

Armenia

Trekking en el pequeño Cáucaso

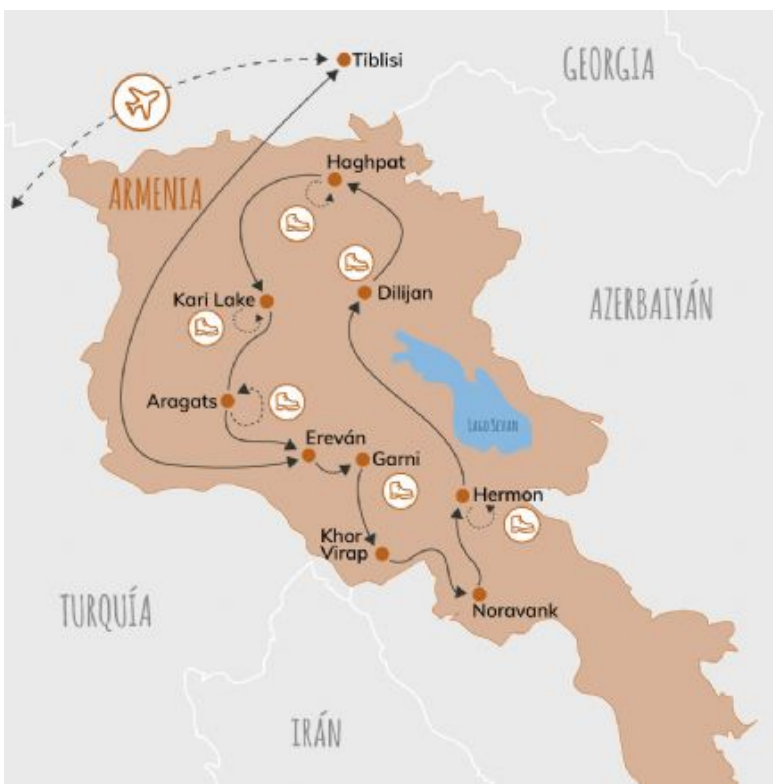
Salidas de Junio a Octubre



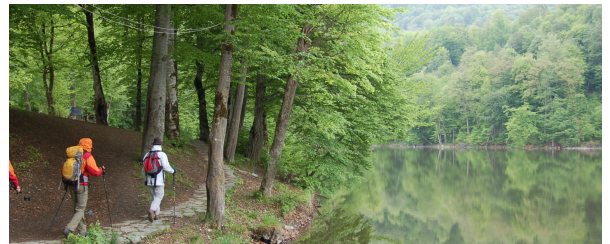
El patrimonio monumental religioso de Armenia justificaría por sí solo el viaje, pero las montañas del Cáucaso lo convierten también en un destino ideal para senderistas.

En este viaje caminaremos durante ocho etapas entre paisajes volcánicos y valles siempre verdes ascendiendo finalmente a la cumbre del Monte Aragats (3.890m).

Nos alojaremos en hoteles, un par de noches de acampada y el resto en casas locales donde tendremos la oportunidad de descubrir la hospitalidad del pueblo armenio y su cocina tradicional.



Autor:Diego Delso



Autor:Archivo Tuareg



Autor:Archivo Tuareg

Lo más destacado

Monasterio Geghard

También conocido como monasterio de la cueva. Data del siglo XIII y fue declarado Patrimonio mundial de la humanidad.

El lago Kari

Situado a 3.190 m sobre el nivel del mar, se encuentra en una meseta bajo los cuatro picos de Aragats.

Catedral de Echmiadzin

La primera iglesia cristiana oficial del mundo y lugar de peregrinación.

