaremos de la gastronomía local y sus buenas cervezas



Itinerario

Día 1: Venecia-Polje

Encuentro con el guía y resto de participantes en el aeropuerto de Venecia (Treviso) en el punto de información. Desde aquí un transporte privado nos trasladará a Polje, pequeña localidad típica eslovena, con todos los servicios necesarios, donde pernoctaremos en Hostel (Hostel Pr Pristavc). Habitaciones compartidas de 4-6 personas.

El itinerario elegido debe llegar al aeropuerto antes de las 14:00, a ésta hora saldremos en el transfer

Día 2: Polje – Refugio en los lagos del Triglav

En la primera etapa de nuestro trekking, rodeamos el lago Bohinj nos adentramos en la alta montaña eslovena por el sur, saliendo y bordeando el Lago Bohinj y ascendiendo al comienzo del Valle de los 7 lagos, situado en un marco incomparable, hasta el refugio donde pasaremos el resto de la tarde y pernoctaremos. Se acomete una fuerte subida para superar lo que parece una pared rocosa. Un camino con continua ayuda de cable permite subir de forma segura y panorámica.



La llegada a un lago anuncia el final de este tramo. Ahora zona boscosa para superar un collado hasta el Refugio Jerizeh junto al lago más hermoso del valle de los 7 lagos. Un lugar idílico con el fondo de las montañas rocosas y rodeada de prados alpinos. El refugio está 1685 m.

Pernoctación y cena.

Recorrido: 13,00 km.

Desnivel positivo: 1.315 m

Desnivel negativo: 250 m

Día 3: Refugio de los lagos-Refugio Planika

Salimos temprano del refugio e iniciamos una de las jornadas más bonitas. Nos dirigimos a través del Valle de los 7 lagos, hacia la base del Triglav. Un recorrido de impresionante geología, fallas, gleras, escarpes rocosos. Algunos tramos más técnicos tienen ayuda de cable. Fuera de época invernal estos tramos podrían hacerse sin esta ayuda, pero siempre da seguridad. No es excesivamente técnico pero tampoco fácil si no se tiene la agilidad o costumbre adecuada.

Tras remontar el valle hasta su cabecera y cambiar la orientación a través de un collado iniciamos una bajada por piedra suelta y la última subida hasta la base del Trigla. En esta parte encontrarán un paraíso los amantes de la flora alpina, se suceden los endemismos más bellos en entre las rocas calizas, viviendo en grietas, gravas y roquedos.

Llegaremos al refugio tras ir contemplando las escarpadas murallas calcáreas que defienden la cima más alta de Eslovenia. Por la tarde, si queremos, podremos hacer una breve marcha para observar el camino de ascenso a la cima del Triglav que haremos al día siguiente. Noche en refugio Planika (habitaciones compartidas) a los pies del Triglav. 2401 m. Pernoctación y cena

Recorrido: 11,7 km.

Desnivel positivo: 1.089 m.

Desnivel negativo: 390 m.

Día 4: Refugio Planika-Refugio Vodnikof

Hoy es el día en que será posible realizar la subida al Triglav. La crestería es bastante expuesta y está dotada de una línea de vida. Es necesario no poseer vértigo y habilidad en el uso de equipo de ferrata o al menos de aseguramiento con mosquetones.

Tras volver al refugio con la cima conseguida, un breve descanso para reponer fuerzas antes de la corta pero pronunciada bajada que nos queda; seguimos una travesía por un espectacular paraje de alta montaña para llegar hasta el refugio Vodnikof. El valle al fondo ofrece una estampa de pastos y granjas rodeadas de bosques. En su terraza podremos saborear y comentar la cima y día intenso vivido.

Recorrido: 7 km.

Desnivel positivo: 360 m.

Desnivel negativo: 1.260 m.





Día 5: Refugio Vodnikof- Bohinjska Bistrica

En la etapa de hoy, último día del trekking, realizaremos la vuelta a la civilización. Se trata de una etapa algo más larga, con un importante desnivel de bajada entre exuberantes bosques de hayas e impresionantes gargantas calizas, pero que podremos realizar cómodamente y sin prisa. Un cómodo recorrido por el bonito paraje de Malo Polje y una bajada final nos dejarán en Stara Fužina, donde tras una breve parada continuar hasta Bohinjska Bistrica para pernoctar y descansar después de 4 intensos días.

