

Canada

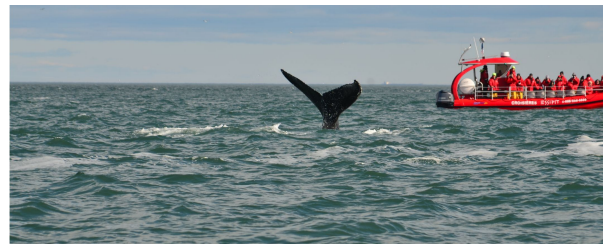
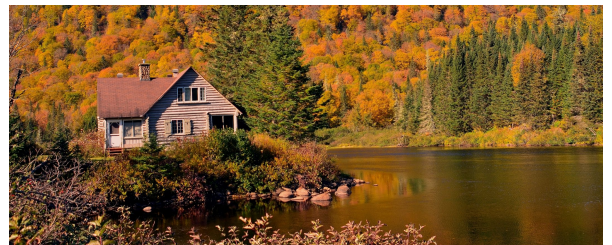
La gran ruta del río San Lorenzo, tras los pasos de Jacques Cartier.

26 Sep Colores de otoño - 'indian summer'. Acompañante de Tuareg



En octubre, los bosques de Québec adquieren tonalidades amarillas y rojas que hacen del paisaje una sorpresa constante.

Jacques Cartier fue el primer europeo en explorar y navegar las aguas del San Lorenzo. El hilo conductor de esta ruta es, precisamente, el río. Dos hermosas ciudades, Montréal y Québec se construyeron a su orilla. La riqueza del ecosistema es excepcional: bosque alpino, tundra, taiga; ballenas, alces, osos negros, caribús, focas...



Lo más destacado

Río San Lorenzo

Uno de los mayores estuarios del mundo, columna vertebral del Québec e hilo conductor de nuestra ruta. Jacques Cartier lo navegó en el s. XVI en busca del paso del noroeste hacia las indias.

Fauna del Québec

Sin duda, las ballenas en el río son el 'highlight' de la ruta, además de los huidizos osos negros, las manadas de caribús y los enormes alces, símbolo de la fauna local.

Los parques nacionales

Vegetación de tundra, ríos vírgenes y las estribaciones de los Appalaches. Las diversas actividades en los parques nos permitirán disfrutar de este privilegiado entorno.

Fechas salida

▷ 2026 Septiembre 26

Grupo Mínimo



6 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo a Montréal	-	Hotel
2	Montreal - P.N. Grands Jardins - Baie Saint Paul	D	Hotel
3	P.N. Grands Jardins	D	Hotel
4	P.N. Grands Jardins - Saguenay - Les Escoumins	D	Hotel local
5	Excursión Ballenas - Tadoussac - Baie Ste. Marguerite	D	Hotel local
6	Ferry a Trois Pistoles - P.N. Gaspésie	D	Hotel
7 a 8	P.N. Gaspésie	D	Hotel
9	P.N. Gaspésie - Rimouski	D	Hotel
10	P.N. Bic	D	Hotel
11	Rimouski- P.N. Jacques Cartier	D	Hotel
12	P.N. Jacques Cartier	D	Hotel
13	Parque Jacques Cartier - Québec. Visita de ciudad	D	Hotel
14	Québec - Montreal	D	Hotel
15	Montreal - vuelo de regreso	D	Noche a bordo
16	Llegada a ciudad de origen	-	-

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

Precio del viaje

Por persona	Precio 4 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 10 a 11 personas	3.770,00 €	3.875,00 €
En base a grupo de 8 a 9 personas	3.980,00 €	4.115,00 €
En base a grupo de 6 a 7 personas	4.180,00 €	4.310,00 €
tasas aéreas (aprox.)		350,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	1.950,00 €
Reducción Hab. Triple	-530,00 €

Notas salidas y precios

Precios válidos para salidas desde Barcelona en vuelos pre reservados con la compañía Air Transat y basados en la tasa de cambio del dólar canadiense en fecha 15 dic 2025.

Descuento por persona en habitación triple: el descuento se aplica a cada uno de los tres ocupantes de la habitación; es **IMPORTANTE** tener en cuenta que, en la gran mayoría de hoteles, las habitaciones cuentan con dos camas tamaño 'queen size' y no facilitan una tercera cama, dos personas deberían entonces compartir una de las dos camas grandes.

