

# POLONIA

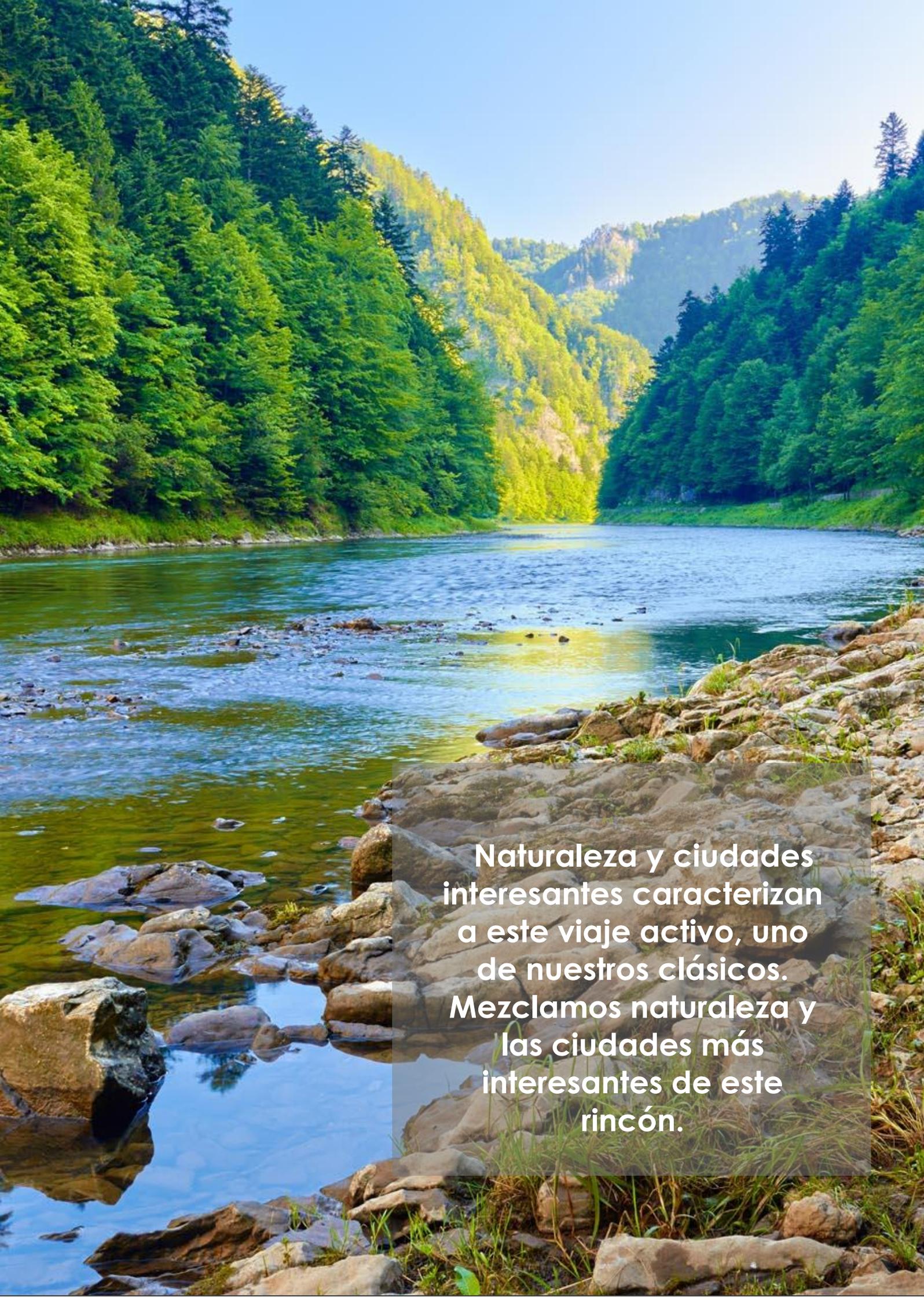
## Por los Parques Nacionales

De los bosques de Pieniny  
a las montañas de los Tatras

Verano 2024 / 10 días  
**FECHAS:** del 05 al 14 de Agosto  
del 19 al 28 de Agosto  
del 2 al 11 de Septiembre