Recorrido: 16,2 km

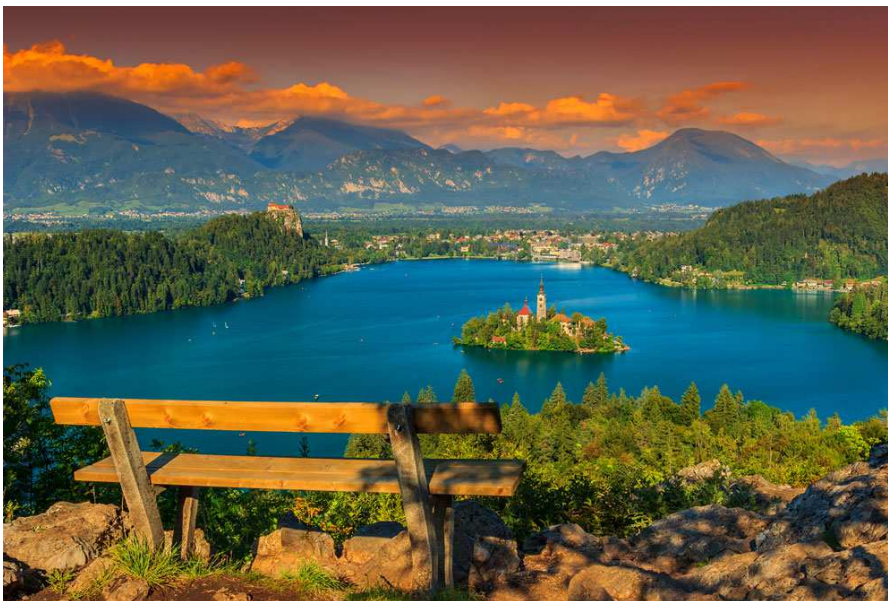
Desnivel positivo: 770 m

Desnivel negativo: 1.864 m

Día 6: Bohinjska Bistrica-Bled

Hoy nos desplazamos hasta la bella localidad de Bled donde podremos recorrer las orillas de este mágico lago y visitar la única isla de Eslovenia en el centro del mismo. Asomarnos a su Castillo del S XII o escuchar de algún lugareño la leyenda de las 2 campanas de Bled, probar su exquisito «kremšnita» (pastel de crema y hojaldre), recuperarnos, en fin, de los 4 días de trekking. Noche en hotel. En esta zona se realizará la ruta de la garganta Vintgar, a media hora de Bled. Un transfer nos llevará hasta la entrada. Es muy popular y no le faltan méritos. El recorrido junto al río de limpias e impetuosas aguas se realiza por continuas sendas colgadas y pasarelas. El regreso a Bled lo realizamos caminando.

Se pueden realizar otras actividades como caminar por el borde del lago y ascender y visitar el castillo, desde donde están las mejores vistas.



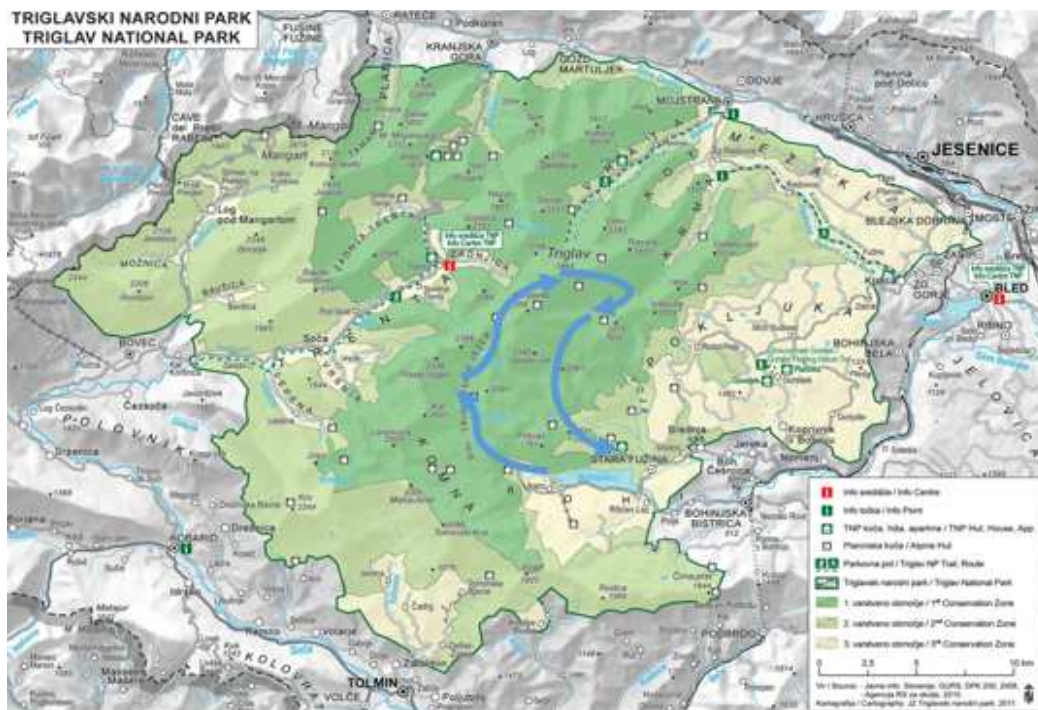
Día 7: Bled-liubliana

Penúltimo día del viaje. Saldremos temprano en dirección a la capital de Eslovenia, Ljubljana. Como no visitar antes de abandonar este acogedor país, su ciudad más emblemática. Ciudad verde, recorrida por el río Ljubljanica, cruzado por numerosos puentes como el de los Dragones. Llena de monumentos y de vida en las numerosas terrazas, mercados cubiertos etc. Disfrutar de su gastronomía y de sus cervezas locales. Subir hasta su Castillo a pie o en teleférico. Una jornada completa de cultura y relax para despedir este gran viaje. Noche en City Hotel Ljubljana (habitaciones de 4).