Servicios incluidos

- Vuelos de cupo Barcelona - Montréal - Barcelona con la compañía Air Transat en clase turista y sujetos a restricciones en caso de cambio o cancelación.
- Traslados desde y hasta el aeropuerto en Montréal.
- Alojamiento y comidas según cuadro de itinerario.
- Recorrido y visitas según descriptivo en el itinerario.
- Excursión para la observación de las ballenas en el río San Lorenzo.
- Entradas a los parques nacionales de Quebec; visita al centro cultural hurón de Wendake.
- Recorrido en furgoneta maxi wagon de 12 asientos; el equipaje se transporta dentro del vehículo o en un remolque adicional según el tamaño del grupo.
- Ferry para la travesía Les Escoumins - Trois Pistoles (*) ver nota en apartado transportes



- **Conductor - guía acompañante de Tuareg.**
- Guía local para la visita de orientación en Québec y Montreal.
- Seguro básico de asistencia en viaje y cancelación.
- Tasas aéreas, deben sumarse al precio del viaje, según importe desglosado en el apartado de precios
- Impuestos e IVA donde sea de aplicación.

Servicios NO incluidos

- Propinas a conductores, guías, maleteros...
- Visitas o actividades opcionales.
- Lanzaderas del parque para desplazamientos hasta o desde los inicios de las caminatas.
- Reserva previa de asiento en los vuelos. Esta deberá hacerse durante el check in online.
- Bebidas
- ETA (visado electrónico) para viajar a Canadá.
- Ampliaciones opcionales de las coberturas del seguro de asistencia en viaje y cancelación.
- Cualquier otro concepto no especificado en el apartado de Servicios Incluidos.

Itinerario detallado

La gran ruta del río San Lorenzo, tras los pasos de Jacques Cartier.



16 días

DÍA

1

Comidas

-

Vuelo a Montréal

Presentación en el aeropuerto a la hora acordada y embarque con destino Montreal. Llegada al aeropuerto canadiense, trámites de inmigración, y encuentro con el guía que nos llevará hasta el hotel donde podremos descansar esta noche antes de iniciar la ruta de descubrimiento de la provincia/región de Québec.

DÍA

2

Comidas
Desayuno

Montreal - P.N. Grands Jardins - Baie Saint Paul

Salida de Montréal pronto después del desayuno hacia el norte para llegar al condado de Charlevoix, donde accederemos al primero de los parques incluidos en el recorrido. Llegaremos a Baie Saint Paul, junto al río donde nos alojaremos durante las dos próximas noches y desde donde accederemos al parque.

La pintoresca población de Baie-St-Paul conocida por su ambiente artístico con un gran número de galerías y su producción de productos gastronómicos de calidad. Aquí nació también en 1982 el prestigioso 'Circo del Sol'.

P.N. Grands Jardins; este parque es seguramente el punto más al sur del hemisferio en el que podemos observar la típica vegetación de taiga, inusual en estas latitudes.

La primera exploración del parque la haremos en el sector de Arthabaska. Esta parte del parque está cubierta por bosque bajo y un gran número de lagos; la zona es el hábitat de alces, osos negros, caribús, zorros...

Traslado por carretera: 370 km / 4 hrs aprox. - Caminata P.N. Grands Jardins: 1-1,30 hrs. aprox.



Baie St Paul

Foto: Windigo Adv



Àlex Póo

Foto: Las Gaspésie NP 1

DÍA

3

Comidas
Desayuno

P.N. Grands Jardins

Seguiremos la exploración del parque.

Visitaremos la parte más oriental del parque, en la zona del Mt. Lac des Cygnes donde es más patente la vegetación boreal que caracteriza este parque. Aquí el paisaje se forma con valles rodeados de escarpados picos y la característica vegetación de taiga. Desde alguna de las cimas de la zona se puede observar el cráter de impacto de Charlevoix, causado por la caída de un meteorito que se calcula que tenía unos 2 km de diámetro y una masa de 15 mil millones de toneladas.

Caminata Mt. lac des Cygnes: 4 hrs. aprox.

DÍA

4

Comidas
Desayuno

P.N. Grands Jardins - Saguenay - Les Escoumins

Desde baie St. Paul comenzaremos un recorrido panorámico que recorre la costa cruzando pintorescas poblaciones y dándonos la oportunidad de disfrutar del paisaje de la ribera del San Lorenzo; el recorrido cruza el río Saguenay para llegar a la zona de Essipit / Les Escoumins donde nos instalaremos para pasar dos noches. Por el camino nos detendremos en el centro de interpretación del 'Cap Bon Désir'. Desde la costa se pueden escuchar y avistar varias especies de ballenas; veremos también coloridas anémonas, estrellas de mar y cangrejos que quedan en las pozas creadas por la marea.