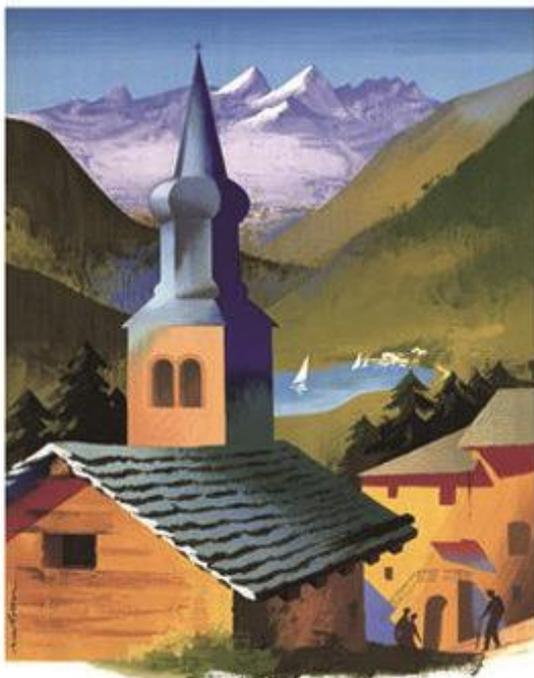
### ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	10
CONDICIONES Y SEGURO	12
NOTAS SOBRE EL VIAJE	14



Naturaleza y ciudades interesantes caracterizan a este viaje activo, uno de nuestros clásicos. Mezclamos naturaleza y las ciudades más interesantes de este rincón.

# INTRODUCCIÓN



DISCOVER  
**POLSKA**  
RZECZPOSPOLITA POLSKA

Son ya muchos los años en los que venimos desarrollando actividades y viajes por Polonia, un país que desde un primer momento nos encantó y al que no nos cansamos de volver.

Estamos ante un país con una historia muy complicada a lo largo de los siglos. De todas las naciones del este de Europa es, excluyendo Rusia y Ucrania, la más extensa, poseyendo gran variedad de paisajes. Es más, incluye algunos de los espacios naturales más importantes de toda Europa.

En este viaje visitaremos dos de sus parques más representativos: **Los Tatras**, parque que protege a las únicas montañas polacas de carácter alpino; y el P.N. de los **Los Pieniny**, que alberga el desfiladero del Dunajec. Ambos son representantes de los grandes bosques del este de Europa, refugio de una variada fauna y numerosas aves. Esto ha hecho que, unido a lo poco conocido del país para los viajeros y su importante legado histórico, Polonia haya sido desde siempre una encrucijada de Europa.

La amabilidad de sus gentes, "joyas" arquitectónicas como **Cracovia** o **Varsovia** y la tradicional cocina polaca se convierten en los mejores ingredientes para un cóctel que nos anima a recorrer sus rincones más secretos

# MAPA



# ITINERARIO

## DÍA 1: MADRID/BARCELONA - VARSOVIA

Salida desde **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TÉCNICA) con destino a **Varsovia**. Traslado al hotel y alojamiento. Hoy tendremos una cena especial de bienvenida con especialidades de la cocina polaca que al mismo tiempo servirá para comenzar a conocernos.



## DÍA 2: VARSOVIA

Tras el desayuno realizaremos una visita guiada por el centro histórico de Varsovia. Una vuelta por la zona monumental, la llamada "**Plaza del Mercado**" con sus casas pintadas en diferentes colores "pastel", la **Stare Miasto** o ciudad vieja, la Plaza del Castillo, el río **Vístula**, el **Parque Lazienki**... nos mostrará el ambiente de esta ciudad.

