

Groenlandia

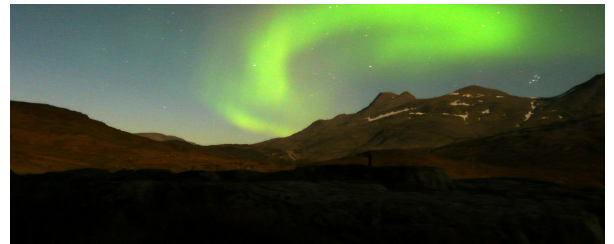
Bajo la Aurora Boreal

Salidas Julio y Agosto



Acompañados por expertos guías en Groenlandia, observaremos las Auroras Boreales, uno de los espectáculos más fascinantes del cielo.

En el sur de Groenlandia la costa se deshace en fiordos e islotes; un lugar ideal para actividades de naturaleza. Alojándonos en albergues y hotel (no acampada), descubriremos esta área, con varias caminatas y etapas de navegación en barco por los fiordos.



Lo más destacado

Auroras Boreales:

Racimos luminosos bailan en el cielo de la noche ártica

Caminar sobre el hielo

Nos acercamos a los frentes glaciares mientras las grietas lo permitan

Vida Salvaje:

Caribúes, focas zorros y, con suerte, alguna ballena

Fechas salida

Salidas desde Reikiavik

Grupo Mínimo



8 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo Reikjavik - Qaqortoq. Navegación a Narsaq	-	Hostel
2	Narsaq - Trekking Cota 705 - Narsaq	D - A	Hostel
3	Narsaq - Navegación al Glaciar Qaleragdliit - Narsaq	D - A	Hostel
4	Narsaq - Navegación morrena sumergida - caminata arboreto - Narsarsuaq	D - A - C	Hostel
5	Narsarsuaq - Valle de las Mil Flores - Glaciar Kiagtuut	D - A - C	Hostel
6	Narsarsuaq - Qassiarsuaq - Tassiusaq - Bahía de los Icebergs	D - A - C	casa local
7	Bahía de Tassiusaq y Collado Eqaluritsist	D - A - C	Granja
8	Bahía de los Icebergs - Qaqortoq. Vuelo a Reikjavik	D	

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

Precio del viaje

Por persona	Precio base
Por persona	2.895,00 €
tasas aéreas (aprox.)	250,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Seguro anulación (Opcional)	90,00 €



Notas salidas y precios

Vuelos hasta/desde Reikjavik NO INCLUIDOS. Los puede gestionar Viatges Tuareg. Existe la opción de que el viajero gestione sus vuelos a Reikjavik.

Fecha límite de inscripción:

La inscripción al viaje debe realizarse con anterioridad a los 60 días previos al comienzo del viaje. Una reserva dentro de los 60 días anteriores a la salida podría suponer un incremento en el billete de avión a Qaqortoq de 120 €.

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

- Vuelo línea regular Reikjavik - Qaqortoq ida y vuelta. Clase turista, con tarifa restringida en cuanto a cambios y cancelaciones
- Todos los traslados en Groenlandia
- Alojamientos de 5 noches albergues y 2 noches en habitación doble en hotel
- Pensión completa en Groenlandia salvo cenas en Narsarsaq
- Alquiler de barcos certificados por la Comandancia de Marina Danesa.
- Guía especialista de habla castellana.
- Seguro de asistencia en viaje.
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables

Servicios NO incluidos

- Vuelos ciudad de origen - Reykjavik - ciudad de origen
- Alimentación no especificada como incluida.
- Propinas al personal local de asistencia
- Visitas y excursiones, no especificadas, como incluidas.(aproximadamnete 20 €. Opcional)
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Gastos originados por mal tiempo o retrasos o cancelaciones en los vuelos.
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos
- Ampliación seguro anulación (hasta 3.000 €). Consultar suplemento

Itinerario detallado

Bajo la Aurora Boreal



10 días

DÍA

1

Comidas

-

Vuelo Reikjavik - Qaqortoq. Navegación a Narsaq

Vuelo directo de línea regular Reikjavik a Narsaq. A vuestra llegada los guías españoles estarán esperando en el aeropuerto para trasladarnos al puerto donde nos estará esperando nuestro barco donde embarcaremos rumbo Narsaq. Durante la travesía disfrutaremos de las primeras vistas de los fiordos y montañas que caracterizan esta región única.

