

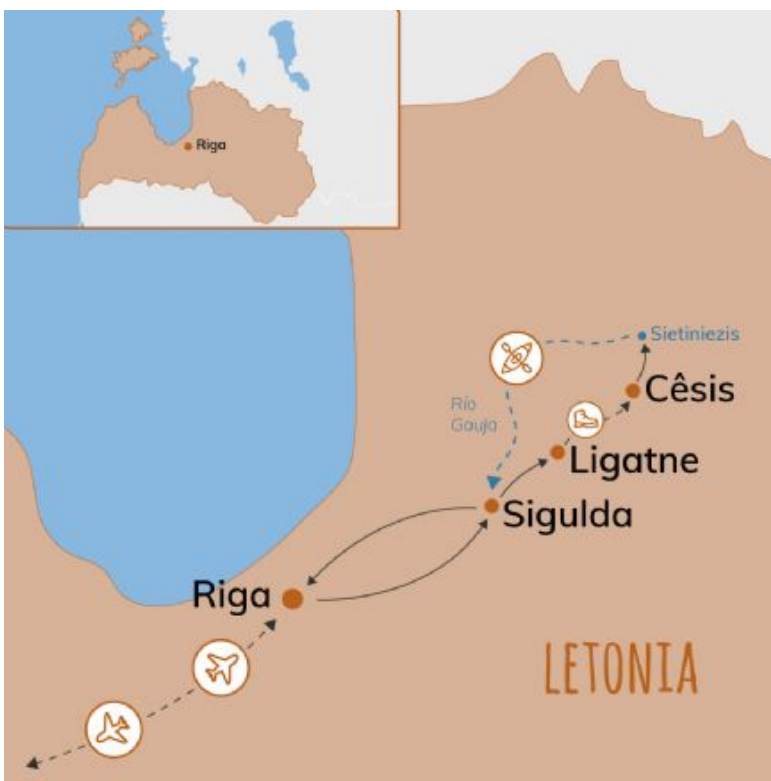
Letonia

Multiactividad en el parque de Gauja

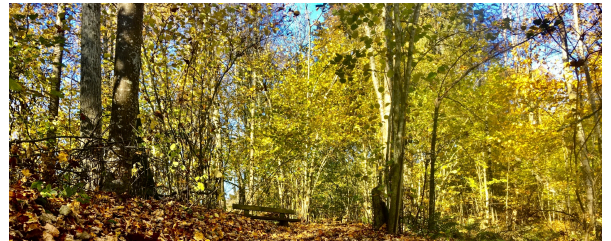
A pie y en canoa por el corazón de Letonia



Siguiendo el valle del río Gauja se encuentra el parque del mismo nombre, el más grande del país. Proponemos unos días en el parque que nos permitirán visitar poblaciones con historia como Sigulda o Cêsis al mismo tiempo que nos desplazamos a pie entre ambas poblaciones. Al finalizar los días de marcha, navegaremos en canoas por el río a favor de la corriente. Un último día en Riga nos permitirá visitar los lugares más interesantes de esta capital báltica.



Autor: V. Echazabal



Autor: Silvia Marco



Autor: Pere Mongay

Lo más destacado

P.N. de Gauja

En el corazón del país se encuentra el P.N. de Gauja. Atravesado por el río del mismo nombre y cubierto inmensas arboledas, acantilados de gres jalonan el curso del río, salpicado de cuevas como las de Gutmanis.

Multiactividad

La ruta combina caminatas con el descenso en canoa por el río. La visita del parque se combina con el paso por poblaciones con un patrimonio monumental destacable.

Riga

Al final del recorrido, disfrutaremos de un día completo para visitar y disfrutar de Riga. Desde la época de la liga hanseática pasando por el art deco y el brutalismo de la época soviética, el abanico es amplio.