Fechas salida

Junio	9	Julio	7	Agosto	4	18	Septiembre	8
Octubre	6							

Grupo Mínimo



6 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de origen - Tbilisi	-	Hotel
2	Tbilisi - Sadakhlo (Frontera con Armenia) - Haghpat	D - A - C	Hotel
3	Haghpat - Madan - Fortaleza de Koshaberd - Dsegh (1.350 m)	D - A - C	Hotel
4	Dsegh - Cañon de Marts - Vanadzor	D - A	Lodge
5	Vanadzor - Margahovit - Monasterio Jukhtak - Dilijan	D - A	Casa local
6	Dilijan - Monte Artanish (2.460 m) - Monasterio Artanish - Lago Sevan (1.930 m)	D - A - C	Campamento
7	Lago Sevan - Paso de Selim (2.410 m) - Monasterio de Noravank - Vayots Dzor	D - A - C	Hotel
8	Vayots Dzor - Complejo arqueológico Karahunj - Goris	D - A - C	Casa local
9	Goris - Monte Khustup (3.206 m) - Baghaburj	D - A - C	Hotel
10	Baghaburj - Monasterio de Tatev - Cuevas trogloditas de Khndzoresk - Erevan	D - A	Hotel
11	Ereván (Etchmiadzin y Catedral de Zvartnots)	D - A	Hotel
12	Ereván - Geghard - Monte ajdahak (3.597 m) - Ereván	D - A	Hotel
13	Ereván - Monasterio de Geghard - Templo de Garni - Tbilisi	D - A	Hotel
14	Tbilisi. Vuelo de regreso a la ciudad de origen	D	-

COMIDAS: Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 6 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 10 a 14 personas	2460 €	2570 €
En base a grupo de 06 a 09 personas	2670 €	2780 €
tasas aéreas (aprox.)	290 €	290 €

SUPLEMENTOS Y TASAS POR PERSONA	Precio base
Suplemento Hab. Individual	300 €
Suplemento Temp. Alta (Agosto)	110 €

Notas salidas y precios

Salidas desde Barcelona y Madrid. Consultar suplementos de salida desde otros aeropuertos. Los precios están calculados con la compañía aérea Turkish Airlines en clase económica.

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

Servicios incluidos

- Vuelos ciudad de origen - Tbilisi y regreso, en clase turista. Tarifa con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones.
- Todos los traslados a aeropuertos, hoteles y viceversa
- Transporte por tierra en furgonetas o minibús (según composición del grupo), con A/C
- Alojamientos en hoteles de categoría turista en base a habitación doble con baño
- Alojamiento en lodges, guesthouse y/o campamentos en base a habitación doble
- Comidas según itinerario (Desayunos, 6 almuerzos, 6 almuerzos picnic y 6 cenas)
- Guía cultural de habla hispana durante todo el recorrido
- Guía local especializado para las jornadas de trekking de habla inglesa
- Excursiones y visitas según itinerario
- Entradas a los lugares a visitar
- Entradas para el teleférico "las alas de Tatev"



- Seguro de asistencia en viaje.
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables.

Servicios NO incluidos

- Bebidas y comidas no indicadas como incluidas
- Propinas y extras personales.
- Visitas no especificadas.
- Tasas aéreas
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos

Itinerario detallado

Trekking en el pequeño Cáucaso



14 días

DÍA

1

Incluido

-

Vuelo ciudad de origen - Tbilisi

Presentación en el aeropuerto a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Tbilisi (conexiones intermedias). Noche a bordo.

Llegada de madrugada, encuentro con nuestro representante y traslado al hotel donde dispondremos inmediatamente de las habitaciones para un corto descanso.

DÍA

2

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Tbilisi - Sadakhlo (Frontera con Armenia) - Haghpat

Después del desayuno, saldremos hacia el cruce de la frontera en Sadakhlo, después de los trámites fronterizos, continuaremos hacia la región de Lori para visitar el monasterio de Haghpat, una obra maestra de la arquitectura religiosa mundial fundada en el año 977 y declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1996. Después de la visita disfrutaremos de un almuerzo con vistas panorámicas al cañón del río Debed. Tras el almuerzo, se realizará una caminata ligera hacia la Fortaleza Kayan, construida en el siglo X y donde se pueden observar las ruinas históricas y la iglesia "Santa Madre de Dios". Finalizadas las visitas, llegaremos a Haghpat, traslado al hotel y alojamiento.



Monasterio de Haghpat

Autor:Armenia Holidays



Trekking en Armenia

Autor:Archivo Tuareg

DÍA

3

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Haghpat - Madan - Fortaleza de Koshaberd - Dsegh (1.350 m)

El día comenzará con el desayuno y seguidamente, nos trasladaremos al pueblo de Madan, fundado por inmigrantes griegos en el siglo XVIII. En el camino, se pueden observar vestigios de su herencia cultural, como una iglesia griega. Desde Madan, iniciaremos nuestro recorrido a pie hacia la fortaleza Koshaberd, una fortaleza medieval construida entre los siglos X-XIII, ubicada en las montañas Virahayots y ofreciendo unas vistas panorámicas del desfiladero del río Debed impresionantes. Por la tarde, tras completar la caminata, nos dirigiremos al pueblo de Dsegh, donde cenaremos y pasaremos la noche en unos lodges/Bungalows en plena naturaleza.

