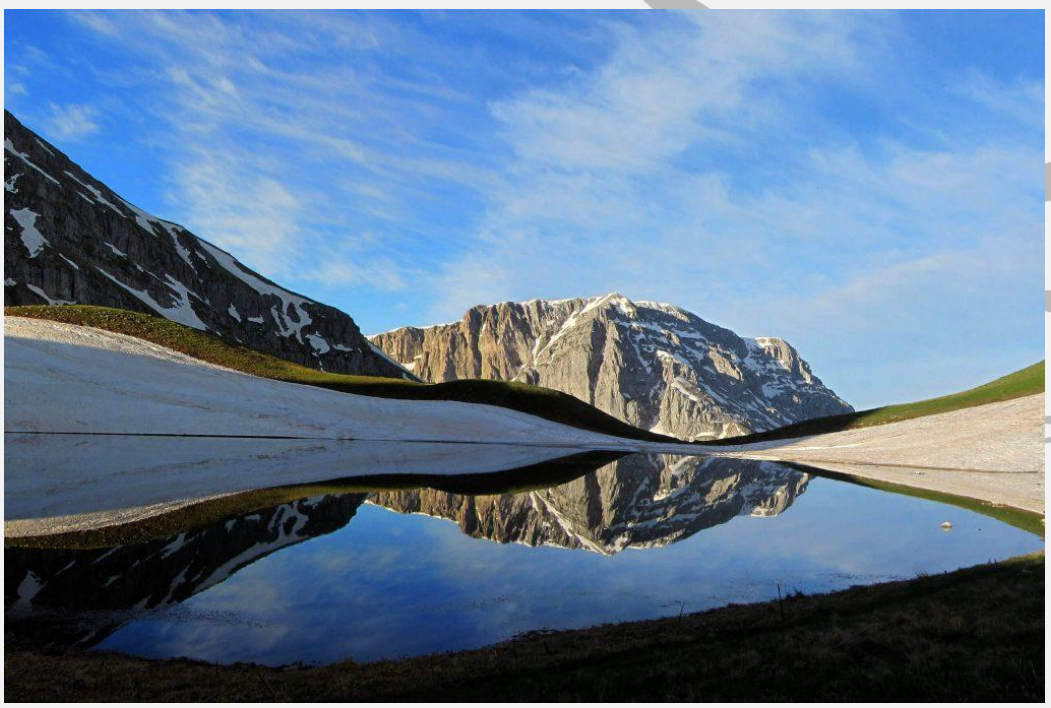
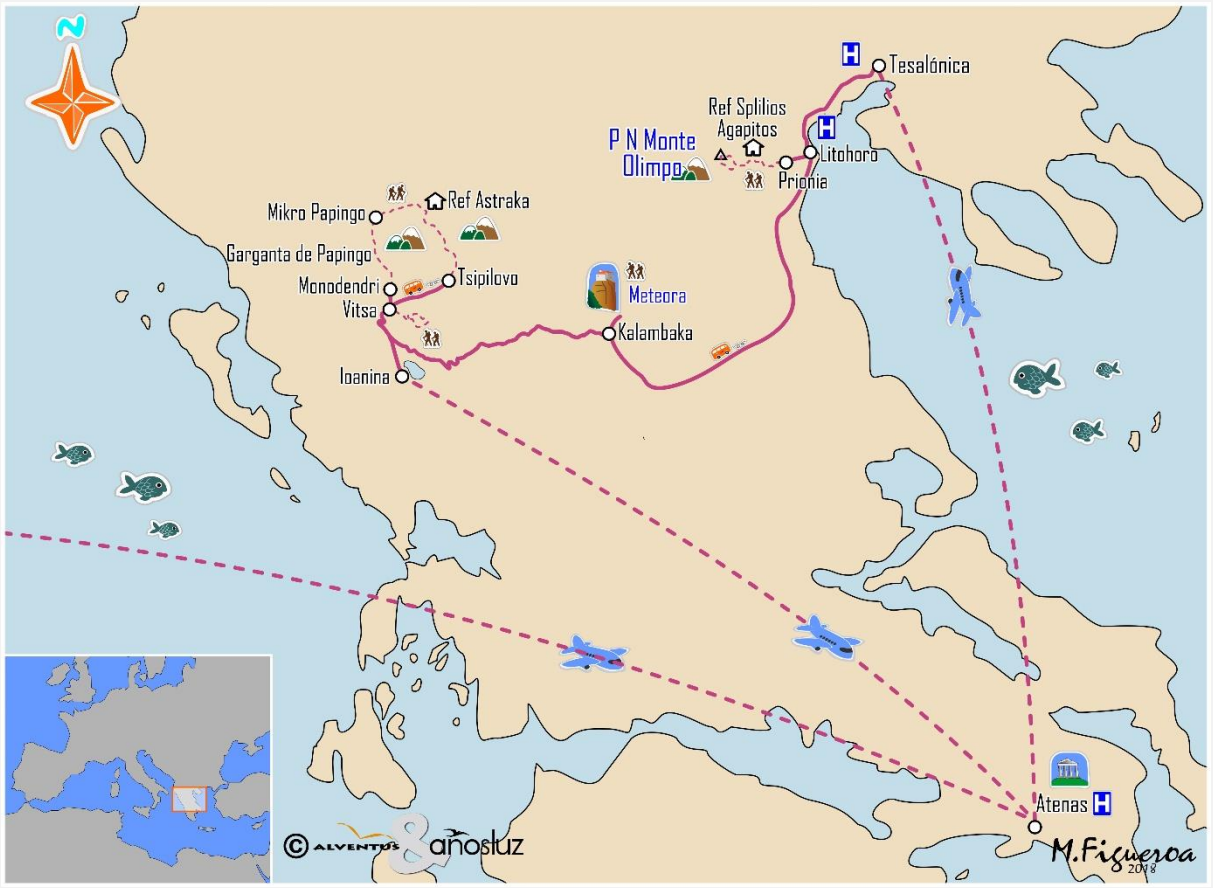
TREKKING EN LAS MONTAÑAS DE GRECIA

