



TREKKING EN ESLOVENIA

Ascenso al Triglav

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	4
4	Precio. Incluye/No incluye	7
4.1	Incluye.....	7
4.2	No incluye	7
5	Más información.....	8
5.1	Enlaces de interés	12
6	Puntos fuertes.....	12
7	Otros viajes similares	12
8	Contacto	12

1 Presentación

Eslovenia es sin duda un lugar especial que merece ser visitado. Oficialmente se llama **República de Eslovenia** y está situado al sur de **Europa** central lindando con Italia, Austria, Hungría y Croacia. Sus montañas se consideran parte de los **Alpes**, aquí denominados **Alpes Julianos**.

Te animamos a que viajes con **Muntania Outdoors** a los **Alpes Julianos**, concretamente al hermoso **Parque Nacional del Triglav** para realizar un **trekking de 5 días** de duración y donde podrás alcanzar la cima del **Triglav** (2.864 m) que es la montaña más alta del país.

Y no podremos irnos de **Eslovenia** sin visitar su capital que es **Liubiana**, y pasear por alguno de sus pintorescos pueblos cuidados y adornados con cariño por sus habitantes.



2 Datos básicos

Destino: Eslovenia. Triglav. Alpes Julianos.

Actividad: Trekking.

Nivel físico requerido para este viaje: B+

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 20-24 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

3.1 Programa resumen

Día 1. Encuentro en el aeropuerto de **Venecia**. Posibilidad de volar al aeropuerto Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). Traslado hasta Eslovenia (3h).

Planteamos volar a Venecia y no **Liubliana** porque los billetes son bastante más baratos y el traslado en vehículo a Eslovenia no es largo. Si alguno quisiera volar a Liubliana puede hacerlo.

Día 2. **Lago Bohinj** - **Koča Merjasec** (1.500 m) - **Refugio Dom na Komni** (1.520 m).

Distancia 14 km. Desnivel + 765 m. Desnivel - 765 m.

Esta jornada, que no es muy larga, nos permitirá dejar nuestras cosas y ligeros, realizar una bonita excursión para coronar el **Zelnarica** (2.310).

Distancia 10 km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m.

Día 4. **Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru** (1.453 m)-**Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)

Distancia 13 km. Desnivel + 980 m. Desnivel - 640 m.

Una vez alcanzado el refugio, si alguno aún tiene ganas de caminar, podremos hacer una excursión hacia la cima del **Tosc** (2.272 m)

Día 5. **Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)-**Triglav** (2.864 m)- **Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)

Distancia 9 km. Desnivel + 1.010 m. Desnivel - 1.010 m.

Día 6. **Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)- **Refugio Zasavska Koča** (2.071 m)-**Refugio Koča pri Triglavskih Jezerih** (1.685 m)

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 800 m.

Día 7. **Refugio Koča pri Triglavskih Jezerih** (1.685 m)- **Bohinjsko Jezero** (525 m). Visita de **Bled**, el **lago Blejsko** y **Liubliana**. Traslado de regreso a **Mestre**.

Distancia 9 km. Desnivel + 100 m. Desnivel - 1.150 m.

Visita de **Bled**, el **lago Blejsko** y **Liubliana**.

A media tarde regresaremos a Mestre (a la entrada de Venecia) donde pasaremos la noche.

Día 8. Día completo en Venecia.

Día 9. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Encuentro en el aeropuerto de **Venecia**. Posibilidad de volar al aeropuerto Venecia Marco Polo (VCE) y al de Treviso (TSF). Traslado hasta Eslovenia (3h).

Planteamos volar a Venecia y no **Liubliana** porque los billetes son bastante más baratos y el traslado en vehículo a Eslovenia no es largo. Si alguno quisiera volar a Liubliana puede hacerlo.

Día 2. **Lago Bohinjsko Jezero - Koča Merjasec (1.500 m) - Refugio Dom na Komni (1.520 m)**.

El **Lago Bohinjsko Jezero** es quizá uno de los lugares más fotografiados de Eslovenia. Se encuentra situado entre grandes montañas y tiene unas dimensiones considerables. De su orilla parte un teleférico hacia la cadena montañosa que lo abraza en su parte sur. Gracias a este remonte mecánico podremos situarnos en cota 1.500 m e iniciar el camino habiendo salvado un importante desnivel.