Distancia: 12 kms - 6 hrs. aprox.

DÍA

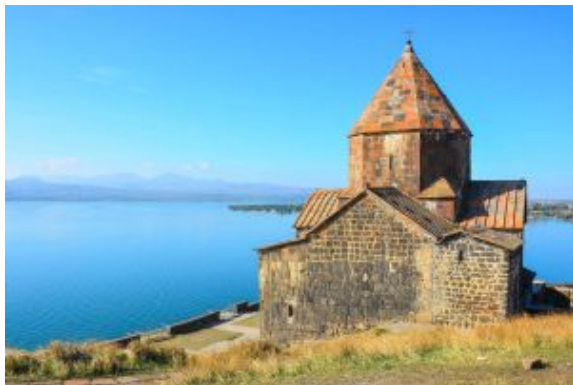
4

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Dsegh - Cañon de Marts - Vanadzor

Después del desayuno, empezaremos nuestra caminata desde el pintoresco pueblo de Dsegh, famoso por ser el lugar de nacimiento del poeta nacional armenio Hovhannes Tumanyan. Dsegh está rodeado de laderas montañosas boscosas y profundos cañones, y se encuentra a una altitud de 1.350 metros sobre el nivel del mar. La caminata continúa hacia el Cañón de Marts, una experiencia inolvidable para los amantes de la naturaleza y el senderismo y donde podremos apreciar formaciones rocosas únicas, vegetación frondosa y, en ciertas épocas del año, cascadas que añaden un toque mágico al entorno. Por la tarde, llegaremos a la ciudad de Vanadzor, donde descansaremos y nos alojaremos.

Distancia: 12 kms - 6 hrs. aprox



Lago Sevan

Autor: Archivo Tuareg



Caravansaray de Selim

Autor: Archivo Tuareg

DÍA

5

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Vanadzor - Margahovit - Monasterio Jukhtak - Dilijan

Desayuno y a la hora prevista, salida hacia la población de Margahovit, que será el punto de partida de nuestra caminata de hoy. Seguiremos el sendero hacia el monasterio de Jukhtak Vank, ubicado cerca de Dilijan. A lo largo del recorrido, atravesaremos diversos paisajes que incluyen bosques densos, praderas alpinas y vistas panorámicas de las montañas circundantes. El monasterio, que data de los siglos XI-XII, es un conjunto que incluye dos iglesias: la Iglesia de Santa Madre de Dios y Iglesia de San Gregorio el Iluminador. Por la tarde, llegaremos a la ciudad de Dilijan donde nos alojaremos y tendremos tiempo libre para poder explorar esta fantástica ciudad, también conocida como la "pequeña Suiza" de Armenia. Alojamiento.

Distancia: 16 kms - 6/7 hrs. aprox.

Dilinaj, ubicada en la provincia de Tavush y rodeada de bosques de coníferas, ofrece un clima de montaña ideal para relajarse y disfrutar de la naturaleza. Destaca por sus aguas termales, su arquitectura tradicional armenia y su proximidad al Parque Nacional Dilijan, donde se encuentran monasterios medievales como Haghartsin y Goshavank.

DÍA

6

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Dilijan - Monte Artanish (2.460 m) - Monasterio Artanish - Lago Sevan (1.930 m)

Desde Dilijan, una localidad pintoresca enclavada en medio del Parque Nacional, partiremos hacia el lago Sevan, el lago más grande del Cáucaso y uno de los lagos de agua dulce de montaña más grandes del mundo. Ubicado a una altitud de 1.930 metros, el lago Sevan cubre un área de casi 1360 kilómetros cuadrados y está rodeado de fuentes minerales, paisajes pintorescos y monumentos culturales. La caminata comenzará desde la población de Shoghakat, desde una altitud de 1.920 m y desde donde ascenderemos hasta el Monte Artanish 2.460 m, donde se encuentran las ruinas del Monasterio de Artanish y desde donde tendremos unas vistas impresionantes del lago, ya que es el único punto donde, en un día claro, se puede ver el lago en su totalidad. Después de disfrutar de las vistas, descenderemos para continuar la caminata por la orilla del lago Sevan. Por la tarde, llegaremos al Armenian Camp donde nos alojaremos.