Después del descanso para comer continuaremos con la visita guiada por el antiguo barrio judío. La visita se realiza parte en autocar y parte a pie.

## DÍA 3: VARSOVIA – ZAKOPANE

Desayunamos y salimos hacia Zakopane donde llegaremos por la tarde. Alojamiento en hotel.

Podemos aprovechar la tarde para pasear por la famosa calle principal "Krupowki", tomar una cerveza en las tabernas tradicionales o simplemente disfrutar de la zona sentados en una terraza.

## DÍAS 4, 5, 6: ZAKOPANE. ACTIVIDADES EN LA ZONA

Zakopane será nuestra base durante varios días en los que aprovecharemos para conocer el **Parque Nacional de las Montañas Tatras**. Situado a casi 1.000 metros de altitud, Zakopane goza de un agradable clima de montaña y de un relajado ambiente.

Las excursiones que tenemos previstas realizar son las siguientes:

### Primer día:

Comenzaremos nuestra ruta por la parte occidental de los Tatras en el **Valle Koscieliska**, tallado en rocas de caliza. La ruta hasta el primer refugio (1.100 m s.n.m.) será de unos siete kilómetros.

Una vez lleguemos al refugio, y hagamos el correspondiente descanso, tendremos tres opciones disponibles a elegir por cada viajero:

1. Subir al collado de Iwaniacka (Iwaniacka Przełęcz 1.461 m s. n. m.), para posteriormente bajar valle Chocholowska (Dolina Chochołowska). En el refugio del valle, tendremos tiempo y oportunidad para comer y disfrutar del paisaje idílico del sitio, para finalmente bajar por el valle hasta el parking (9 kilómetros).
2. Subir al lago Smreczynski (Smreczynski Staw 1. 226 m s. n. m.) equivalente a un paseo de unos 40 minutos. Luego, bajar por el mismo valle Koscieliska al parking.
3. Subir al collado Iwaniacka, a continuación, al pico de Ornak 1867 m s.n.m. y bajar por el valle Starorobociana (Dolina Starorobociańska) hasta el valle Chocholowska.



### Segundo día:

Nos levantamos temprano para el traslado en buses a Kuznice, y así poder llegar cuanto antes a la estación del famoso teleférico de Zakopane. Aquí tomaremos el telecabina con en el que subiremos al pico de Kasprowy Wierch (1.987 m s.n.m.), nuestro punto de partida, mil metros por encima del valle del que venimos. Aquí vamos a encontrar un formidable paisaje alpino. Haremos una subida corta de 150 metros para sobrepasar la frontera mágica de los 2000 metros sobre el nivel del mar y para tener una panorámica impresionante a la parte eslovaca de los Tatras con su montaña santa Krywan.

Desde aquí, tendremos dos opciones disponibles a elegir por cada viajero:

1. Bajar directamente a Hala Gasiennicowa, al refugio de Murowaniec (bajada de 500 metros de desnivel, 1,5 horas) donde haremos una parada corta y subiremos otra vez unos 150 metros para ver uno de los más famosos lagos glaciares, Czarny Staw Gasienicowy. Después del descanso, bajamos a Zakopane por el valle Jaworzynka (Dolina Jaworzynka) o por Boczań.
2. Bajar al collado Liliowe (1.952 m s.n.m.) o subir al collado Świnicka Przełęcz (2.051 m s. n.m.) (depende del tiempo que haga, la decisión la toman los guías de montaña), posteriormente bajaríamos ver uno de los más famosos lagos glaciares, Czarny Staw Gasienicowy. Nuestra ruta continua hacia Hala Gasiennicowa, al refugio de Murowaniec, después del descanso (posibilidad de comer allí), bajamos a Zakopane por el valle Jaworzynka (Dolina Jaworzynka) o por Boczań.