Caminaremos en dirección oeste a media altura con impresionantes vistas del macizo del **Triglav**. Si el día es despejado podremos ascender a la cumbre del **Vrh nad Skrbino (2.054 m)** de camino al refugio. Los últimos kilómetros ya a menor altura se desarrollarán por terreno boscoso.

Distancia 14 km. Desnivel + 765 m. Desnivel - 765 m.

Día 3. **Refugio Dom na Komni (1.520 m) - Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)**.

Durante esta jornada, caminaremos por bonitos bosques en un terreno ondulado y salpicado por lagos como el **Črno jezero** y el **Jezero**. En este último se encuentra nuestro refugio.

Distancia 11 km. Desnivel + 380 m. Desnivel - 380 m.

Esta jornada, que no es muy larga, nos permitirá dejar nuestras cosas y ligeros, realizar una bonita excursión para coronar el **Zelnarica (2.310)**.

Distancia 10 km. Desnivel + 900 m. Desnivel - 900 m.

Día 4. **Refugio Koča. Na Pl.pri Jezeru (1.453 m)-Refugio Vodnikov dom (1.817 m)**



Día previo a coronar el principal objetivo del viaje que es el **Triglav**. Realizaremos la aproximación a la joya de la corona por un camino que discurre en el límite del bosque y de las grandes paredes rocosas que forman estas montañas.

Alcanzaremos el refugio **Vodnikov dom** y no uno superior, ya que aquí tendremos agua corriente y porque está situado en un terreno más protegido, que en caso de mal tiempo se agradece.

Distancia 13 km. Desnivel + 980 m. Desnivel - 640 m.

Una vez alcanzado el refugio, si alguno aún tiene ganas de caminar, podremos hacer una excursión hacia la cima del **Tosc** (2.272 m)

Día 5. Refugio Vodnikov dom (1.817 m)-Triglav (2.864 m)- Refugio Vodnikov dom (1.817 m)

Jornada para coronar la cumbre del **Triglav**. Partiendo del refugio iremos ganando metros de forma cómoda hacia el refugio **Dom Planika**. La pendiente se hace mayor y en los tramos más delicados (que no difíciles) podremos asegurarnos a los cables y demás seguros.



Alcanzaremos la cumbre del **Triglav** y lo normal es que no estemos solos ya que es la cima más popular del país. Tras las fotos de rigor emprendaremos el descenso por el mismo camino y alcanzaremos de nuevo el refugio.

La última parte del ascenso al **Triglav** no es obligatoria por lo que quien lo desee podrá esperar al grupo en un cómodo lugar o quedarse por los alrededores de un refugio cercano dando un paseo hasta que el resto de los participantes bajen de la cumbre.

Distancia 9 km. Desnivel + 1.010 m. Desnivel - 1.010 m.

Día 6. **Refugio Vodnikov dom** (1.817 m)- **Refugio Zasavska Koča** (2.071 m)-**Refugio Koča pri Triglavskih Jezerih** (1.685 m)

El primer objetivo del viaje será alcanzar el refugio **Zasavska Koča**. Este trayecto es de gran interés para los amantes de la **geología** ya que caminaremos en un terreno kárstico con la presencia de dolinas, simas, poljes etc.

Continuaremos la etapa descendiendo por el valle de **Dolina Triglavsk** y alcanzaremos el **Refugio Koča pri Triglavskih Jezerih**, el último de nuestro trekking. Este refugio tiene un enclave muy bonito rodeado por dos lagos de montaña uno de los cuales es el **Veliko Jezero**. ¡Los valientes se podrán dar un chapuzón!

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel – 800 m.

Día 7. **Refugio Koča pri Triglavskih Jezerih** (1.685 m)- **Bohinjsko Jezero** (525 m). Visita de **Bled**, el **lago Blejsko** y **Liubliana**. Traslado de regreso a **Mestre**.



Última jornada en la alta montaña. En claro descenso se desarrollará toda la etapa. Alcanzaremos de nuevo terreno boscoso y finalizaremos el trekking con un descenso directo hasta el lago **Bohinjsko**. Esta bajada tiene bastante pendiente y en algunos tramos encontraremos algún cable y cuerda que nos permitirá agarrarnos y hacer el descenso más cómodo.