Del Monte Olimpo a la cordillera del Pindos.

Tras la fantástica experiencia del pasado año volvemos a las montañas de Grecia. Montañas que rozan los tres mil metros, profundas gargantas, bosques de hayas y coníferas, ríos caudalosos, lagos glaciares, aldeas perdidas…. Las montañas de Grecia son casi desconocidas fuera del país, pero, sin duda, es un mundo de cordilleras que cualquier amante de los trekkings y grandes recorridos de montaña debiera conocer al menos una vez en su vida. Ascenderemos el **Monte Olimpo,** la "morada de los dioses", el "techo" de Grecia, de 2.919 m., para desde aquí llegar a la remota comarca de **Zagoria,** a las salvajes montañas del **Pindo,** que hacen frontera con Albania. Atravesaremos la **Garganta de Vikos**, una de las más profundas de la Tierra y llegaremos al macizo de **Astraka** alojándonos en un bonito refugio junto al precioso lago de **Drakolimni.** Además del trek tendremos tiempo de ver los monasterios suspendidos en las rocas de **Meteora** y tener un encuentro con la historia en **Atenas,** con sus piedras milenarias, su gastronomía y ambiente cosmopolita.





VERANO 2020 (11 DÍAS)

ITINERARIO.

DÍA 1: MADRID – TESALÓNICA – TRASLADO A LITOCHORO.

Presentación en el aeropuerto de Madrid (Vuelo VER FICHA TÉCNICA) con destino Tesalónica, *vía Atenas.* Asistencia en el aeropuerto. Traslado a la pequeña y agradable población de Litochoro, al pie del monte Olimpo. Alojamiento. Tiempo para disfrutar del buen ambiente que en verano se vive en esta población de montaña. Cena incluida.

DÍA 2: LITOHORO – GORTZIA – REFUGIO "APOSTOLIDIS"

Desayunamos temprano y dejamos Litohor para poner rumbo a las montañas, hasta llegar a la entrada del **Parque Nacional del Monte Olimpo.** Este Parque forma parte de la reserva natural más importante del país, con una vegetación rica en especies endémicas, dispone de más de 1700 especies vegetales, así como una fauna muy interesante compuesta por lobos, jabalíes, chacales, etc. …y unas curiosas formaciones rocosas.