### Tercer día:

Nos trasladaremos en bus hasta el parking de Palenica (20km). Desde aquí, realizaremos una subida fácil, parcialmente por asfalto (no hay tráfico de coches) hasta el refugio más conocido de Polonia situado en la orilla del lago Morskie Oko, un circo glaciar perfecto, a 1.395 m s.n.m. (400 metros de desnivel, 2,5 horas). A las personas que quieran hacer luego la ruta más exigente les recomendaremos hacer esta etapa en carruajes de caballos (unos 70 PLN por persona).

Después de un breve descanso en el refugio seguiremos nuestra caminata. Tendremos tres opciones disponibles a elegir por cada viajero:

1. Dar una vuelta al lago de Morskie Oko, volver al refugio y bajar por el asfalto al parking de Palenica.
2. Subir al lago Czarny Staw pod Rysami (1.583 m s. n. m.), bajar al refugio de Morskie Oko y por el asfalto al parking de Palenica.
3. Subir al collado de Szpiglasowa Przełęcz (2.150 m s. n. m., 700 metros de desnivel, 2,5 horas), para llegar al Valle de los Cinco Lagos Polacos, un lugar mágico escondido entre los picos más altos de Polonia. Nuestro destino es el refugio que lleva el mismo nombre (1.671 m s.n.m.). Parte de la bajada (unos cincuenta metros de desnivel) se realiza por las cadenas. Comeremos en el refugio del valle, pequeñito y muy acogedor, y bajaremos por el Valle Roztoka (Dolina Roztoki) al sendero que habremos recorrido al principio del día, para recorrer los 3 kilómetros que nos llevarán de regreso al parking de Palenica.

Desde el parking el autocar nos traslada de vuelta al hotel.



Durante los tres días de Zakopane, entre los paseos y el descanso, podremos saborear alguna de las barbacoas que en verano se instalan en la zona o tomarnos un "vodka" o una "piwo" –cerveza- por ejemplo. El pueblo tiene bellas construcciones en madera con tejados a dos aguas, una arquitectura de madera que se mantiene con el paso de los años.

Nota: el orden de las excursiones puede sufrir variación según criterios del Guía y en función a la previsión meteorológica, adecuándose el programa según las perspectivas del buen tiempo.

**MUY IMPORTANTE:** se trata de un programa de senderismo al alcance de cualquier persona que le guste caminar en la montaña y que lo haga con una mínima periodicidad. **Por ello, damos siempre diferentes alternativas al alcance de todos los participantes:** desde paseos suaves a recorridos más largos. Siempre existe, además, la opción de realizar parte de la excursión, utilizar carruajes de caballos, descender en telecabina, etc. **Adecuándose así el programa a todas las circunstancias.**



## DÍA 7: ZAKOPANE-PIENINY-CRACOVIA

Tras desayunar partimos hacia el pueblo de Sromowce Wyzne para visitar el **Parque Nacional de Los Pieninos (o de los Pieniny)**, donde podremos hacer un recorrido de 18 kms (aprox. 2,5 horas dependiendo del nivel del río) en "almadías" –antiguas barcazas de madera– a través de las Gargantas del Dunajec.

En el pueblo de Sromowce Wyzne cambiaremos de nuestro medio de transporte y comenzaremos el descenso en las **almadías** por las gargantas del río **Dunajec** con la frontera polaca a la mano izquierda y la eslovaca a la derecha. La ruta, de 18 kilómetros, nos dejará en el pueblo de **Szczawnica**.

Tras esto, nos trasladaremos en autocar a Sromowce Niżne, que nos llevará hasta el refugio (470 m s. n. m.) donde haremos la parada para la comida. Tras este

descanso, realizaremos un recorrido a pie por los bosques para ascender al Pico Tres Coronas (Trzy Korony) (982 m s.n.m). Posteriormente, volveremos al autocar para el traslado al hotel de Cracovia.