Fechas salida

Mayo	25	Junio	15	29	Julio	13	27	Agosto	10	24
Septiembre	7	21								

Grupo Mínimo



2 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo a Riga. Traslado a Sigulda	-	Hotel
2	Sigulda, primera etapa de trek hasta Ligatne	D - C	Hotel local
3	Segunda etapa de trekking. de Ligatne a Cêsis.	D - C	Hotel local
4	Traslado hasta Sietiniezis donde iniciaremos la navegación. Primer día en el río.	D - A - C	Acampada
5	Segundo día en las aguas del Gauja	D - A - C	Acampada
6	Tercer día en el río. Llegada a Sigulda y traslado por carretera a Riga	D - A	Hotel
7	Día libre en Riga	D	Hotel
8	Vuelo de regreso	D	-

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

Precio del viaje

POR PERSONA	Precio base
Por persona	1.450,00 €
tasas aéreas (aprox.)	145,00 €

Notas salidas y precios

Precios válidos para salidas desde Barcelona en vuelos de la compañía Air Baltic en clase de reserva 'W'. Según disponibilidades en el momento de realizar las reservas podría ser necesario aplicar suplemento de tarifa aérea. Air Baltic ofrece vuelos, además, con salida desde Madrid, Alicante, Málaga, Valencia y Palma de Mallorca. Consultar opciones.

Servicios incluidos

- Vuelos ida y vuelta desde Barcelona base Air Baltic en clase de reserva "w". Consultar suplementos por salidas desde otros puntos, compañías aéreas o clases de reserva.
- Traslados desde y hasta el aeropuerto de Riga
- Alojamiento y comidas según cuadro de itinerario.
- Material de acampada y cocina durante las etapas de descenso del río (excepto saco de dormir). Consultar lista de material recomendado.
- Guía acompañante de habla hispana para los días de ruta Sigulda - Cesis (a pie) y Cesis - Sigulda (navegación).
- Seguro básico de asistencia en viaje y cancelación.
- Mochila 'day pack' de 25 litros.
- Impuestos e IVA donde sea de aplicación.

Servicios NO incluidos

- Visitas o actividades opcionales.
- Bebidas
- Ampliación opcional de las coberturas del seguro de viaje.
- Propinas a conductores, guías maleteros...

Itinerario detallado

Multiactividad en el parque de Gauja



8 días

DÍA

1

Incluido

-

Vuelo a Riga. Traslado a Sigulda

Aterrizamos en Riga, la capital de Letonia, donde seremos recibidos y trasladados a la encantadora localidad de Sigulda, puerta de entrada al Parque Nacional de Gauja. Al llegar, nos instalaremos en el hotel y tendremos tiempo para dar un paseo por la ciudad y descubrir sus encantos antes de iniciar nuestra aventura.

DÍA

2

Incluido
Desayuno
Cena

Sigulda, primera etapa de trek hasta Ligatne

Comenzamos nuestra travesía desde Sigulda, adentrándonos en los senderos que nos conducen por frondosos bosques, suaves colinas y formaciones rocosas de antaño. Un recorrido de aproximadamente 20 km que nos llevará entre 6 y 7 horas, con pausas para descansar y explorar paisajes naturales de belleza única. Al final del día, llegamos al pintoresco pueblo de Ligatne, donde nos hospedaremos en un acogedor hotel local.

Distancia recorrida: 20 km / Tiempo estimado: 6-7 horas



Catedral de la Natividad_Riga

Autor: Àlex Póo



Río Gauja

Autor: V. Echazabal

DÍA

3

Incluido
Desayuno
Cena

Segunda etapa de trekking. de Ligatne a Cêsis.

Seguimos nuestro trekking, adentrándonos aún más en bosques espesos y siguiendo el serpenteante río Gauja. La ruta nos regala paisajes naturales impresionantes y nos lleva a través de pequeñas aldeas tradicionales. Al llegar a Cesis, una de las ciudades medievales mejor conservadas de Letonia, tendremos tiempo para explorar su encantador casco antiguo y su majestuoso castillo medieval antes de descansar en un acogedor hotel local.

Distancia recorrida: 23 km / Tiempo estimado: 7 horas

DÍA

4

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Traslado hasta Sietiniezis donde iniciaremos la navegación. Primer día en el río.

Nos dirigimos en vehículo hasta Sietiniezis, donde comenzará nuestra aventura en canoa. Surcaremos las tranquilas aguas del río Gauja, rodeados de frondosos bosques y majestuosos acantilados de arenisca.

Al final del día, acamparemos a orillas del río, disfrutando de una noche bajo las estrellas en un entorno natural incomparable.