Distancia: 11 kms - 5 hrs. aprox.

Actividad opcional: para quien lo desee, tendremos la oportunidad de practicar el paddle surf en el lago Sevan. Por sus tranquilas aguas, mientras navegamos, podremos disfrutar de un paisaje espectacular del lago y las montañas que lo rodean.

El **Lago Sevan**, es el lago más grande de Armenia y uno de los lagos de alta montaña más extensos del mundo, situado a una altitud de 1,900 metros sobre el nivel del mar. En tiempos antiguos, formaba parte del Reino Armenio y era conocido como uno de los "mares" del país, junto con los lagos Van y Urmía.



Havuts Tar

Autor: Archivo Tuareg



Monasterio de Tatev

Autor: Archivo Tuareg

DÍA

7

Incluido
 Desayuno
 Almuerzo
 Cena

Lago Sevan - Paso de Selim (2.410 m) - Monasterio de Noravank - Vayots Dzor

Desayuno. Salida por la mañana en vehículo hacia el histórico paso de Selim, una parte crucial de la antigua Ruta de la Seda. La primera parada será en el Caravansaray de Selim, un albergue del siglo XIV construido en 1.332 por el príncipe Chesar Orbelián y ubicado a 2.410 mts., este caravasar ofrecía refugio a los viajeros que transitaban por la Ruta de la Seda. Continuaremos nuestro viaje hacia la región de Vayots Dzor, adentrándose en el valle del río Arpa. Aquí se encuentra el Monasterio de Noravank, un importante centro religioso y cultural del siglo XIII, considerado uno de los monumentos medievales más hermosos de Armenia. Después del almuerzo, visitaremos la cueva Areni 1, un importante sitio arqueológico. Este lugar es famoso por contener la bodega de vino más antigua del mundo, datada en 4.100 a.C., y el zapato de cuero más antiguo, con 5.500 años de antigüedad. Las excavaciones han revelado restos humanos bien conservados, herramientas y cerámica del período Calcolítico, proporcionando valiosa información sobre la vida prehistórica y la vinicultura temprana. Finalizada la visita, traslado al hotel y alojamiento.

Actividad opcional: *Cata de vino en la bodega Old Bridge, una bodega familiar que empezó su actividad en 1.998, con un profundo respeto por las tradiciones, tratan de combinar las antiguas tradiciones vitivinícolas que cada habitante de Armenia ha heredado genéticamente de sus antepasados, con las mejores técnicas enológicas y cultura del vino disponibles. En la producción de vino, se usan equipos y tecnologías de vinificación tradicionales armenias, especialmente de la región de Vayots Dzor.*

DÍA

8

Incluido
 Desayuno
 Almuerzo
 Cena

Vayots Dzor - Complejo arqueológico Karahunj - Goris

Salida temprana, alrededor de las 07.00 am., para visitar la región de Vayots Dzor. Un recorrido en coche de unos 30 minutos, nos llevará al Sendero de las Perdices, desde allí, empezaremos una pequeña caminata de 1 hora aproximada hasta llegar al punto panorámico donde disfrutaremos de un desayuno al aire libre. Finalizado el desayuno, continuaremos nuestra ruta por el área protegida de Arpa, un área de gran biodiversidad donde habitan cabras beozar, jabalíes, águilas, buitres, leopardos y osos. En la misma área realizaremos una corta caminata con un ranger local para la observación de fauna, con posibilidad de avistar manadas de cabras beozar en su hábitat natural. Finalizada esta actividad, nuestro próximo destino será el sitio arqueológico de Karahunj o Zorats Karer, más conocido como el "Stonehenge armenio", compuesto por más de 200 piedras y cuya función astronómica sigue siendo un misterio. Continuaremos nuestro camino hacia la ciudad de Goris, donde cenaremos y nos alojaremos.