Hace más de un milenio Szewczyk Dratewka (Zapatero Dratewka), cuenta la leyenda, venció al dragón que habitaba en la colina de **Wawel**. Allí se fundó posteriormente un poblado fortificado junto a un brazo del legendario río **Vístula**. Desde aquí, los reyes de Polonia gobernaron durante cientos de años todo el país. En este cruce de rutas comerciales entre Europa y Bizancio y entre la Europa del sur y el Báltico se desarrolló una ciudad medieval plagada de monumentos y joyas arquitectónicas, milagrosamente salvadas de los desastres de la II Guerra Mundial.

*Cracovia da mucho de sí y tenemos estos días para conocer a fondo esta ciudad. Iglesias, la **Catedral, palacios, la Plaza del Mercado, el barrio judío de Kazimierz, jardines, música, pintores y teatro en la calle;** animadas terrazas donde los polacos toman el sol en los hermosos días del corto verano del norte. No podemos perdernos un paseo por la colina de **Wawel**, tomar un café en la célebre Jama Michalika, acudir a algunos de los numerosos y afamados **clubs de Jazz** que abundan en la ciudad....*

## DÍA 8: LAS MINAS DE SAL Y VISITA DE CRACOVIA

Por la mañana, tendremos una visita guiada a un lugar muy interesante situado en los alrededores de Cracovia, son las **Minas de Sal de Wieliczka**. Estas históricas minas se explotaron desde el año 1044, siendo las más antiguas de Europa. En el interior de la mina, a más de cien metros de profundidad se fueron realizando con el paso de los años y siglos numerosas galerías, salas, capillas, balaustradas, columnas pacientemente tallados en roca de sal gema. Alguna de sus salas fue dedicada a salón de baile durante la ocupación rusa en 1808.



Tras la visita, por la tarde, seguimos con una **visita guiada a pie por el centro de la ciudad**. Este recorrido nos llevará por lugares emblemáticos como el castillo de Wawel, la Basílica de Santa María, la catedral, la Iglesia de los Franciscanos, la Plaza del Mercado o el Collegium Maius de la Universidad.

## DÍA 9: VISITA A AUSCHWITZ Y BARRIO DE KAZIMIERZ

Tras el desayuno, nos trasladaremos a **Auschwitz (Óświęcim)**, que se encuentra a 80 kms de la ciudad. Auschwitz fue creado como campo de exterminio en 1940 y Steven Spielberg nos lo volvió a recordar en su película "La Lista de Schindler", rodada íntegramente en Polonia. Aquí realizaremos una visita guiada al Museo Estatal de Auschwitz-Birkenau, un monumento conmemorativo de los crímenes de guerra alemanes, abarcando los campos de concentración Auschwitz I y Auschwitz II-Birkenau. El museo ofrece una visión profunda de la vida en el campo a través de sus colecciones históricas, que incluyen decenas de miles de objetos con significados únicos.

Por la tarde, regresaremos a Cracovia para realizar una visita guiada al barrio judío de Kazimierz. Fundado en el siglo XIV por el rey Casimiro III, fue históricamente el corazón de la comunidad judía de la ciudad. Hoy día, es un vibrante distrito cultural, hogar de siete sinagogas —cuatro de ellas visitables, incluida la más antigua de Polonia, la Sinagoga Vieja— el Museo Judío Galicia, y numerosas galerías de arte, restaurantes kosher y conciertos klezmer.

## DÍA 10: CRACOVIA – MADRID/BARCELONA

Traslado al aeropuerto para partir en vuelo regular hacia el destino.

## FIN DEL ITINERARIO

## FICHA TÉCNICA

### SALIDAS AGOSTO:

**Madrid.** Presentación en Aeropuerto de Madrid Adolfo Suarez a las 12.30 Terminal T2, frente al mostrador de información de Aena. Salida del vuelo 15.30, llegada a Varsovia 19.05.