Distancia recorrida: 20 km / Tiempo estimado: 5 horas



Cesis Castel

Autor:Lituania tours



P.N. Gauja

Autor:Silvia Marcó

DÍA

5

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Segundo día en las aguas del Gauja

Continuamos descendiendo por el río, adentrándonos en rincones ocultos y observando la diversa fauna del Parque Nacional de Gauja.

Al caer la noche, acampamos nuevamente en pleno corazón de la naturaleza, disfrutando de una velada tranquila junto al río, rodeados del sonido de la fauna y la serenidad del entorno.

Distancia recorrida: 25 km / Tiempo estimado: 6 horas

DÍA

6

Incluido
Desayuno
Almuerzo

Tercer día en el río. Llegada a Sigulda y traslado por carretera a Riga

Último día de navegación por el río Gauja, recorriendo los últimos kilómetros hasta regresar a Sigulda.

Desde Sigulda, tomamos un traslado por carretera de vuelta a Riga, donde nos hospedaremos en un hotel y disfrutaremos de una cena de despedida en la ciudad, celebrando el final de esta aventura.

Distancia recorrida: 20 km / Tiempo estimado: 5 horas



Gauja River_1

Autor:V. Echazabal



P.N. Gauja

Autor:Silvia Marcó

DÍA

7

Incluido
Desayuno

Día libre en Riga

Día completo para explorar Riga a nuestro aire. Se sugiere recorrer el casco antiguo, admirar la catedral, pasear por el Mercado Central y perderse en el encantador barrio Art Nouveau. También tendremos la opción de realizar actividades adicionales antes de nuestra última noche en el hotel, disfrutando al máximo de la ciudad.

DÍA

8

Incluido
Desayuno

Vuelo de regreso

Traslado al aeropuerto y fin de nuestra aventura en Letonia.



Riga Central Market

Autor:Latvia T.



Riga

Autor:Lituania tours

Alojamientos previstos o similares

En Riga, Sigulda, Līgatne y Cēsis se pernocta en hoteles locales, todas las habitaciones con baño. Indicamos algunos alojamientos posibles para que podáis haceros una idea del standard de los servicios que ofrecen.

Para las acampadas en el río, se transporta el equipo de acampada en las canoas.

La organización local facilita sacos estancos a cada viajero para proteger sus pertenencias.

Tiendas de campaña, colchonetas y material de acampada y cocina se facilitan también por parte del equipo local.

El guía se encarga de escoger los lugares de acampada y de coordinar las tareas de campamento para que sean lo más ágiles posible.

LOCALIDAD	HOTEL
Sigulda	Hostel Livonija
Ligatne	Green Bear Guesthouse
Cesis	Hotel Katrina
Riga	Hotel A1



Gauja River_campamento

Autor:V. Echazabal

Transporte

Las canoas que se utilizan durante la navegación son del tipo canadiense y ocupadas por dos viajeros. Los traslados hasta y desde Sigulda se realizarán en vehículo privado según el tamaño del grupo. Durante los días en el parque, tendremos un vehículo de apoyo que, llegado el caso, podría recoger a alguno de los viajeros en determinados puntos acordados si fuera necesario.



Gauja_canoas

Autor:V. Echazabal



Parque Nacional de Gauja

El terreno:

Todo el recorrido de trekking y canoa se realiza dentro del [Parque Nacional Gauja](#), (917,45 kilómetros cuadrados).

El sendero:

Transcurre por bosques de pinos, abetos, arces, robles y abedules. También se pueden ver acantilados de 30 o 40 metros de arenisca roja muy típicos dentro del parque. El recorrido alterna caminos forestales con partes de pistas de grava cerca de las poblaciones.

Recorrido en canoas:

El recorrido transcurre por el río Gauja, comienza cerca de la ciudad de Cēsis y termina en la ciudad de Sigulda unos 70 km río abajo. Se navegarán unas 4 o 6 horas diarias entre 20 y 30 km, depende de la corriente del río, el clima y a la velocidad que se rema.

Dificultad / condiciones de viaje

Las etapas de las caminatas y navegación que se indican son orientativas y podrán ser modificadas sobre el terreno. El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento; el guía es el experto y conocedor del terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

Las marchas durante esta ruta se consideran de nivel 1, el nivel de exigencia es bajo ya que no hay desniveles apreciables. No obstante, se debe tener en cuenta que la actividad diaria es caminar y el terreno por el que se camina, aun y siendo llano, son zonas donde puede haber colinas que hacen que la progresión sea más lenta.