Narsaq con unos 1.200 habitantes, es una encantadora ciudad costera rodeada de glaciares, icebergs y naturaleza virgen. Además, es uno de los lugares privilegiados del sur de Groenlandia para observar las auroras boreales, especialmente durante las noches despejadas.

Alojamiento: Hostel en habitaciones compartidas (4 plazas).

DÍA

2

Comidas

Desayuno
Almuerzo

Narsaq - Trekking Cota 705 - Narsaq

Hoy nos espera una jornada dedicada al trekking hasta la cota 705, una ruta panorámica que recompensa el esfuerzo con vistas impresionantes sobre los fiordos, montañas y glaciares del sur de Groenlandia. Durante la caminata, recorreremos tundra ártica, zonas rocosas y senderos naturales que nos llevarán a miradores privilegiados, desde donde podremos contemplar el paisaje más puro y salvaje de la región. La combinación de montañas escarpadas, ríos glaciares y el azul profundo de los fiordos crea un espectáculo visual único que permanecerá en la memoria. Esta excursión es una oportunidad para sumergirse en el silencio del Ártico, disfrutar de la naturaleza intacta y experimentar la sensación de aislamiento y libertad que solo Groenlandia puede ofrecer. Cada paso nos acerca más a la majestuosidad de este territorio remoto y a la conexión con su entorno natural.

Al finalizar la caminata, nos trasladaremos a Narsaq, un encantador pueblo del sur de Groenlandia conocido por su belleza natural, sus coloridas casas y su comunidad acogedora. Narsaq combina historia, cultura inuit y vida moderna, ofreciendo un escenario perfecto para conocer de cerca la vida cotidiana en el Ártico.

Aquí tendremos la oportunidad de convivir con familias inuit, aprendiendo sobre sus tradiciones, costumbres y modo de vida en armonía con la naturaleza. Esta experiencia nos permitirá entender mejor su cultura, disfrutar de su hospitalidad y vivir Groenlandia desde dentro

Alojamiento: Hostel en Narsaq, habitaciones compartidas (4 plazas)

Observación de Auroras Boreales.

Desnivel: 200 m.

Caminata: 9 km.

Tipo de terreno: camino y tundra



Archivo Tuareg

Foto: Groenlandia



Carlos Torras

Foto: Nit d'aurors boreals al campament

DÍA

3

Comidas
Desayuno
Almuerzo

Narsaq - Navegación al Glaciar Qaleragdilit - Narsaq

Embarcaremos para realizar una navegación hasta el glaciar Qaleragdilit, uno de los más imponentes de la zona.

Durante el recorrido, surcaremos fiordos repletos de icebergs de todas las formas y tonalidades, mientras nuestro guía nos explicará la formación de estos gigantes de hielo y las particularidades del ecosistema ártico.

Nos acercaremos tanto como sea posible al frente glaciar, donde el sonido del hielo resquebrajándose y el reflejo del sol sobre el agua crean una experiencia inolvidable.

Alojamiento: Hostel en habitaciones compartidas (4 plazas).

DÍA

4

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

Narsaq - Navegación morrena sumergida - caminata arboreto - Narsarsuaq

Caminaremos hasta el puerto para embarcar con destino a Narsarsuaq, atravesando la morrena sumergida del glaciar Qooroq.

Durante la navegación, surcaremos entre enormes icebergs azulados, testigos silenciosos de la constante transformación del paisaje glaciar.

Nos acercaremos todo lo posible al frente del glaciar Qooroq, uno de los más activos del sur de Groenlandia.

Después de la comida, realizaremos una caminata tranquila hasta el arboreto de Narsarsuaq, un rincón sorprendente con un alto valor biológico, donde árboles de distintas regiones del mundo desafían el clima ártico y conviven con la tundra. Es un lugar perfecto para conectar con la serenidad de Groenlandia y observar cómo la vida florece incluso en los lugares más extremos.

La llegada a Narsarsuaq nos brindará otra excelente oportunidad para contemplar las auroras boreales que iluminan el cielo ártico.

Alojamiento: Hostel en Narsarsuaq (habitaciones dobles).



Glaciar de Qaleraliq



Archivo Tuareg

Foto: Groenlandia

DÍA

5

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

Narsarsuaq - Valle de las Mil Flores - Glaciar Kiagtuut

Hoy viviremos uno de los trekkings más emblemáticos y bellos de todo el sur de Groenlandia.