Nota: *Para la cena de hoy, hay previsto un tour gastronómico que nos llevará por diferentes calles del centro de la ciudad y donde podremos degustar los ricos sabores y tradiciones culinarias de Armenia con platos típicos como son el Masramadzun, el Khashil y el Sutik Tolma, entre ellos.*



Zvartnots

Autor: Archivo Tuareg



Trekking en Armenia

Autor: Archivo Tuareg

DÍA

9

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Goris - Monte Khustup (3.206 m) - Baghaburj

Después del desayuno, saldremos hacia la localidad de Baghaburj, punto de partida del inicio de nuestro trekking de hoy que nos llevará hasta el monte Khustup. Esta impresionante montaña, ubicada en la provincia de Syunik en el sur de Armenia, alcanza una altitud de 3.206 metros. La caminata, hoy será la más dura de nuestro viaje, por su desnivel de unos 1.000 mts., aprox, se inicia con un ascenso suave a través de praderas y pastizales verdes, ofreciendo la oportunidad de observar caballos salvajes y diversas especies de aves. A medida que avanzamos, el sendero se irá volviendo poco a poco más empinado. Durante la caminata, realizaremos una parada para disfrutar de un almuerzo tipo picnic. Al alcanzar la cima del Khustup, seremos recompensados con unas vistas espectaculares de la región de Syunik y las montañas que se extienden hasta Irán. El monte Khustup no solo es conocido por su belleza natural, sino también por su importancia histórica y cultural. En sus laderas se encuentra enterrado Garegin Nzhdeh, un héroe nacional y líder militar armenio. Tras disfrutar de las vistas desde la cima, iniciaremos el descenso de regreso a Baghaburj, completando así una jornada llena de naturaleza, historia y desafío físico en una de las montañas más emblemáticas de Armenia.

Distancia: 12 kms - 8 hrs. aprox.

DÍA

10

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Baghaburj - Monasterio de Tatev - Cuevas trogloditas de Khndzoresk - Erevan

Tras el desayuno, saldremos para visitar el Monasterio de Tatev, una impresionante estructura del siglo IX considerada una de las joyas arquitectónicas de Armenia. Para llegar al monasterio, utilizaremos el teleférico conocido como "Las Alas de Tatev", que ostenta el récord mundial como el más largo del mundo con 5.7 kms de longitud y que ofrece unas impresionantes vistas del desfiladero del río Vorotan. Continuaremos hacia Khndzoresk, famoso por sus cuevas trogloditas. Desde aquí realizaremos una pequeña caminata por las antiguas calles del pueblo, explorando las casa cuevas y el icónico puente colgante de Khndzoresk. Finalizada la visita, traslado a la capital Erevan y alojamiento.

El **Monasterio de Tatev**, construido en el siglo IX, este complejo monástico se alza sobre un desfiladero de 1.000 metros de profundidad, ofreciendo vistas panorámicas espectaculares. Destacan sus tres iglesias principales, incluyendo la de los Santos Pablo y Pedro, y su famosa columna oscilante "Gavazan". Tatev fue un importante centro religioso, educativo y cultural, albergando una prestigiosa universidad medieval.

DÍA

11

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Ereván (Etchmiadzin y Catedral de Zvartnots)

En el día de hoy, visitaremos los lugares emblemáticos de la capital Ereván, como la Plaza de la República, la Cascada de Cafesjian, el edificio de la ópera y la Avenida Abovyan finalizando en el museo Matenadaran, uno de los depósitos más ricos del mundo de manuscritos antiguos, que abarca temas como medicina, historia, filosofía y literatura. Finalizada la visita, saldremos hacia Echmiadzin, el centro espiritual de la Iglesia Apostólica Armenia, para visitar la Catedral de Echmiadzin. De regreso a Ereván, efectuaremos una interesante parada en las ruinas de la catedral Zvartnots, un templo del siglo VII inscrito en la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Para finalizar el día, pasearemos por el mercado de arte y artesanía al aire libre de Vernissage.

La **Catedral de Echmiadzin**, considerada una de las iglesias más antiguas del mundo, fue fundada en el siglo IV por San Gregorio el Iluminador. Su arquitectura única combina elementos medievales con ornamentaciones típicas del arte armenio. Alberga reliquias sagradas como la Lanza de Longinos y madera del Arca de Noé. Forma parte del complejo de Echmiadzin, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, junto con otras iglesias emblemáticas como Santa Hripsime y Santa Gayane.