Nuestro alojamiento se encuentra en les Escoumins, al norte del fiordo de Saguenay.

Tren de Charlevoix: en esta época del año, la línea de tren que recorre la costa desde Baie St. Paul hasta La Malbaie, tiene un funcionamiento irregular y no se puede confirmar el recorrido con la antelación necesaria. a la llegada a Baie St. Paul el guía se encargará de ver si el recorrido será factible para la fecha necesaria y, entonces, os ofrecerá la opción de hacer ese recorrido en el tren. El importe del trayecto se abonará directamente 'in situ'.

Recorrido por carretera: 180 km - 3 hrs aprox.



Àlex Póo

Foto: Saguenay Fjord NP 7



Àlex Póo

Foto: Las Gaspésie NP 3

DÍA

5

Comidas
Desayuno

Excursión Ballenas - Tadoussac - Baie Ste. Marguerite

Este día será intenso, comenzaremos con una salida en Zodiac para la observación de las distintas especies de ballenas que habitan en el San Lorenzo. El río, por su grado de salinidad, la profundidad de su lecho y el aporte de nutrientes de otros ríos menores que desembocan en él, es lugar ideal para la proliferación de diversas especies de ballenas. Se puede observar el rorcual común, la ballena jorobada, la de Minke o el rorcual menor como las más habituales, todas ellas acuden al estuario del río para alimentarse desde Mayo hasta Octubre; no es extraño también avistar algunos ejemplares solitarios de focas. La visita en este tipo de embarcación más pequeña nos permite una proximidad que de otro modo es imposible.

Después de esta actividad, nos desplazaremos hasta el sector de Baie Ste. Marguerite del [P.N. del Fiordo de Saguenay](#) para hacer la caminata hasta el 'beluga point' e intentar avistar algún grupo de estas peculiares ballenas blancas, la única especie que se encuentra en esta zona todo el año.

Terminaremos la jornada visitando la pintoresca población de Tadoussac antes de regresar a nuestro alojamiento.

Avistamiento ballenas en Zodiac: 2 hrs aprox.

Caminata en sector Baie Ste. Marguerite: 1-1'30 hrs

DÍA

6

Comidas
Desayuno

Ferry a Trois Pistoles - P.N. Gaspésie

Muy cerca de nuestro alojamiento se encuentra el puerto de Les Escoumins donde nos embarcaremos en el ferry para cruzar a la otra orilla del estuario (90 minutos aprox.). En la otra orilla desembarcaremos en Trois Pistoles (!) y tomaremos la ruta que, en paralelo a la ribera del San Lorenzo se dirige al norte siguiendo el contorno de la península. Las paradas en ruta dependerán del horario del ferry. Junto al río se encuentra la población de Sainte Anne des Monts que será nuestra base durante 3 noches y desde la que exploraremos el [P.N. de la Gaspésie](#), uno de nuestros favoritos.

Comenzaremos con una fácil caminata hasta el 'Lac des Americains', lago que se encuentra en un circo glacial perfectamente identificable y en el que quizás podamos ver alguno de los castores que lo pueblan.

Trayecto por carretera: Trois Pistoles a Sainte Anne des Monts - la Gaspésie 250 km / 3 a 4 horas.

Caminatas: Lac des Americains 1'30 -2 hrs. aprox.



Alex Póo

Foto: Canoa en lago



Alex Póo Foto: Rimouski_faro de Pointe au Père

DÍA

7

a

8

Comidas
Desayuno

P.N. Gaspésie

El Parque de la Gaspésie protege un ecosistema único por su topografía y su relativa altitud. Se encuentra en el extremo norte de los Apalaches, cordillera que surca toda la parte oriental de Norteamérica.

Dedicaremos dos días completos a recorrer este enorme parque.

La primera jornada exploraremos el Mt. Jacques Cartier, el más alto de Québec con sus modestos 1.270 m.. La mayor parte del camino se sitúa por encima de la línea del límite arbóreo, predominando la tundra. Este es el punto más al sur de Québec donde se encuentra el 'permafrost'. El monte acoge a un grupo de caribús, especie en riesgo de desaparición, y desde una torre de observación trataremos de avistarlos. Regresaremos a media tarde a nuestro campamento.

La segunda jornada la pasaremos al otro extremo del parque, en la zona del Lago Cascapédia, podremos realizar alguna de las caminatas que el guía nos propondrá en la zona.