Partiremos desde Narsarsuaq y nos adentraremos en la tundra ártica, caminando entre suaves colinas cubiertas de vegetación y flores que desafían el hielo. El sendero nos conducirá hasta el balcón del glaciar Kiagtuut, un mirador natural impresionante que se asoma sobre el frente glaciar, ofreciendo una panorámica grandiosa del hielo descendiendo directamente desde el Inlandis, la gran capa continental de Groenlandia.

Desde este punto, descenderemos hacia las cuevas de hielo, donde el color azul profundo del glaciar parece encenderse desde dentro. Recorreremos la rimaya, la frontera entre la roca y el hielo, para adentrarnos en el corazón del glaciar y sentir su energía viva y ancestral. Al norte se levantan los nunataqs, las cumbres rocosas que emergen del hielo eterno, y el horizonte se abre a un paisaje que parece de otro mundo.

La primera parte de la ruta incluye una subida algo pronunciada (unos 45 minutos de ascenso), que realizaremos con calma, disfrutando del entorno y con las paradas necesarias para contemplar el paisaje.

Alojamiento: Hostel habitaciones compartidas con baño compartido.

Desnivel: 300 m.

Desnivel acumulado: 598 m.

Longitud: 16 km.

Tipo terreno: camino y Senda

DÍA

6

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

Narsarsuaq - Qassiarsuq - Tassiusaq - Bahía de los Icebergs

Nos trasladaremos en furgonetas hasta el puerto, donde nos esperará nuestro barco para cruzar el majestuoso fiordo de Erik el Rojo. Durante la travesía podremos admirar un paisaje imponente: aguas tranquilas, montañas cubiertas de musgo e icebergs flotando a la deriva. Nuestro destino será Qassiarsuq, el antiguo y mítico Brattahlid, fundado por Erik el Rojo en el siglo X. Este lugar ocupa un capítulo fundamental en la historia vikinga, pues desde aquí partieron los primeros exploradores nórdicos que, hacia el año 1000, llegaron al continente americano, mucho antes de Colón.

En la actualidad, Qassiarsuq es un pequeño y pintoresco asentamiento agrícola donde aún se conservan los restos y reconstrucciones de las antiguas casas vikingas, así como una réplica de la iglesia de Tjodhild, la primera construida en Groenlandia.

Desde el poblado emprenderemos una caminata de aproximadamente una hora y media por un terreno de suaves colinas verdes hasta llegar a la granja de Tassiusaq, un enclave rodeado de pastos y montañas. Este lugar es especial no solo por su belleza natural, sino también por su historia: fue la primera granja construida en Groenlandia, símbolo del esfuerzo de los colonos por adaptarse a un entorno extremo.

Muy cerca se abre la bahía de Tassiusaq, un lugar verdaderamente impresionante: un amplio brazo de mar lleno de icebergs que se desprenden de los glaciares cercanos. Los bloques de hielo flotan lentamente sobre las aguas tranquilas, mostrando una increíble gama de azules y blancos que cambian con la luz del día. El silencio, interrumpido solo por el crujido del hielo al moverse, crea una atmósfera mágica y sobrecogedora.

Al finalizar la jornada, nos alojaremos en una casa inuit, en habitaciones compartidas, donde podremos conocer de cerca el modo de vida tradicional de sus habitantes, la sencillez del entorno y el silencio del paisaje ártico harán de esta estancia una vivencia inolvidable.

Habitaciones de 4 plazas.



Carlos Torras Foto: el Big Wall de l'Àrtic



Bahía de Tassiusaq

Foto: Agnès Margarit

DÍA

7

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

Bahía de Tassiusaq y Collado Eqaluritsist

Hoy nos espera una de las jornadas más espectaculares y visualmente impactantes de nuestro viaje: un trekking que nos llevará a través de la bahía de Tassiusaq hasta el collado del Eqaluritsist, ofreciéndonos un recorrido único por paisajes de hielo y tundra ártica. Desde el hostel comenzaremos nuestra caminata hacia la playa de los icebergs varados, un lugar que parece sacado de un sueño. Aquí, enormes bloques de hielo de formas caprichosas y colores cambiantes crean un auténtico museo escultórico natural, donde cada iceberg cuenta su propia historia, esculpido por el viento, el agua y los glaciares. Durante la caminata realizaremos varias paradas para observar de cerca estas increíbles formaciones de hielo, fotografiar su belleza y sentir la inmensidad del Ártico. Continuaremos ascendiendo suavemente hasta el collado del Eqaluritsist, con un desnivel de 200 metros y una caminata de 19 km a través de caminos y tundra ártica. Al llegar al collado, seremos recompensados con una panorámica impresionante: fiordos salpicados de icebergs atrapados en el hielo, enormes paredes rocosas y, al fondo, el misterioso y enigmático Inlandis, el hielo interior de Groenlandia que se extiende hasta donde alcanza la vista. La combinación de hielo, agua y roca crea una atmósfera de misteriosa belleza y silencio absoluto, donde solo se escucha el crujido del hielo y el viento ártico. El tipo de terreno varía entre senderos marcados, zonas de tundra y pequeñas pendientes rocosas, lo que hace de esta excursión un reto suave pero gratificante, ideal para disfrutar del paisaje y de la experiencia de la naturaleza ártica en estado puro. Al final de la jornada llegaremos a la granja local, donde pasaremos la noche. Y como broche final, si las condiciones son favorables, podremos observar las Auroras Boreales danzando en el cielo, un espectáculo de luces naturales que hará de esta jornada una experiencia verdaderamente inolvidable.

