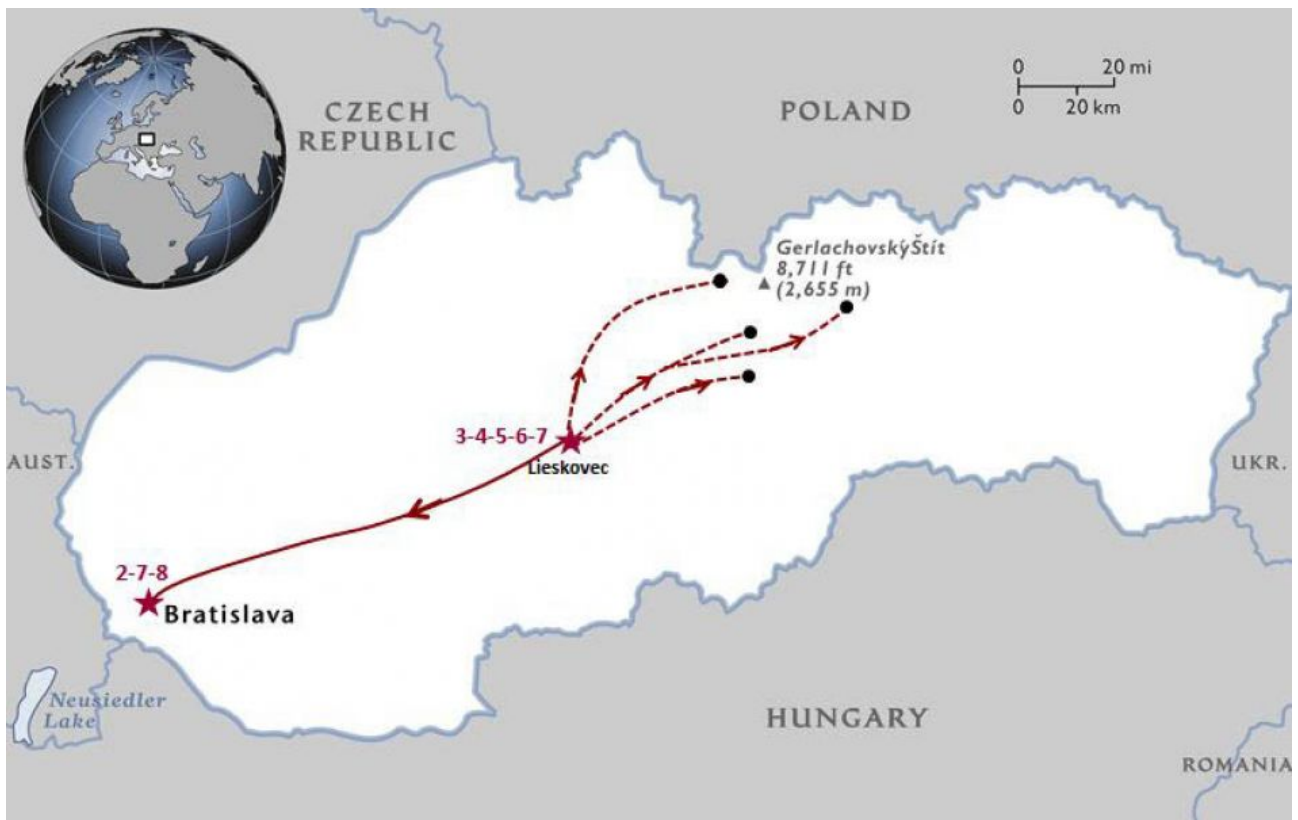




## ESLOVAQUIA

**Los Tatras en bicicleta de montaña. Descubre los Cárpatos**





- Recorrido por los Tatras, en los Cárpatos Eslovacos
- Bratislava, a orillas del Danubio, la ciudad más antigua de Europa Central
- Valles, cumbres, lagos, macizos, bosques de abetos.
- Fortalezas medievales

## El viaje en un Vistazo

| DÍAS | ITINERARIO                                                        | ALIMENTACIÓN | ALOJAMIENTO       |
|------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| 1    | Viena. Traslado a Bratislava                                      | .././..      | Hotel 1ª Categori |
| 2    | Tren Bratislava/Liptovský½ Hrádok /Lieskovec                      | D/./C        | Casa Rural        |
| 3    | Region Tatras. Lieskovec/Podbanske/Lieskovec                      | D/A/C        | Casa Rural        |
| 4    | Region Spiss. Lieskovec/Poprad/Strba/Lieskovec                    | D/A/C        | Casa Rural        |
| 5    | Region Tatras. Lieskovec/ Popradské pleso/ Vysoké Tatry/Lieskovec | D/A/C        | Casa Rural        |
| 6    | Region Presov. Lieskovec/ Liptovská Teplička/Propad/Lieskovec     | D/A/C        | Casa Rural        |
| 7    | Tren Lieskovec/Bratislava                                         | D/./..       | Hotel 1ª Categori |
| 8    | Traslado a Viena.                                                 | D/./..       |                   |

**D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic**

### Nivel de Viaje

#### Nivel 2

Si regularmente sales con la bicicleta, forma parte de tu ocio los fines de semana, frecuentando pistas y senderos en buen estado, entonces es tu nivel.