Caminatas: Mt. Jacques Cartier 4-5 hrs aprox.

DÍA

9

Comidas
Desayuno

P.N. Gaspésie - Rimouski

Antes de abandonar el parque, haremos una última caminata para ascender al Mt. Ernest Laforce, en sus laderas no es extraño encontrarse con algún alce, el más grande entre los ciervos; los machos, con sus peculiares defensas son realmente enormes. Desde la cima del monte tendremos una última vista panorámica sobre la zona.

Hoy volveremos a tomar la carretera paralela al río para descender hasta Sainte Flavie. Aprovechando que estamos en la orilla oriental, buscaremos una buena ubicación para contemplar la puesta de sol sobre horizonte del río.

En Rimouski pasaremos las dos próximas noches.

Trayecto por carretera: 170 km, 2 hrs aprox. Caminatas: Mt. Ernest Laforce 2 hrs aprox.



Alex Póo

Foto: BIC P.N. 1



Alex Póo

Foto: BIC P.N. 3

DÍA

10

Comidas
Desayuno

P.N. Bic

Dedicaremos todo el día a explorar el [Parque Nacional du Bic](#).

Este pequeño parque protege un valioso ecosistema, su paisaje varía de bahías a pequeñas calas, playas de guijarros y promontorios rocosos.

Por la tarde seguiremos explorando el parque utilizando algunos de los senderos que siguen la costa o los que ascienden hasta algunas de las colinas para disfrutar de la panorámica.

Caminatas: 1-2 hrs. a aprox.

DÍA

11

Comidas
Desayuno

Rimouski- P.N. Jacques Cartier

Seguiremos descendiendo al sur a través de la pintoresca y agrícola región de Kamouraska. Nos detendremos para una caminata hasta un promontorio rocoso desde el que veremos toda la región salpicada de granjas y explotaciones agrícolas.

Seguiremos luego la ruta, regresaremos a la orilla oeste (norte) hasta Wendake, reserva india de la nación de los 'Hurón-Wendat'. Visitaremos el centro de visitantes donde aprenderemos algo sobre la población original de la región, su artesanía y modos de vida. Terminaremos la jornada en un alojamiento cerca del parque de Jacques Cartier donde pasaremos las siguientes dos noches.

Recorrido por carretera: 350 km / 4 horas aprox.



Jacques Cartier NP 5

Foto: Àlex Póo



Àlex Póo

Foto: Québec 3

DÍA

12

Comidas
Desayuno

P.N. Jacques Cartier

El [Parque Nacional de la Jacques Cartier](#) toma el nombre del río que lo atraviesa y que fue bautizado en honor al explorador europeo que primero surcó las aguas del San Lorenzo. Dedicaremos el día a descubrirlo en varias caminatas por la zona, el valle fluvial y altiplanos salvajes poblados por bosque boreal se combinan en los 670 km cuadrados del parque; todo un lujo a menos de una hora de la ciudad de Québec.

Al final de la jornada regresaremos a nuestro alojamiento.

Caminatas: Les Loups 2-3'30 hrs aprox. o L'Éperon: 2 hrs aprox.

DÍA

13

Comidas
Desayuno

Parque Jacques Cartier - Québec. Visita de ciudad

Abandonaremos la zona del parque para dirigirnos al corazón de la ciudad. Saldremos con el guía para una caminata de orientación por los puntos más interesantes de la parte histórica de la ciudad: los llanos de Abraham, la colina del parlamento, las puertas de la ciudad antigua, el castillo de Frontenac para terminar en Petit Champlain. Por la tarde tendremos tiempo libre para ampliar por nuestra cuenta la visita de la ciudad.



Alex Póo Foto: Montreal by night



Alex Póo Foto: Montreal 4

DÍA

14

Comidas
Desayuno

Québec - Montreal

Saldremos pronto por la mañana para regresar a Montreal. Nada más llegar el guía nos dará una visita de orientación para poder situar los puntos más interesantes de la ciudad. Tarde libre para seguir visitando el animado centro.

Trayecto por carretera: 280 km / 3 hrs 15 min aprox.

DÍA

15

Comidas
Desayuno

Montreal - vuelo de regreso

Día libre hasta la hora acordada para el traslado hasta el aeropuerto. Embarque en vuelo de regreso. Noche a bordo.

DÍA

16

Comidas

Llegada a ciudad de origen

Llegada a la ciudad de origen. Fin del viaje y de nuestros servicios.