En ocasiones, el estado del camino no es bueno y en ese caso acabaremos la jornada en otro punto accesible por carretera que requerirá de un corto trayecto de autobús hasta el lago Bohinjsko (no incluido).

Distancia 9 km. Desnivel + 100 m. Desnivel – 1.150 m.

Visita de **Bled**, el **lago Blejsko** y **Liubliana**.

No podemos irnos de **Eslovenia** sin visitar **Bled**, el **lago Blejsko** y su capital que es **Liubliana**

A media tarde regresaremos a Mestre (a la entrada de Venecia) donde pasaremos la última noche.



Día 8. Día completo en Venecia.

Día 9. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4 Incluye/No incluye

4.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante el viaje (del día 1 del programa al día 7 del programa que es la llegada al Hotel en Mestre).
- Transporte desde el aeropuerto de Venecia hasta Eslovenia, traslados internos y traslado de regreso al hotel de la última noche en Mestre.
- 1 noche en Eslovenia en hostel con desayuno.
- 2 noches en Mestre de hotel en habitación doble con desayuno.
- 5 noches en refugios de montaña en régimen de media pensión.
- Seguro de viaje, accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Billeto de avión hasta Venecia. Posibilidad de gestión de este por parte de Muntania Outdoors (25 €). Opción de volar a Eslovenia y ser recogido en el aeropuerto (el vuelo suele ser más caro).
- Almuerzos. Picnic diario comprado en los refugios o posibilidad de comer un plato caliente en algún refugio de paso.
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Tasa de ducha en el caso de que algún refugio así lo requiera.
- Traslados del día 8 del programa (en Venecia) y del día 9 del programa desde Venecia/Mestre al aeropuerto (11 € aproximadamente).
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".
- Teleférico de ascenso para el día 2 del programa (22 €).

5 Más información

Dureza física y dificultad técnica

Hay que estar habituados a poder hacer desniveles de hasta 1.000 a ritmo tranquilo. Sólo el día del ascenso al Triglav el desnivel acumulado es mayor pero no es obligado porque se sube y se baja por el mismo itinerario por lo que si alguien no quiere llegar a cumbre no condiciona al resto del grupo.

La subida y descenso al **Triglav** es **sencilla** pero algo aérea.

Material y ropa recomendada para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

Para las personas que quieran acometer el ascenso al **Triglav** por su vía normal que es una **ferrata sencilla**, deberán llevar **casco** y **arnés con una boga** y **mosquetón de seguridad**. Aunque es sencilla, tiene riesgos objetivos de caídas de piedras y cruces con otras personas.

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 25/30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 30 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o

imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones y mosquetones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Transporte durante el viaje

La hora de recogida se realizará a las 17:00 pm en el aeropuerto Marco Polo de Venecia. Si todo el grupo llega antes la hora de recogida se adelantará. El que tenga unas horas puede visitar **Venecia** dejando previamente en la consigna del aeropuerto su equipaje.

La última noche se pasa en Mestre/Venecia en un hotel cercano al aeropuerto. El traslado al aeropuerto lo podrá realizar en transporte público (10 € aproximadamente) en función del horario de su vuelo.

Refugios

Se recomienda llevar un poco de comida para los almuerzos, pues los picnics no son muy copiosos. En los refugios suele haber algún dulce o chocolatinas.

No siempre funcionan las duchas y en

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Alojamiento en el valle

Tiene la opción de habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación doble o compartida. Dependerá de que otra persona también estén interesado en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de viaje incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Más información

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.1 Enlaces de interés

- [Portal oficial de turismo en Eslovenia](#)
- [Portal oficial de turismo en Eslovenia. Información de la región montañosa.](#)

6 Puntos fuertes

- Ascenso al **Triglav**, la montaña más alta de Eslovenia
- Montañas de gran belleza.
- Numerosos refugios que permiten multitud de recorridos.
- Traslado ida y vuelta desde el aeropuerto.

7 Otros viajes similares

- Trekking en las Dolomitas de Brenta y Adamello, Italia
- Alta Vía 2. Dolomitas. Ascenso a la Marmolada
- Dolomitas, trekking con historia en los Alpes italianos
- Alta Vía 1. El gran trekking de las Dolomitas

8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo **Global Adventure Team S.L** (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es