Resumen técnico:

Desnivel: 200 m

Distancia: 19 km

Terreno: caminos y tundra ártica

Alojamiento: granja local

DÍA

8

Comidas
Desayuno

Bahía de los Icebergs - Qaqortoq. Vuelo a Reikjavik

Comenzaremos el día con un último trekking de aproximadamente 7 km desde la bahía de los icebergs, disfrutando una vez más de la grandiosidad de los paisajes árticos. Caminaremos entre icebergs varados, tundra ártica y pequeñas colinas, mientras respiramos el aire puro y nos dejamos sorprender por los últimos matices de luz sobre el hielo y el mar. Esta caminata nos permitirá despedirnos de la naturaleza salvaje de Groenlandia y de los paisajes que han marcado nuestro viaje. Al finalizar la caminata, nos trasladaremos a Qaqortoq, la ciudad más grande del sur de Groenlandia, conocida por sus casas coloridas, su puerto pintoresco y su ambiente acogedor. Qaqortoq combina la vida urbana con la belleza natural, y será el lugar perfecto para una tarde libre: pasear por sus calles, admirar el arte inuit al aire libre, visitar pequeñas galerías o simplemente disfrutar de un café con vistas al fiordo. A la hora establecida, realizaremos el traslado al aeropuerto de Qaqortoq para tomar nuestro vuelo hacia Reikiavik, despidiéndonos de Groenlandia y llevando con nosotros recuerdos imborrables de sus fiordos, glaciares, icebergs y de la cultura inuit que hemos tenido la oportunidad de conocer de cerca. Llegada a Reikjavik.
Fin de nuestros servicios.



Egalarusit

Foto: Pedro Martin



QAQORTOQ

Foto: Jaime Gonzalez

Notas itinerario

Las rutas dependen de la climatología y el estado del hielo, y son orientativas, pudiendo ser modificadas o adaptadas si fuera necesario.

Alojamientos previstos o similares

Afortunadamente Groenlandia no tiene un turismo de masas y por lo tanto tampoco tiene infraestructura de masas, y esto es un privilegio.

Los alojamientos utilizados a menudo son pequeños albergues de habitaciones compartidas, limpios y muy acogedores situados en lugares privilegiados y regentados normalmente por la población nativa. Con habitaciones de 2, 4 o 6 personas, disponen de cocina completa, salón-comedor y servicios comunes.

Debéis ser conscientes que los estándares europeos son diferentes a los estándares groenlandeses.

Nuestra filosofía es intentar utilizar en la medida de lo posible los servicios de la población inuit ya que uno de nuestros principios es que la población nativa de ser beneficiaria de nuestra actividad.

NO es posible habitación individual

El Youthostel de la Bahía de Nunataq/Tassiusaq (2 noches) Está en uno de los lugares privilegiados del sur para ver la aurora boreal, situado al borde de una bahía repleta de icebergs. Es una acogedora casa de 12 plazas reservada exclusivamente para el grupo. **Se duerme en habitaciones compartidas de 4 plazas.** Está junto a la primera granja que se fundó en Groenlandia. Consta de radio y teléfono satélite. **Es el albergue más modesto de los utilizados en el viaje. Está en un lugar muy aislado dispone de una ducha con agua caliente y un baño con agua corriente muy básico**

Albergue de Narsaq. (3 noches) Situado en el que probablemente es uno de los pueblos más bonitos de Groenlandia. **Dispone de habitaciones de 4 plazas. Baños y duchas compartidos.**

Hostel de Narsarsuaq(3 noches) Es un cómodo y práctico hostel con habitaciones dobles. Es uno de los mejores hostels del sur. Dispone de wifi (30 dkk 30 minutos)

Este viaje es participativo por lo que se requiere la colaboración en las tareas normales de grupo (cocinar, lavar). Siempre que estemos en población tenemos la posibilidad de lavar ropa.