### Dificultad del Terreno

El estado físico es más importante que la capacidad técnica para los viajes de este nivel 2. Las superficies del terreno son suaves. Las distancias que podemos recorrer serán entre 35 día y un desnivel aproximado de 500m+

### Duración viaje

8

### Días en Bici

5

### Horas de bici/día

3

### Kilometros en bici

167

### Tipo de viaje

Aventura en bicicleta de montaña,

Los Altos Tatras, son un macizo montañoso de no más de 340 km<sup>2</sup>, pero que condensa todos los paisajes de su vecino Alpes. Sus cumbres son de una altitud más modesta pero se mantienen entre los 2000 y 2500 m de altitud. Valles como los de Mengusovská y Biela Voda cuevas, lagos como los de Strbské y Popradské Pleso, cascadas, abruptos desfiladeros y caminos tallados en la roca... Este es el paisaje que va a vertebrar nuestro recorrido por la parte eslovaca de esta cadena montañosa y que nos dará el placer de disfrutar de él en bellísimas rutas en bicicleta de montaña, una experiencia diferente en el corazón de Europa

## Detalles del Viaje

### FECHAS DE SALIDA -- LLEGADA

Junio 16, 2018 -- Junio 23, 2018

Agosto 04, 2018 -- Agosto 11, 2018

Septiembre 15, 2018 -- Septiembre 22, 2018

### PRECIOS POR PERSONA

Precio: 1100€

### TAMAÑO GRUPO

Grupo Min/Max: 4/10

### SUPLEMENTOS

250€

---

## Servicios Incluidos

- Bicicleta, casco y utensilios de reparación
- Traslado en autobús Viena/Bratislava/Viena.
- Recepción en el aeropuerto y estaciones a la llegada para los traslados.
- Trenes Bratislava/Liptovski½ Mikulás/Bratislava.
- Traslados especificados en minibús o taxis.
- Transporte por carretera en minibús privado.
- Tren cremallera y tranvía los días especificados
- Alojamiento en hotel 1ª categoría en habitaciones dobles con baño privado y casa rural en habitaciones dobles con baño privado (según cuadro).
- Guía de habla española para todo el recorrido
- Alimentación especificada en el cuadro.
- AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € gastos de cancelación

## Servicios No Incluidos

- Vuelos internacionales ni nacionales. Consúltanos podemos gestionarlos desde 300 € aprox. reservando con antelación
  - Alimentación no especificada en el cuadro.
  - Equipo personal
  - Visitas y actividades opcionales y las no especificadas..
  - Entradas a los lugares a visitar
  - Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
  - Propinas.
  - Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
  - Tasa por el transporte de bicicleta con la/s compañías aéreas.
- 

## Itinerario detallado

### Día 1.- Viena. Traslado a Bratislava

Llegada a Viena. Recepción en el aeropuerto para el traslado en bus de línea regular al hotel en Bratislava (60 min. aprox.). Resto del tiempo libre.

#### BRATISLAVA

Es la capital de Eslovaquia y se sitúa a 100 metros sobre el nivel del mar, a orillas del mítico río Danubio y a los pies de las primeras estribaciones de la cordillera de los Cárpatos. Se trata de una de las ciudades más antiguas de la Europa Central, con asentamientos que se remontan a la Edad del Bronce. El centro histórico es un entramado de calles peatonales del más puro diseño imperial de la época austro-húngara, destacando un buen número de plazas, palacios e iglesias. De entre estos monumentos, especial interés tiene la gran torre de la Michalská con un arco en su base que fue una de las entradas principales a la ciudad cuando aún existía el perímetro amurallado. Pero si un monumento representa la estampa de Bratislava, ese es el castillo de origen medieval asentado sobre una colina que domina toda la ciudad. Por detrás de este enclave, se extiende una vasta extensión de bosques (parque natural de los Malé Karpaty).

## **Día 2.- Tren Bratislava/Liptovský Hrádok /Lieskovec**

Bici: 32 km +500 m

Salida en tren hasta el Liptovský Hrádok desde donde salimos en bicicleta hacia Kráľová Lehota por un camino con agradables vistas panorámicas de las sierras vecinas. Atravesamos la población de Kráľová Lehota y nos dirigimos a Ľiepny Váh, río que desemboca en la presa de Vah en el valle de Liptov y que fue construido en la segunda mitad del siglo XX.