Día 8: Liubliana-Vuelo Internacional

El último día, tras un desayuno nos dirigiremos a las Grutas de Skocjan, a 1 hr de la capital, sistema de cuevas calizas en la región de Krasi en el suroeste de Eslovenia que contienen dolinas colapsadas. Las grutas tienen alrededor de cinco kilómetros de pasajes subterráneos, con cuevas de más de 20 metros de profundidad y varias cascadas. Desde allí un transporte nos llevará hasta el aeropuerto de Treviso, donde tomaremos el vuelo de regreso, finalizando así este espectacular trekking. Este transporte se realizará por la tarde por lo que se ruega prever los vuelos a partir de las 6.

Mapa del trekking



Material y Equipo

- Cabeza: gorro, braga de cuello, gorro de sol
- Cuerpo: camisetas (no de algodón), camiseta térmica, forro polar fino, forro polar grueso, chaqueta impermeable, guantes de forro polar.
- Pies: calcetines de montaña medios, calcetines finos, calcetines de alta montaña, botas, chancas
- Piernas: pantalón impermeable, pantalón de trekking, ropa interior
- Para dormir: saco sábana. No es necesario cargar saco de dormir
- Material montaña general
- Linterna frontal + pilas repuesto, cantimplora o camel back, mochila, bastones telescópicos, gafas de sol, casco, arnes ligero y 2 bagas de anclaje con mosquetones de seguridad
- Higiene: neceser de aseo, toalla de fibra. Tamaño reducido
- Varios: teléfono móvil + cargador + batería externa, navaja
- Documentación: pasaporte válido o DNI, tarjetas de crédito, dinero en efectivo.
- Botiquín: básico + medicación propia. Rodillera en caso de tener problemas de rodilla.
- La mochila ha de ser cómoda y de montaña (con cubre-mochila impermeable) y no deberá superar los 8 kg, aproximadamente

Requisitos de los participantes

Este programa tiene una dificultad media-alta, se trata de recorridos que en general se realizan por buenos y cómodos senderos de montaña, si bien en algunas zonas el sendero puede estar desdibujado o poco marcado.

Se superan desniveles medios entre los 300 y 1.200 m y la duración entre 5 y 7 horas, incluyendo los descansos necesarios y paradas a comer. En el sentido de realización del trekking serán las bajadas los trayectos más exigentes.

Es necesario tener un buen espíritu deportivo y montañero y estar preparado para caminar con mal tiempo, si fuera necesario. Se debe comunicar a la agencia cualquier problema de salud y alergia en orden a prever las comidas y adaptar las marchas

Los horarios de salida de los refugios estarán sujetos en última estancia a la decisión del guía y supeditados a las condiciones climáticas en el momento.

Detalles

Fecha: 24 de julio a 31 de julio

Salidas: Nuestros servicios comienzan en el aeropuerto de Treviso

Guía de montaña 24 h

- Traslados Venecia-Polje y Liubliana-Venecia
- Hotel en Polje, Bohinjska Bistrica, Bled y Liubliana. Con alojamiento y desayuno
- Pernoctas en Refugios de Alta Montaña en régimen de media pensión
- Los alojamientos son, en general, en habitaciones compartidas de 4 a 6 personas excepto en el hotel junto al lago Bled, donde serán habitaciones dobles.
- Material común de seguridad
- Seguro obligatorio de responsabilidad civil
- Seguro de accidentes

No incluido:

- Comidas fuera de las descritas en el apartado “incluido”
- Vuelo (precio aproximado 200 euros). Podemos gestionar su compra
- Tasas aéreas y otras tasas turísticas que pueda aplicar el país
- Agua mineral, bebidas en alojamientos, etc.
- Entrada Cuevas Skojan
- Cualquier otro concepto no definido anteriormente

Términos y Condiciones de Compra

Precios:

- Precio para 9 o más personas: 730 euros
- Precio para 6 - 8 personas: 821 euros
- El precio no incluye vuelo. Precio aproximado de vuelo: 190-200 euros. Los vuelos se encarecen a medida que se aproximan las fechas por lo que se sugiere reservar cuanto antes

Pago: Reserva de 200 euros y pago del resto antes del 1 de julio

Al reservar usted estará aceptando los términos y condiciones de compra (<https://sierraysol.com/es/terminos-y-condiciones-de-sierraysol/>). En el momento de la realización de la reserva se le enviará un documento completo del viaje con carácter de

M^a Teresa Madrona
Placeta de Liñán nº 5
18010 Granada
666 405 811
mtm@sierraysol.com



contrato que usted deberá devolver firmado. Por favor, lea el documento para conocer nuestros mutuos derechos y responsabilidades.

Asimismo al aceptar los términos y condiciones de compra usted acepta nuestra política medioambiental y código ético de conducta en la naturaleza. Recuerde que SierraySol, la empresa de turismo activo de Ecoturismo Granada, pertenece a la Asociación de la Carta Europea de Turismo Sostenible.