Notas itinerario

La descripción de las etapas estará sujeta a variaciones según condiciones de las carreteras, climatología, horarios de los transbordadores, las mareas... El guía adaptará las actividades de cada jornada tratando siempre de conservar el contenido del programa.

Alojamientos previstos o similares

Los alojamientos utilizados durante el recorrido varían según la zona:

- En las ciudades/poblaciones nos alojaremos en hoteles de estilo norteamericano y de una categoría equivalente a 2/3 estrellas, grandes habitaciones con baño, la mayoría con wifi y TV.

El recorrido incluye los desayunos en los alojamientos.



Los almuerzos serán informales y a base de sandwiches, fruta... esto se coordinará con el guía. Las cenas se tomarán en las poblaciones donde nos alojamos, ya sea en los hoteles que usamos o en cualquiera de los restaurantes que podamos encontrar.

Para el capítulo almuerzos y cenas, será conveniente calcular alrededor de 60 CAD/día (40 € aprox.)

LOCALIDAD	HOTEL
Montréal / Saint Hyacinthe	Hôtel Le Dauphin Saint-Hyacinthe
Baie Saint Paul	Hotel Baie St. Paul
Les Escoumins	Complexe Hotelier les Escoumins
Sainte Anne des Monts	Motel Manoir sur Mer
Rimouski	Comfort Inn Hotel Rimouski
Québec / Jacques Cartier	Double Tree By Hilton Quebec Resort
Québec	Delta Hotel by Marriott Québec
Montréal	Travelodge by Wyndham Centre

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

El recorrido se realiza en una furgoneta maxi wagon de 12 asientos. Para grupos mayores de 8 personas el equipaje se transporta en un remolque.

Para que el vehículo sea lo más cómodo posible insistimos en la petición de reducir el equipaje el máximo y limitar el volumen del equipaje de mano. De cuanto más espacio se disponga en el vehículo más llevaderas resultarán las etapas por carretera.



Tren de Charlevoix: en esta época del año, la línea de tren que recorre la costa desde Baie St. Paul hasta La Malbaie, tiene un funcionamiento irregular y no se puede confirmar el recorrido con la antelación necesaria. A la llegada a Baie St. Paul el guía se encargará de ver si el trayecto será factible para la fecha necesaria y, entonces, os ofrecerá la opción de hacer ese recorrido en el tren. El importe del trayecto se abonará directamente 'in situ'.

La ruta incluye una travesía del río desde Les Escoumins (ribera norte) hasta Trois Pistoles (ribera sur); la travesía dura unos 90 minutos aunque hay que estar para el embarque unos 60 minutos antes - nuestro alojamiento está muy cerca del embarque en Les Escoumins y el desplazamiento hasta allí no debería tomar más de unos 10 minutos. Durante el recorrido en el ferry NO se puede acceder a los vehículos y los viajeros se acomodan en las cubiertas superiores (el ferry ofrece servicio de cafetería).

Es esta época, según el año y las previsiones, la línea del ferry puede alterar sus frecuencias o, incluso, terminar la temporada antes de lo habitual; este cambio de operativa se suele comunicar con poco tiempo. Llegado el caso, realizaríamos la travesía desde Baie Comeau hasta Matane. Baie Comeau se encuentra a 1 hr y media aprox. al norte de nuestro alojamiento y, al cruzar el río en una zona donde este es sensiblemente más ancho, el cruce dura más tiempo, 2 hrs 20 min aprox contra los 90 min. aprox de la travesía a Trois Pistoles. A cambio, al llegar a Matane estamos 150 km más cerca de nuestro destino final para ese día (Sainte Anne des Monts).



CAMINATAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Las caminatas que proponemos en esta ruta son de nivel medio/bajo, siendo asequibles a cualquier viajero acostumbrado a caminar.

Se prevén de 2 a 5 horas de caminatas cada día; algunos de los senderos son más exigentes que otros; algunos de ellos pueden suponer un desnivel positivo de hasta unos 500 metros. (en todos los parques hay senderos adaptados a todos los niveles pero el guía aconsejará en cada caso los más interesantes a su criterio y en función de las características del grupo. La mayoría de las caminatas se desarrollan en terreno forestal, junto a un río y alcanzando cumbres de altura modesta (siempre por debajo de los 2.000 metros). La edad mínima aconsejada para esta ruta es de 14 años.

En Gaspésie y en Bic, según temporada y disponibilidad, se podría ofrecer la posibilidad de actividades acuáticas: canoa en lago y/o kayak de mar. Son actividades que, a pesar de no presentar ninguna dificultad, requieren de una condición física mínima y están sujetas a las condiciones climáticas y a la irregular operativa de las compañías que prestan los servicios.