El Monte Olimpo (también transliterado como Olýmpos, que significa "el luminoso") es la montaña más alta de Grecia, con 2917 metros de altitud. Situado entre las regiones griegas de Tesalia y Macedonia, es reserva natural griega desde 1938 y patrimonio natural de la Unión Europea desde 1981, en su categoría de reserva de la biosfera.
Para la mitología griega, el Monte Olimpo era el hogar de los dioses olímpicos, que son los principales dioses del panteón griego presididos por Zeus. Homero fue uno de los primeros poetas que han descrito la cumbre como un lugar de palacios maravillosos donde los dioses eran entretenidos por las musas (La Ilíada Canto XI, 135). Según los griegos, los cíclopes habían construido los palacios donde moraban los dioses. El Olimpo es el análogo espiritual del mundo superior en la cosmología chamánica, o también de "el cielo" de los cristianos.
Durante la Segunda Guerra Mundial el Monte Olimpo fue un puesto estratégico para los británicos, aquí realizaron un intento fallido para detener a los alemanes, que invadieron Grecia en defensa de sus aliados italianos derrotados.

La carretera asciende rápidamente entre bosques y llegamos al aparcamiento de **Gortzia** (1.000 m). Comenzamos la ruta pie que se adentra en un fabuloso bosques de hayas y de abetos. Numerosos zigzag nos hacen ganar altura. Encontraremos fantásticos ejemplares del "Abeto del Olimpo", una especie de gran tamaño endémica de estas montañas. Después de unas dos horas y media de subida alcanzaremos el refugio de "Petrostrouga", situado a 2.000 m.s.n.m. Paramos en su magnífica terraza para tomar un picnic y disfrutar de un panorama de primer orden con el mar Egeo y la península de Chalkidiki en lontananza. Después del descanso continuamos subiendo por zona alpina para llegar al llamado "Plateau de las Musas", a 2.600 m., en donde se encuentra nuestro refugio de hoy, Apostolidis.

Características del recorrido a pie: bonito y entretenido recorrido por un maravilloso bosque y posteriormente por zonas alpinas de alta montaña, fuertes rampas de subida. Desnivel en subida: 1.600 m.
Duración: 7 horas. Km.: 11 km.

DÍA 3: ASCENSIÓN MONTE OLIMPO – PRIONIA – LITOHORO

Nos levantamos muy temprano, al alba. Desayunamos y comenzamos la ascensión al "Trono de los Dioses", a una montaña mítica, techo de Grecia y morada de las divinidades. La ascensión parte del refugio por camino bien marcado que va dando grandes lazadas. Entramos en las soledades y roquedos de maravillosa roca gris caliza, un mundo mineral de sublimes formas. El sendero va subiendo y alcanzamos una arista de caminar cómodo hasta alcanzar la primera de las cimas del Olimpo, la punta Skala, de 2.856 m. Esta cima es fácil de conseguir y el panorama resulta espléndido, con grandes bosques a nuestros pies y todo el Mediterráneo. Los/as que deseen pueden también ascender a la punta Skolio, de 2.911 m., algo más alta, si bien aun siendo fácil tiene algunos tramos de agarres con las manos y algún paso aéreo, que podremos superar con la ayuda si es necesario del Guía. *(Si alguien no se anima a subir o no le apetece a esta segunda cima puede esperar en la cima del Skala)* Tras un buen rato en ambas cimas comenzaremos el descenso hacia el refugio Spileos Agapitos, donde tendremos un almuerzo picnic para después proseguir bajando a placer por los bosques hasta Prionia. Aquí, en un bonito bar de madera podremos brindar con una buena cerveza o un café "frappé". Posteriormente traslado en vehículo a Litochoro. Alojamiento. Cena.

Características de la excursión a pie: desnivel en ascenso: 579 m. Desnivel en descenso: 2.192 m. Duración: 8 horas

DÍA 4: LITOHORO – METEORA - ZAGORIA.