Importante: **Los alojamientos NO disponen de ropa de cama. Llevar saco de dormir (+5º confort). Posibilidad de alquilarlo en Groenlandia (aprox. 20€)**



Auroras Boreales

Foto: Juan Carlos Casado

Habitación triple: Pocos hoteles disponen de habitaciones triples. Suelen facilitar una doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando limitados el espacio libre y el confort. Conviene tenerlo en cuenta antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción como “habitación a compartir”.

Transporte

Barcos y Navegación

Groenlandia tiene la legislación de navegación más estricta del mundo. Todos los barcos y lanchas utilizados en el viaje han pasado los exhaustivos controles de la Comandancia de marina danesa. Debido a estos controles tan exhaustivos, en el sur de Groenlandia solo hay 8 barcos que los han superado y nuestro corresponsal en Groenlandia dispone de cinco de ellos. Los barcos deben ser pilotados obligatoriamente por capitanes daneses o groenlandeses con gran experiencia y que son los únicos capacitados para tomar las decisiones que afecten a la navegación. Las decisiones a tomar en los barcos, tales como ruta, hora de salida, posibilidad o no de navegar, etc serán tomadas exclusivamente por los capitanes aceptando el viajero estas decisiones.



OBJETIVOS DE LA RUTA

Auroras boreales

El sur de Groenlandia está considerado como uno de los mejores lugares para poder observar las Auroras Boreales, la dama verde. Se producen con gran intensidad y mucha frecuencia. Más de 150 avistamientos anuales. La auroras boreales se producen por la actividad solar que tiene ciclos de máximos y mínimos que se producen cada 11 años, Estas pueden verse a partir de finales de julio.

La aurora boreal es un fenómeno que se produce todo el año y tanto de día como de noche, al ser luz, necesitamos noches despejadas. Desde 1.998 viajamos con grupos a Groenlandia y nunca hemos dejado de verlas. Evidentemente todo lo que tiene que ver con la naturaleza no podemos garantizarlo al 100%, os estaríamos engañando. A veces el ritmo de la naturaleza no coincide con nuestros deseos.

Además de la observación de las Auroras Boreales, el viaje nos permite:

Posibilidad de avistamiento de animales como focas, zorro ártico, liebre ártica, águilas...

Visita a los pequeños poblados multicolores (Igaliku, Qassiarsuq)

Navegación por los fiordos del sur entre grandes icebergs,

Contemplación de las Auroras Boreales, uno de los fenómenos naturales mas espectaculares. (a partir de agosto)

Pesca del salvelino recolección del mejillón. Recolección de setas y arándanos.

Degustación de la dieta inuit, según disponibilidad

Visita a las ruinas arqueológicas más importantes tanto vikingas como esquimales en Qassiarsuq e Igaliku.

Entrada al Glaciar Kiagtuut , una de las lenguas de salida del Inlandis (si las condiciones lo permiten), el segundo glaciar más grande después de la Antártida.



Narsasuaq Northern Lights

Foto: Raul Fiestas



Glaciar

Foto: Carmen robo

Dificultad / condiciones de viaje

Trekkings

Las rutas de este viaje, están concebidas para que cualquier persona con una condición física normal y amante de caminar, pueda realizar el viaje sin ningún inconveniente, no obstante recomendamos dos meses antes del viaje realizar un entrenamiento como caminar por el campo. Si tienes dudas consulta con la oficina.

Un día normal es levantarse sobre las 7,30/8 h. desayunar tranquilamente y sobre las 9,30h. comenzar la actividad para regresar al alojamiento por la tarde. Los horarios dependerán en gran medida de la climatología. Toda la franja costera de Groenlandia en verano está libre de hielo y nieve por lo que los trekkings transcurren por zona de sauce y abedul enano libres de nieve.

Los trekkings tienen un desnivel de entre 50 y 550 m. y de 2 a 6 horas efectivas de caminar; la mayoría discurren campo a través pues en Groenlandia no hay pistas ni senderos, pero se camina sin ninguna dificultad.