**Barcelona.** Consultar condiciones y horario de salida.

### REGRESOS:

**Madrid.** Regreso desde Cracovia via Varsovia, llegada a Madrid 14.35.

**Barcelona:** Consultar horario de llegada.

**Consultar horario de salida del grupo de septiembre.**

**NOTA:** En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.

**PRECIO:** 1.569 Euros

**PRECIO R.A.:** 1.495 Euros

**GRUPO MÁXIMO:** 34 personas

**GRUPO MÍNIMO:** 20 personas

### Suplementos:

Suplemento de ocupación de 24 a 29 personas: 135 Euros

Suplemento de ocupación de 20 a 23 personas: 199 Euros

Suplemento salida Agosto: 99 Euros

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y disponibilidad): 370 €

Tasas aéreas estimadas: 141 €

(Precio sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

## INCLUYE:

- Vuelo regular Madrid o Barcelona – Varsovia / Cracovia – Varsovia – Madrid o Barcelona.
- Cena de bienvenida en Varsovia.
- Alojamiento y desayuno en hoteles en habitaciones dobles con baño en Varsovia, Cracovia, Zakopane.
- Recorrido, excursiones y traslados en autobús para el recorrido mencionado.
- Visitas guiadas de Cracovia y Varsovia.
- Visita a las Minas de Sal y a Auschwitz.
- Actividades descritas en el recorrido.
- Descenso en almadías en Dunajec.
- Entradas a los Parques Nacionales Tatras y Pieniny.
- Telecabina de Kasprowy.
- Guías locales en las actividades en las montañas Tatras.
- Guía coordinadora polaca de habla española de Alventus& Años Luz.
- Seguro de viaje.

## NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Comidas.
- Entradas a monumentos o museos no mencionados en el apartado incluye.
- Teleféricos o remontes mecánicos en montaña.
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado “Incluye”.



# CONDICIONES Y SEGURO

## CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

**La reserva y el pago de la inscripción/anticipo** se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

## CONDICIONES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2024

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **99 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

**Titular: Viajes Alventus S.L.**

**Entidad: LA CAIXA**

**Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883**

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

## COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

### SEGURO INCLUIDO:

<b>RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID</b>	
EQUIPAJES: Pérdidas materiales	151 E
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION	
Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España	600 E
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en el extranjero	6.000 E
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 E
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 E
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS	Ilimitada
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitada
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO FAMILIAR DIRECTO	Ilimitada
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 E

### Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde 35 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

**RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.**

Ambos seguros contemplan accidentes o enfermedades sobrevenidas durante el viaje. Puede consultarnos otros tipos de seguros con mayores coberturas.

## CONDICIONES GENERALES

Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales publicadas en la página Web correspondiente.

**Nota:** El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

# NOTAS SOBRE EL VIAJE

**TASAS:** Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DIAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales

## DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte).

## DINERO

La moneda oficial en Polonia es el Zloty \*. Un Euro = 4,3-4,5 eslotys aprox. Los Euros se cambian en bancos o en las muchas oficinas de cambio. (KANTOR)

\*Aún perteneciendo Polonia a la CE, mantiene como moneda el Zloty durante un periodo transitorio.

## VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la **tarjeta sanitaria europea** que se solicita en el centro de

atención e información de la Seguridad Social más próximo a tu domicilio o por Internet

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10938/11566/1761>.

Recomendamos llevar un botiquín elemental: repelente antimosquitos, antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, anti-inflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda, esparadrapo, así como las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

## CLIMA

El verano es la mejor época para conocer Polonia. Las temperaturas son muy agradables aunque en la llanura, en las horas centrales del día, puede hacer algo de calor húmedo. Posibilidad de chubascos y tormentas de verano. La temperatura media de estos meses es de 21 grados.

De todas formas, a lo largo del viaje tendremos diferentes microclimas dependiendo del lugar donde nos encontremos, bosques, zonas altas de montaña, llanuras... Por ello, prestar atención al siguiente apartado de "equipaje a llevar".

En Zakopane las temperaturas varían entre 5 y 25 grados centígrados en las montañas altas. Podemos encontrarnos tanto lluvia, viento y tormentas eléctricas como con un calor húmedo y sofocante.