DÍA

12

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Ereván - Geghard - Monte Ajdahak (3.597 m) - Ereván

Desayuno y salida hacia Geghard, desde donde continuaremos en vehículo hasta la base del Monte Ajdahak, el pico más alto de la cordillera Geghama con una altitud de 3.597 mts. Desde aquí iniciaremos nuestro último trekking del viaje ascendiendo gradualmente por terreno volcánico hasta alcanzar el cráter del monte. Durante el recorrido, tendremos la oportunidad de admirar los antiguos petroglifos de la cordillera Geghama. Estos grabados en roca, que datan de hace miles de años, representan escenas de caza, rituales, y figuras humanas y de animales. Una vez en la cima nos encontraremos un hermoso lago de origen glaciar y desde donde disfrutaremos de unas vistas impresionantes de toda Armenia, incluyendo el Lago Sevan y el Monte Ararat.

Tras el descenso, regresaremos a la capital para el alojamiento.

Distancia: 10 kms - 5 hrs. aprox

DÍA

13

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Ereván - Monasterio de Geghard - Templo de Garni - Tbilisi

Desayuno en el hotel y a la hora prevista, salida para la visita al Monasterio de Geghard, un espectacular complejo monástico del siglo IV parcialmente excavado en la roca. Luego, continuaremos hacia el Templo de Garni, el único templo pagano grecorromano conservado en Armenia, construido en el siglo I d.C. y dedicado al dios del sol Mitra. Finalizaremos las visitas de la mañana con un pequeño paseo hasta la denominada "Sinfonía de Piedras", una impresionante formación basáltica de columnas hexagonales en el desfiladero de Garni. Disfrutaremos de un almuerzo en una casa local, donde podremos ver la preparación del típico pan armenio "lavash", reconocido por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial. Por la tarde, saldremos de regreso hacia la ciudad de Tbilisi en Georgia. Alojamiento.

El **Monasterio de Geghard**, es una joya arquitectónica y espiritual de Armenia. Este monasterio medieval, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, combina estructuras construidas con cámaras e iglesias talladas en la roca. Fundado en el siglo IV, alberga una rica tradición religiosa y cultural. Rodeado por el desfiladero del río Azat, ofrece un entorno natural impresionante.



DÍA

14

Incluido
Desayuno

Tbilisi. Vuelo de regreso a la ciudad de origen

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada a la ciudad de origen y fin de nuestros servicios.

Notas itinerario

Debido a las condiciones climatológicas, el orden de la ruta y de las excursiones puede ser modificado en las etapas de montaña.

Alojamientos previstos o similares

Armenia es un destino con poca infraestructura turística, por tanto, excepto en la capital Erevan, la presencia de buenos hoteles es inexistente.

En este programa en Ereván, nos alojaremos en un hotel de 4**** y en el resto de localidades combinaremos las lodges, guesthouse y/o campamentos.

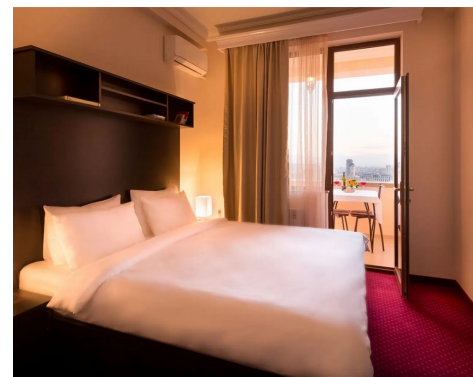
Las guesthouse están adaptadas para acoger a viajeros y en la mayoría, estas casas tienen varias habitaciones con camas y en algunos casos no disponen de habitaciones individuales. El baño suele ser en el exterior.

Sobre los picnics:

Durante las jornadas de Trekking, tenemos el almuerzo tipo picnic (lunch box) incluido y consiste en 2 bocadillos (rolls o wraps), normalmente uno vegetariano (o de jamón con queso) y otro de pollo o ternera + 1 fruta +1 dulce (pastel, croissant, galletas, fruta deshidratada, etc.) + agua o zumo.

Estos almuerzos variarán según la región, ya que se adquieren de proveedores locales.

LOCALIDAD	HOTEL
Tbilisi	Hotel Astoria
Haghpat	Qefo Hotel
Desgh	Hotel by COAF
Vanadzor	Maghay B&B
Dilijan	Toon Armeni guesthouse
Lago Sevan	Armenian Camp
Vayots Dzor	Areni Wine Art
Goris	Hotel Mina
Baghaburj	Navasard Resort
Erevan	Hotel 14 Floor



Hotel 14 Floor

Autor: Archivo Tuareg



Armenian Camp

Autor: Archivo Tuareg

Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir".