La ruta continúa atravesando un frondoso bosque en paralelo al río Ľiepny Váh hasta llegar a el pequeño pueblo de Kráľava y desde ahí entre los valles podremos observar perfectamente la cordillera de los Altos Tatras.

Continuaremos a la población de Strba que se encuentra a los pies de los altas Tatras y que cuenta con la estación de tren de mayor altitud de toda Eslovaquia, muy cerca nos espera ya nuestra confortable casa rural.

### **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

Población situada en el centro del valle del río Vah, donde se concentran alrededor, hasta 5 reservas naturales de la cordillera de los Cárpatos y es una de las ciudades más importantes de Eslovaquia, por su gran riqueza cultural.

### **CORDILLERA DE LOS CÍRPATOS**

Es la cadena montañosa más larga de Europa (1.500 km desde el oeste de Eslovaquia hasta el sur de Rumania) y concentra la mayor biodiversidad dentro del continente europeo, dado su carácter como frontera natural entre las regiones boreales y las regiones mediterráneas. La fauna salvaje más representativa, como osos, lobos, linceos y ciervos se da cita aquí formando las poblaciones más numerosas.

## **Día 3.- Region Tatras. Lieskovec/Podbanske/Lieskovec**

Bici: 32 km +490 m

Salida por la mañana en bicicleta por el valle Tichá dolina, el valle más largo de los Tatras. Un ascenso moderado (sólo 250 m de desnivel en 11 km aprox ) nos llevará hasta el valle Kírová dolina, donde tendremos unas bonitas vistas de la cordillera Liptovské Kopy y de las espectacular macizo Kriváň en el otro lado del valle.

## **Día 4.- Region Spiss. Lieskovec/Poprad/Strba/Lieskovec**

Bici: 47 km -234 m

Hoy tenemos una jornada circular con un suave descenso y después del desayuno salimos en bicicleta hacia Strba, desde donde tendremos una bella vista de los Tatras, desde allí, seguimos en dirección Kráľava por una carretera secundaria y rodeados de bosques de abetos hasta Kravany antes de entrar en Poprad, la ciudad más grande de la región de Spiš y la décima ciudad por tamaño en Eslovaquia.

En bicicleta, recorreremos la ciudad por la parte del río que nos lleva dirección Svit y Strba desde aquí a nos dirigimos ya a nuestra casa rural en Lieskovec

## **Día 5.- Region Tatras. Lieskovec/ Popradské pleso/ Vysoké Tatry/Lieskovec**

Bici: 18 km +245 m

Hoy comenzamos en Átrbské pleso, con su precioso lago es centro neurálgico de las actividades de turismo de montaña en los Tatras, desde aquí nos dirigiremos al lago Popradské Pleso a unos 6 km de distancia, pero con un desnivel de 250 m. se hace más exigente. Disfrutando del entorno, nos recuperamos del esfuerzo para continuar bajando por un sendero hasta Vysoké Tatry donde finalizaremos el día. Noche en la casa rural.

## **Día 6.- Region Presov. Lieskovec/ Liptovská Teplička/Propad/Lieskovec**

Bici: 38 km +269 m

Por la mañana salimos hacia Átrba, desde donde tendremos una bella vista de los Tatras, seguiremos con dirección Áuva por una carretera secundaria, desde aquí nos dirigiremos a la antigua población de KeÁmarok y su famosa fortaleza medieval, donde disfrutaremos de una visita a la fortaleza. Regreso a la casa rural para pasar la noche.

## **Día 7.- Tren Lieskovec/Bratislava**

Nos trasladamos a la estación de Tatranská Strba, para salir en tren hacia Bratislava (5 horas aprox.). A la llegada recepción en la estación para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre, para poder callejear por el casco antiguo peatonal, que invita, tanto a realizar compras como a recorrer numerosos locales, donde poder disfrutar de una buena cena y un animado ambiente.

## **Día 8.- Tralado a Viena.**

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada traslado al aeropuerto de Viena. Llegada y fin de nuestros servicios.

---

## **Informaciones Técnicas**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Este viaje corresponde a un nivel 2 de 5, recorriendo 167 km aprox por pistas en buen estado y carreteras asfaltadas en la región de los Tatras.

No requiere experiencia previa, no es exigente a nivel técnico pero sí es necesario estar mínimamente en forma y acostumbrado a salir habitualmente en bicicleta.

### **VEHÍCULO DE APOYO**

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.

Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo

### **EQUIPO DE BICICLETA**

- Bicicleta
- Casco (obligatorio)
- Silbato (recomendable)
- Mochila pequeña (de unos 15/20L)
- Gafas de sol
- Crema protectora (factor alto)
- Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.
- Guantes cortos
- Guantes largos de abrigo
- Guantes largos impermeables para países de climas fríos
- Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)
- Camisetas de manga larga y corta
- Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.
- Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.
- Cantimplora ó sistema de hidratación
- Linterna ó frontal y pilas de repuesto

### **EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE**

Bolsa de viaje/mochila mediana/botas o zapatillas de trekking /calcetines/pantalón de montaña largo y corto/camisetas térmicas y de manga corta/forro polar/ chaqueta goretex /guantes /gorro de sol/gafas de sol para montaña/cantimplora/linterna frontal con lámpara de repuesto/navaja multiusos/bolsas de plástico/bastones de trekking/paraguas y/o capa de lluvia, chubasquero.

Zapatillas de deporte/ropa cómoda de viaje/ sudadera/ bañador y toalla de baño.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema de protección solar y protección 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/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podamos informarte.

## **Informaciones Prácticas**

### **DOCUMENTACION**

Pasaporte o DNI en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

No es necesario para los españoles tramitar el visado de turismo

\* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

El pasaporte tiene que estar en buenas condiciones, bien encuadernado y con al menos una o dos hojas en blanco por ambas caras.

### **SANIDAD**

IMPRESINDIBLE 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.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

### **SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION**

Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

Vacacional Complet Plus Experiences



Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, 1.000 eur en gastos de cancelacion e incumplimientos de compañías transportistas. Consultar otras opciones con Garantías superiores

### **ALOJAMIENTO**

Hotel de 1ª categoría, tipo Ibis en Bratislava en habitaciones dobles con baño privado.

El resto de las noches las pasamos en una casa rural con habitaciones dobles, con camas, baño privado incluyendo ducha con agua caliente, conexión a internet ( no siempre es garantía que funcione correctamente), toallas ( aún así, se recomienda llevar una), sábanas, mantas. ( No hace falta llevar saco sábana)

Se puede solicitar habitación **A COMPARTIR** , para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

### **DIVISAS**

La moneda es el Euro.

Se recomienda llevar dinero en metálico y en billetes pequeños, en la capital es posible hacer uso de la tarjeta de crédito y obtener dinero en cajeros y bancos, pero en las zonas rurales es más complicado.

### **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 Eslovaquia tiene un clima continental, de inviernos fríos y veranos cálidos. El clima en general es más riguroso que en otras áreas europeas del centro ubicadas en las mismas latitudes y la amplitud media de la temperatura anual es mayor que la de sus países limítrofes. Mientras en el valle del Danubio es el clima continental el que se impone, en el tercio norte del país es el clima de alta montaña el que marca las condiciones en torno a las estribaciones de la cordillera de los Cárpatos.

La temperatura media anual es de 8 ºC. La precipitación media es de 950 mm. al año, que varía desde los 600 mm. en Bratislava, la más baja, hasta los 1.600 mm. en las cumbres de los Altos Tatras, la más alta. El periodo más lluvioso se da durante finales de la primavera. En los meses de Julio, Agosto, por el día suele hacer calor, pero a partir de la puesta de sol, la temperatura puede descender considerablemente. (Consultar lista de equipo)

### **ALIMENTACIÓN**

Los días en Bratislava solo se incluye el desayuno, el resto de las etapas son pensión completa, desayuno y cena suelen ser más fuertes y un almuerzo tipo picnic, incluyendo bocadillo, fruta, chokolatinas....El desayuno en base a mermeladas y mantequilla caseras, bizcochos, huevos, pan, fiambre, tomates, te/café, leche....y la cena basada en platos caseros típicas de la zona para degustar la gastronomía rural eslovaca.

---

# Información y Reservas

## Datos Personales

Nombre

Apellidos completos exactamente iguales al documento con el que vayas a viajar

Dirección de tu domicilio habitual, ciudad, código postal

Teléfonos de contacto y correo electrónico

Pasaporte escaneado o DNI para los viajes en Europa

## Datos de Reserva

**Seguro de viaje** básico está incluido.

**Indicar si seguro complementario o no. En caso de no indicarlo, se procederá a tramitar el seguro básico en un plazo de 24 hrs desde recibir el depósito de la reserva.**

**Habitación.** Indicar si habitación compartida o Individual con suplemento indicado.

Nota: Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

## Depósito.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

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

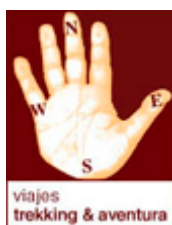
## Procedimiento de Reserva

Una vez recibido el depósito, recibirás por mail el justificante de pago.

15 días antes de la salida, enviaremos por correo electrónico la factura para proceder al segundo pago y entregar la documentación del viaje digitalmente.

**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.**



## Organización técnica

**Trekking y Aventura S.L**

CICMA 1.038

NIF B28945582

Ventura Rodríguez 15 28008 Madrid España

Telf. 00 34 91 522 86 81

[www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com)

[info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com)