## EQUIPAJE

Jersey de hilo y lana, forro polar, botas de montaña (tipo trekking) de suela flexible para las excursiones. Ropa cómoda, pantalones ligeros y cortos, chubasquero, bolsa de aseo personal, crema de protección solar, gorro o sombrero y gafas de sol. Recomendamos llevar prismáticos y cámara de fotos, lectura.... Es aconsejable además del equipaje, una pequeña mochila para las excursiones de cada día que sea cómoda y se

adapte bien a nuestra espalda. Bastones regulables para caminar (si los utilizas habitualmente).

## ALOJAMIENTOS

Los alojamientos previstos serán los siguientes o similares:

### Varsovia:

Hotel Ibis Warszawa Stare Miasto \*\*\*

<https://www.accorhotels.com/it/hotel-3714-ibis-warszawa-stare-miasto-old-town/index.shtml>

El Ibis Warszawa Stare Miasto Hotel está situado junto a la pintoresca vía de entrada al casco antiguo de Varsovia, a 3 km de la estación principal y a 12 km del aeropuerto Chopin de Varsovia. Se trata de un buen hotel con las características funcionales de la cadena Ibis.

### Cracovia:

Hotel Ascot

[www.ascotpremium.pl](http://www.ascotpremium.pl)

Situado cerca del Planty Park y a solo 11 minutos a pie del centro histórico de Cracovia. Situado en la parte vieja de Cracovia se encuentra a pocos pasos de la Kazimierz

### Zakopane:

Hotel Belvedere

<http://www.belvederehotel.pl/>

Todos los hoteles mencionados son de categoría "turista" y "turista superior". (En el caso de que por razones operativas no se contara con alguno de los hoteles mencionados, se sustituirá por uno similar o de superior categoría).

## ARTESANIA

Existe una variada artesanía a precios muy asequibles: juguetes antiguos, trabajos en madera, cristal, cerámica...

## GASTRONOMIA

En las diferentes ciudades y pueblos por donde se desarrolla nuestra ruta podremos elegir entre una variada gama de restaurantes donde junto a la gastronomía tradicional de Polonia podremos degustar otros platos de la cocina internacional. En verano son también muy típicas las terrazas. La gente aprovecha los días de buenas temperaturas del corto verano polaco y existen numerosas terrazas en donde se puede comer o cenar al aire libre con exquisitas barbacoas y buena cerveza...

Para los días en donde estemos de actividad en la montaña, región de Zakopane o en los bosques de Bialowieza y en cuanto a la comida del medio día, nuestra Guía dará consejos y orientaciones para comprar vituallas para poder comer en el campo. Cervezas..., Polonia es también un gran productor y consumidor de cervezas. En verano, las cervecerías ponen grandes terrazas con mesas y sillas de madera en donde la gente degusta las cervezas junto con las famosas salchichas ahumadas...**INCLUIAMOS LA CENA DE BIENVENIDA EN VARSOVIA**, donde aprovecharemos para tomar algunas especialidades de la cocina local a la vez que pasar un buen rato juntos y empezar a conocernos.

## LA COCINA POLACA...

La **cocina polaca** es una mezcla de gastronomías de origen eslavo, alemán así como tradiciones culinarias propias de la zona. Está muy relacionada con las gastronomías eslavas en el uso de la avena y otros cereales, pero ha sido influenciada por gastronomías turca, alemana, húngara, judía, armenia,

francesa o las cocinas coloniales del pasado. Se puede decir con gran generalidad que la cocina polaca es rica, sustanciosa y relativamente alta en grasas. Los polacos son famosos por la generosidad que dedican a los períodos de disfrute de la comida.