El guía se encargará, caso de interesaros, de averiguar las opciones disponibles. Los costes aproximados de estas actividades son: canoa en lago --> 20 CAD por persona; kayak de mar --> 90 CAD por persona.

En esta época, la lanzadera que conduce hasta el punto de inicio de la caminata en el Mt. Jacques Cartier (P.N. Gaspésie) no está ya operativa; tenemos otras opciones de actividad en su lugar.

En alguno de los parques (Saguenay, BIC, Jacques Cartier...) existe la posibilidad de alquilar VTT para recorrer algunos de los senderos que están adaptados a la práctica del ciclismo de montaña; si os interesa, consultadlo con el guía in situ.

En las webs de cada uno de los parques y que indicamos en el itinerario os podéis descargar las guías de cada uno de ellos (en inglés y/o francés) en las que encontraréis informaciones sobre las distintas caminatas y otras informaciones de carácter útil.



BIC P.N. 5

Foto: Àlex Póo



Canoa en lago

Foto: Àlex Póo

Dificultad / condiciones de viaje

El grupo es guiado por UNA persona que actúa tanto de conductor como de guía/coordinador del grupo. El guía no es un especialista en fauna, flora o historia local pero hará siempre todo lo posible para dar la mejor respuesta a nuestras preguntas.

El guía se encarga de la conducción, cocina, organización logística... **para las tareas diarias se espera la cooperación de todos los viajeros: preparación de los pícnicos para el mediodía, carga y descarga del vehículo y los equipajes, etc, un espíritu de colaboración en equipo es esencial para sacar el máximo partido al recorrido. cuanto más rápido se realizan las tareas de logística, más tiempo se dispone luego para actividades y para disfrutar del privilegiado entorno que recorre esta ruta.**

El guía no está autorizado, por motivos de seguridad, a dar explicaciones mientras está conduciendo. Algunas de las caminatas son acompañadas por el guía pero algunas otras no ya que en algunos casos los itinerarios se realizan en un solo sentido y el deberá llevar el vehículo hasta el final del sendero para recoger a los participantes. En cualquier caso, los senderos están siempre muy bien indicados.

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. Los ciudadanos españoles no precisan de visado pero deben solicitar antes del viaje la autorización electrónica de viaje (ETA); dicha autorización se solicita en la web oficial y tiene un coste de 7 dólares canadienses (5 € aprox.) en fecha 30 nov 2019.

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: no existe ninguna recomendación sanitaria en especial más allá de lo que dicta el sentido común en rutas que se desarrollan en gran parte en la naturaleza.

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 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

Información adicional

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno crea conveniente, recomendamos llevar:

- El equipaje deberá llevarse en una bolsa NO rígida de 80 litros máximo. Aconsejamos llevar en cabina un pequeño kit básico para paliar posibles retrasos en la entrega de equipajes.
- Gorra o sombrero
- Calcetines y pantalones de senderismo; botas ligeras de senderismo con una buena sujeción de los tobillos. Recomendamos llevar bastones telescópicos para las caminatas.
- Chaqueta impermeable y transpirable. Un forro polar en previsión de tiempo cambiante que pueda traer temperaturas más bajas de lo usual.
- Camisetas de manga corta y larga; camisas de colores claros.
- Pantalones cortos, bañador.
- Ropa cómoda para las tardes noches en la ciudad o los campamentos (pantalones, camisas, un jersey ligero, calzado cómodo).
- Mochila de 25-35 litros para el día a día y donde podamos llevar chaquetas, bebida, algo de comida, gafas de sol, cámara... El guía nos indicará cada día lo que es preciso llevar con nosotros.
- Cantimplora/bidón, calcular un mínimo de dos litros por persona.
- Linterna frontal con baterías de recambio.
- Artículos de higiene personal, repelente de insectos, protector solar de índice alto y botiquín básico de viaje.
- Adaptadores para los enchufes, power bank, tarjetas de memoria y baterías adicionales para cámaras.
- Unos pequeños prismáticos de viaje pueden ser útiles para observación de fauna.

Clima, moneda, horario y corriente eléctrica:

[Información sobre el clima](#)

[Información sobre la moneda](#)

[Información sobre zona horaria](#)

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)



¡PARTICIPA!
**CONCURSO
FOTOGRAFÍA
Y VÍDEO**

tuaregviatges.es/concurso



10335|20260521APC