Tras desayunar seguimos nuestro periplo por las montañas de Grecia. Ponemos rumbo a la remota región de Zagoria pero antes vamos a conocer un lugar de excepcional y rara belleza. Nos espera **Meteora.** Meteora nos va a sorprender por una maravillosa ruta que hará sentirnos en otro planeta. Los Monasterios de Meteora, que en castellano significa: Monasterios suspendidos del cielo. Están localizados al norte de Grecia, en la llanura de Tesalia en las proximidades de ciudad de **Kalambaka**.

Están clasificados como **Patrimonio de la Humanidad** por la Unesco. Son construcciones encaramadas en la cumbre de masas rocosas grises, talladas por la erosión y llamadas *Meteora*. Se encuentran hasta una altura de 600 metros.

Las formaciones rocosas donde se construyeron los monasterios serían según los antiguos escritos cristianos "las rocas enviadas por el cielo a la tierra" para permitir a los griegos retirarse y rezar. Los primeros monasterios se fundaron en el siglo XIV, fueron construidos con el fin de escapar de los turcos y de los albaneses de la época. Además sirvió de refugio en la Segunda Guerra Mundial, aunque las tropas alemanas destruyeron algunos de ellos.

Nosotros daremos un paseo por la zona y veremos suspendidos algunos de los monasterios que visitaremos desde lo alto de las fascinantes formaciones

rocosas. A medio día tomaremos un almuerzo en una "taberna" local y partiremos en vehículo hacia Zagoria. (unas dos horas de ruta).
La región de **Zagoria,** situada entre los montes **Pindo,** es una de las más indicadas de Grecia para los amantes de la montaña y para los aficionados al senderismo y al trekking. Alojamiento y cena.

DÍA 5: M. PAPINGO – REFUGIO DE ASTRAKA

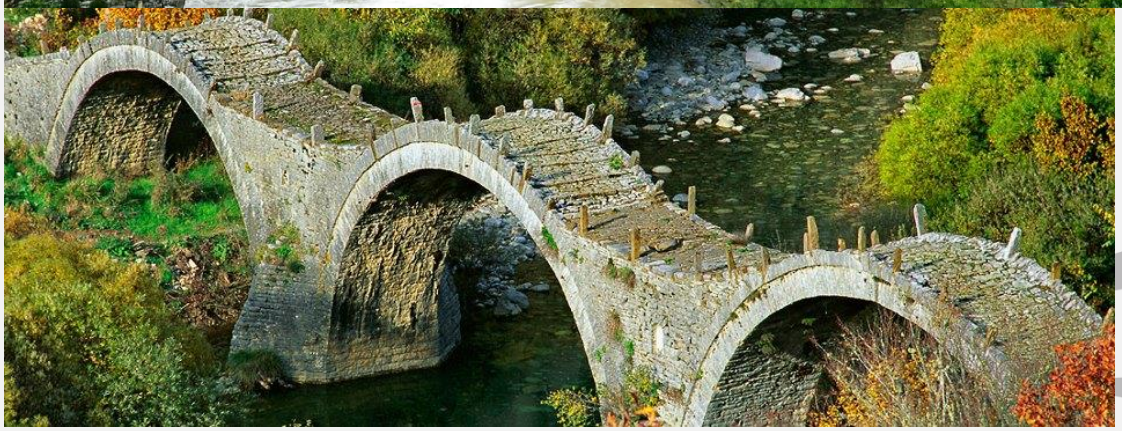
Tras el desayuno dejaremos la bonita aldea de Mikro Papingo para adentrarnos en la cadena de montañas de Astraka. La ruta sigue un histórico sendero por donde alcanzaremos las pastos de altura del Monte Timfi, donde descubriremos un hermoso lago situado a 2.050 m. En la ruta atravesaremos tupidos bosques y después alcanza idílicos pastos de altura rodeados de grandes montañas por encima de los 2.500 m. Seguiremos un poco más y llegaremos a un lago escondido, el "Drakolimni", que como una gema resalta entre las montañas. Disfrutaremos de la zona tomando el picnic en algún bonito lugar. Después, proseguiremos hasta el Refugio Astraka, situado a 2000 m. Alojamiento y cena en el refugio. Tarde para disfrutar de la zona, viendo como los picos que nos rodean se tornan rosados y el cielo se llena de estrellas.
Características del recorrido a pie: desnivel en subida: 1.350 m. Desnivel en descenso: 424 m. Distancia: 11 km. Duración: 6/7 horas.