Las caminatas diarias suelen durar alrededor de unas 4-6 horas, dependiendo del terreno y las capacidades de los participantes. Son etapas asequibles a cualquier persona con ganas de andar y predisposición para adaptarse a las mínimas condiciones de la zona. No olvidemos que se camina por el norte de Europa donde también se pueden dar cambios en la climatología (tormentas o frío por la noche). Hay que tener también en cuenta que aunque sea verano las temperaturas nocturnas pueden descender a niveles cercanos a los 10° C.

El equipaje es transportado en vehículo desde Sigulda a Cēsis y en las canoas los días de navegación. Cada viajero deberá prever una mochila donde pueda llevar lo necesario para la noche que se dormirá en un hotel local entre Sigulda y Cēsis, además de lo que pueda necesitar durante los dos días de caminatas. El resto del equipaje podrá dejarse en el vehículo de apoyo.

Durante las etapas de navegación, los viajeros deberán colaborar en las tareas de carga y descarga de las canoas, montaje y desmontaje de las tiendas y en la preparación de las comidas a indicación del guía. La cooperación en estas tareas es vital para reducir los tiempos totales dedicados a ellas.

Las etapas que indicamos son a nivel indicativo y quedará siempre a criterio del guía local decidir los lugares de acampada para cada día.

Documentación

Los ciudadanos de la UE pueden ingresar a Letonia con su documento de identidad aunque es aconsejable viajar con pasaporte ya que ese es el documento idóneo para viajar.

Se puede también solicitar la [Tarjeta Sanitaria Europea - TSE](#) que da acceso a la sanidad pública de Letonia.

Sanidad

No hay precauciones sanitarias en especial para un viaje a Letonia.

Se recomienda sin embargo la vacuna contra la encefalitis como medida de precaución contra picaduras de garrapata si se va a estar varios días en el medio natural. En la zona por la que discurre nuestra ruta no es probable encontrarlas pero es útil como prevención.

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- Calzado de trekking, no tienen que ser exclusivamente botas, pueden ser tipo zapatilla deportiva. Los días de navegación si hace buen tiempo se puede ir descalzo .
- Saco de dormir. idealmente con una temperatura de confort de entre 5 y 10º.
- Si tenéis una colchoneta hinchable ligera es también aconsejable llevarla ya que brinda un extra de comodidad que se agradece.
- Bastones telescópicos (aunque no son muy necesarios, pueden ser útiles si ya tienes unos).
- Calcetines de senderismo.
- Mochila "day pack".
- Cantimplora/bidón para 2 litros de agua.
- Sombrero o gorra gafas de sol, protector solar alto y crema protectora labial.
- Repelente de insectos, kit personal de primeros auxilios y de higiene
- Pantalones cortos y largos para "outdoor".
- Camisas y camisetas.
- Prenda de abrigo para las noches (por la noche puede bajar la temperatura hasta unos 8ºC).
- Frontal o linterna.
- Toalla y bañador.
- Papel higiénico
- Bolsas estancas para proteger la cámara del agua. (la organización facilita una también a cada pasajero para mantener sus objetos personales a salvo de salpicaduras).
- Navaja multiusos (recordamos que debe facturarse y no se puede llevar en la cabina del avión).

Para este viaje recomendamos bolsas flexibles, tipo mochila o petate. Los participantes solo deben llevar una mochila de día de 25L aprox. con su cantimplora, cámara fotográfica, y lo que vayan a utilizar durante la caminata diaria. Recordad lo que explicamos en el apartado de dificultad, donde indicamos que en esta mochila ´pequeña´ habrá que llevar lo que se necesite para la noche de Ligatne entre los dos días de caminatas. El resto del equipaje se transportará en el vehículo de apoyo o en las canoas durante la navegación.

Al ser miembro de la UE, Letonia está incluido en el roaming de las compañías telefónicas, así que puedes usar tus datos con las mismas limitaciones que tengas en tu contrato para España.

Los enchufes en Letonia son del mismo tipo que los nacionales y la moneda es, también, el euro.



¡PARTICIPA!
**CONCURSO
FOTOGRAFÍA
Y VÍDEO**

tuaregviatges.es/concurso



10098|20250417APC