Todos los trekkings del viaje se realizan con mochila de un día, donde se lleva algo de comida, una prenda de abrigo y no siempre, agua ya que en Groenlandia se puede tomar agua de cualquier sitio. Los equipajes son transportados por coches todo-torreno y barcos.

Debemos ser conscientes que el viaje no es cómodo y que implica falta de confort de la que hay que ser consciente.

Documentación

Para entrar en el país no es necesario pasaporte, aunque es conveniente llevarlo. No se requiere visado de entrada.



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

No hay vacunas obligatorias ni recomendaciones sanitarias específicas.

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.

INFORMACIONES SOBRE LA RUTA

Fecha límite de inscripción:

La inscripción al viaje debe realizarse con anterioridad a los 60 días previos al comienzo del viaje. Una reserva dentro de los 60 días anteriores a la salida podría suponer un incremento en el billete de avión a Qaortoq de 120 €.

Este viaje ha sido organizado por profesionales en el mundo Ártico. En nuestros viajes intentamos mantener el espíritu de los antiguos viajeros, el ansía de saber que hay más allá de un glaciar, una montaña o un poblado inuit, e intentamos aprender de las culturas árticas.

Los guías como expertos en viajes polares tienen la facultad de cambiar el itinerario por motivos meteorológicos, logísticos o de seguridad o de alterar el orden de las actividades. Es un viaje que depende en gran manera de las condiciones climatológicas y estado del hielo. El itinerario propuesto en la ficha técnica tiene carácter orientativo.

Comidas:

Aunque este es un viaje participativo en el que solicitamos vuestra colaboración, cada día uno de los guías asistido por miembros del grupo se encargará de los desayunos, comidas y cenas.

La comida dependerá de la disponibilidad en los supermercados pero en grandes líneas será:

DESAYUNOS: Café, infusiones, cacao, leche, mermelada, mantequilla, miel, galletas, pan, cereales.

COMIDA DE TREKKING: Pan, queso, chorizo, lomo, salchichón, jamón cocido, latas, paté, mantequilla, frutos secos, chocolate, sopa, latas variadas. *La comida de los picnics es la más monótona del viaje pues es muy difícil poder variarla.*

CENA: Arroz, pasta, puré de patata, ensaladas, verdura (guisantes, judías verdes, menestras...), legumbres (lentejas, fabada...), sopas, carne, cordero, pollo, pescado (salmón, bacalao, pez gato), salchichas, atún, calamares, bacon, huevos, pan, fruta, etc.

Existe la posibilidad en las ciudades de cenar en restaurante. (opcional)

Comeremos también lo que se capture o recoja: salmón, bacalao, setas, mejillones, arándanos.

Qué llevar

Recomendamos para el equipaje una mochila o bolsa estanca con tirantes. Nunca maletas por la incomodidad que supone en este viaje.

No es necesario ningún material específico, únicamente el material normal de trekking y saco de dormir

La ropa de agua no es necesario que sea exclusivamente Gore tex.

Esta no es una lista exclusiva, habrá que añadir material normal de viaje (toallas, aseo, etc).

Equipo personal recomendado, no proporcionado por la organización:

Cabeza : 1-Gorro forro polar o lana /1-Visera /1-Protector solar /1-Protector labial /1-Gafas de sol /1-Mosquitera de cara (en julio).

Cuerpo : 2 ó 3-Camisetas térmicas -Thermastat, polartec... /1-Forro polar o jersey fino (100) /1-Forro polar grueso (200)-Polartec 200 /1-Chaqueta Impermeable – Transpirable /1-Mallas largas térmicas /1ó 2-Pantalón de trekking /1-Pantalón impermeable – Transpirable /1-Capa de agua.

Manos : 1-Par-Guantes-Forro, lana tupida o similar /1-Par-Guantes-Neopreno 5mm

Pies : 3 ó 4-Pares-Calcetines /1-Par-Botas de trekking-Normales, recomendable con Gore Tex /1-Calzado repuesto.

Campamento : 1-Saco de dormir +5°C a +10°C confort. (Se pueden alquilar por 25€ aprox) /1-Linterna-Mejor frontal y baterías repuesto /1-Esterilla aislante /1-Botiquín personal /5 a 10-Cucharillas de pesca-Número 3 ó 4 /1-Navaja /Material de aseo personal-Incluir toalla

Progresión : 1-Mochila pequeña aprox 35 a 50 L.-Para excursiones de un día, debe haber un saco de dormir.

Bastones de trekking (opcional).



¡PARTICIPA!

CONCURSO FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

tuaregviatges.es/concurso



10614|20260423MGM