Una comida típica se compone de tres platos, se suele empezar con una sopa, como el barszcz (sopa de remolacha) o el zurek (sopa de harina de sabor ácido), seguido quizás de un aperitivo de salmón o arenque (preparado en crema, aceite o vinagre). Otros aperitivos populares son elaborados con diferentes carnes, vegetales o pescado en aspic (gelatina). Para el plato principal se puede probar el plato nacional que se denomina bigos (chucrut o col fermentada ácida con trozos de carne y salchichas) o schabowy (chuleta de cerdo rebozada). Finalizando con una especie de nota dulce como un helado, o mejor aún si se es afortunado un pedazo de makowiec, que es una especie de pastel casero de semillas de amapola, o el drożdżówka un tipo de pastel de levadura. Otras especialidades polacas incluyen el chłodnik (una especie de sopa fría para los días calurosos), golonka (codillo de cerdo), gulasz (trozos de carne hervidos con verduras), kołduny (especie de empanadilla hervida rellena de carne que acompaña sopas), pulpety (albóndigas de carne), los zrazy (rodajas de ternera), el salceson (una especie de salchichón ahumado) y flaki (tripas).

Muchos de los platos contienen o están elaborados con queso quark o twaróg (especie de requesón ácido).

## Platos Principales

- *pierogi* (VARENIKES) - empanadas generalmente rellenas con sauerkraut y/o setas, carne, patatas y/o queso curado, requesón con un ligero toque de vainilla, o arándanos -- opcionalmente se sirven con salsa ácida, y algo de azúcar en las versiones más dulces
- *bigos* - una especie de estofado de sauerkraut y carne, pero menos ácido y puede llevar col no fermentada
- *kotlet schabowy* - una chuleta de cerdo, similar al Austriaco Wiener Schnitzel pero más delgado
- *kasza gryczana ze skwarkami* - cereales: alforfón frito, y cebollas
- *kaczka z jabłkami* - pato asado con manzanas
- *sztuka mięsa* - un plato similar al francés ragout
- *golonka* - codillo
- *gulasz* - gulash
- *gotąbki* - Golumpki, hojas de col blanca cocinadas con carne, salsa de tomate y arroz
- *placki kartoflane/ziemniaczane* - potato pancakes
- *pyzy* - pastas de patata servidas con carne o queso
- *naleśniki* - similar a los crepes, y

rellenado muy similar a los "pierogi", a veces algo curados, pero se pueden tomar con requesón y/o fruta, y opcionalmente coronado con crema y azúcar.

## LA CERVEZA EN POLONIA

Existen numerosas fábricas de cerveza y se trata de una bebida muy popular en Polonia. En verano, las terrazas se llenan de gente con grandes jarras de cerveza y las más conocidas marcas suelen poner grandes carpas con mesas de madera en donde se sirven constantemente la rubia bebida junto a grandes barbacoas.



## BIBLIOGRAFIA

Guía del Trotamundos (Polonia).  
Versión castellana de Guide du Routard.

Guía Visual de El País Aguilar.

La Oficina de Turismo de Polonia tiene editado diferentes libretos con información general y sobre los Parques Nacionales. Plaza de España 18- Torre de Madrid Pl.13 28010 Madrid. Tf. 91 541 48 08.



## EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. (En la foto: Dorota Korkozowicz, del Equipo de Guías y Programadores de Alventus&Años Luz en Polonia).

## CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver en la página web las condiciones en la siguiente dirección, <https://www.aluz.com/condiciones> o <https://www.alventus.com/condiciones>. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono / contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

## NUESTRO GRUPO





### ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero? Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, vídeos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro. Descúbrelo en este enlace:

<https://www.facebook.com/groups/554015261903835>



Te esperamos, construye con nosotros el futuro. ¡Adelante!

Y además síguenos en...



## Concurso foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



**Primer Premio:**  
María del Mar Ballester Gómez



**Segundo Premio:**  
Ignacio Vara Jiménez



**Tercer premio:**  
Alfredo Villalba

Para más información,  
consulta nuestras web:  
[alventus.com/concursos](http://alventus.com/concursos)  
[aluz.com/concursos](http://aluz.com/concursos)

## TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