Transporte

Autobús pequeño o Minibús con aire acondicionado (según tamaño grupo) para los recorridos por carretera y los traslados.



Monasterio de Noravank

El Monasterio de Noravank va acompañado de una leyenda que dice así:

El arquitecto Momik se enamoró de la bellísima hija del príncipe de Siunik.

Ante sus pretensiones, el noble le propuso: "Si en tres años construyes para mí un nuevo monasterio jamás visto, te daré mi bendición para casarse con mi hija".

El joven arquitecto aceptó la condición impuesta por el príncipe y comenzó los trabajos.



Pasado el tiempo, cuando faltaba poco para terminar el monasterio dentro del límite fijado, el príncipe -que no quería que el joven arquitecto se casara con su hija- envió a un siervo para asesinarlo.

El esbirro lo tiró al vacío desde el campanario. Momik murió en el acto y se dice que la última piedra que talló y esculpió se acabó convirtiendo en su lápida.

Su humilde tumba se encuentra aún hoy cerca del majestuoso y lujoso campanario de S. Astvatsatsin, en el monasterio de Noravank.

Dificultad / condiciones de viaje

Las distancias que se recorren estarán comprendidas entre los 10 y 16 kms y se intenta buscar una marcha pausada y generalizada. La idea es realizar las caminatas por la mañana. La duración de las mismas oscila entre las 5 y 7 horas de duración incluyendo paradas y dependiendo del ritmo del grupo. El terreno por donde se anda es de montaña. La ruta es adecuada para personas con una buena condición física y estar acostumbrados a caminar por montaña. El desnivel positivo estará alrededor de los 600 m excepto el día del ascenso al Monte Khustup que podremos llegar a los 1.000 m, positivos.

Como en algunos momentos caminaremos por encima de los 3.000 m, todo y que la aclimatación será muy buena, pueden aparecer molestias ocasionadas por la altura por lo que se recomienda una buena hidratación.

Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de Trekking](#)

[La clave del Trekking. Ritmo, equilibrio y paradas](#)

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Sanidad

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias

Vacuna obligatoria: Ninguna

Recomendable: Antitetánica

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 112, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.



Información adicional

Equipo recomendado:

A continuación, detallamos una lista de equipaje recomendado, para ofrecer una orientación general, ya que también dependerá de la época en que se viaje.

- Calzado específico para caminar. Es importante reunir tres cualidades importantes: debe ser sólido/fuerte, sujetar bien el pie y el tobillo y con suela antideslizante.
- Calzado ligero (tipo bamba)
- Sandalias de goma sujetas al tobillo.
- Pantalones de trekking
- Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
- Ropa interior. Este es el primer aislamiento que tendrás, cuídalo. Fibras técnicas finas, como Carline o Polartec son muy efectivos, cálidos, flexibles, cómodos y ligeros. Se secan muy rápido.
- Ropa de abrigo. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos, forro polar y térmica interior. Calcetines gruesos, guantes y gorro).
- Equipo de lluvia (chaqueta y pantalones impermeables).
- Bañador, toalla ligera, gafas de sol y gorra o visera.
- Bastones de senderismo (siempre y cuando los uses normalmente)
- Toalla sintética.
- Bolsas de plástico para sellar tus pertenencias.
- Crema de protección solar (rostro y labios)
- Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora.
- Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida para transportar el equipaje durante el trekking.
- Bolsa personal de aseo, toallitas húmedas y jabón de ducha.
- Mochila para los efectos personales de 35 litros en las caminatas de día.
- Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, anti-térmico, anti diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas).

Clima:

Un clima continental con mucho calor en verano y muy frío en invierno. El mejor periodo es de mayo a septiembre. No llueve casi y el sol brilla a menudo. La media de las temperaturas es de 23 °C pero se puede alcanzar fácilmente los 33 °C. El 90% del territorio se encuentra a una altitud superior o igual a los 900 m. Al caer la noche las temperaturas pueden bajar brutalmente de los 10 °C. Se recomienda prever ropa de abrigo incluso en pleno verano. Durante el resto del año se instala el invierno. El suelo se hiela y nieva en abundancia.

[Información sobre el clima](#)

Corriente eléctrica:

En Armenia el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo C / F. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

Moneda y horario:

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

[Información sobre zonas horarias](#)

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic



¡PARTICIPA!

CONCURSO FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

tuaregviatges.es/concurso



10081|20250312APC