DIA 6: HACIA LOSPUENTES MEDIEVALES DE ZAGORIA

Tras el desayuno dejamos el refugio y tras atravesar unas altas planicies rocosas nos dispondremos a bajar, en una ruta muy panorámica, a través de densos bosques de abetos de los Balcanes. Pronto alcanzaremos el monasterio de Stomio, del siglo XIV, agazapado durante siglos en estas montañas. Desde aquí llegaremos a la garganta de Aoos adentrándonos por ella en la región de Zagoria. Comar rodeada por la extraordinaria belleza natural de un vasto ecosistema de bosques templados. La región se

encuentra delimitada por las montañas de **Gamila** y **Mitsikeli** y por el río Aoos. Muchos de los nativos de las tribus de antaño se transformaron en comerciantes y establecieron rutas a través de los Balcanes hacia ciudades tan lejanas como Viena y Bucarest. El sistema de caminos que construyeron para sus caravanas de mulas se observa hasta hoy. Los puentes los fabricaron para mantener las rutas abiertas cuando la nieve imposibilitaba la navegación de los ríos. Así, llegaremos al bonito puente de Konitsa, donde finaliza nuestra travesía de hoy. Desde aquí nos recoge un minibús para trasladarnos a Vitsa. Alojamiento y cena en este bonito pueblo.

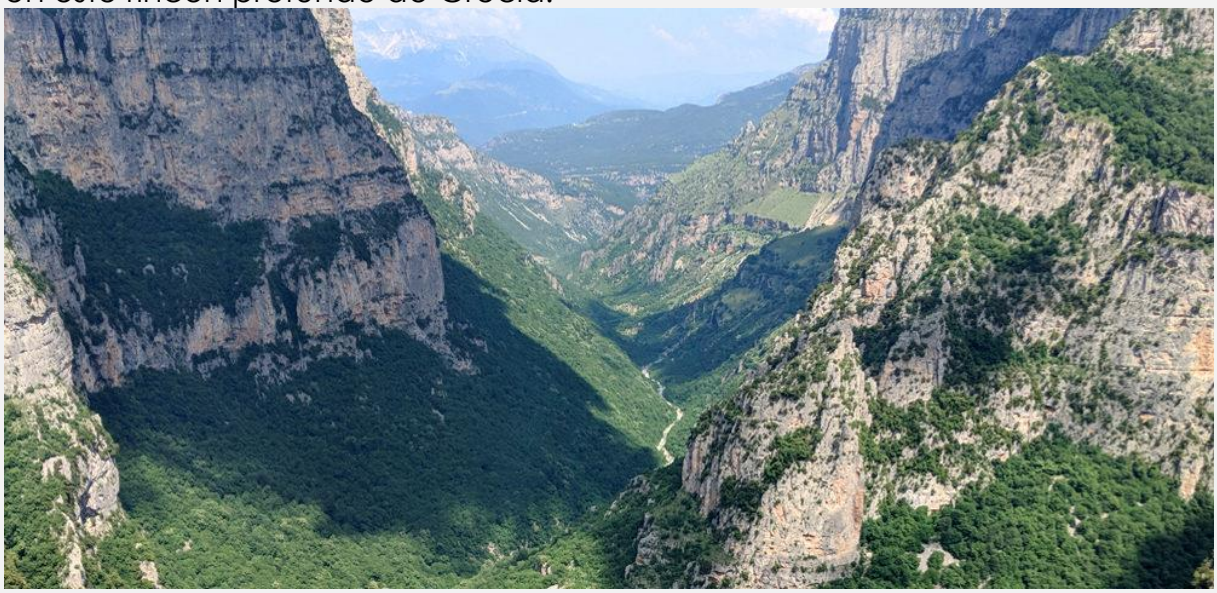
Características del recorrido: esta ruta tiene 14 kilómetros aproximadamente y en cuanto al desnivel acumulado es de 510 metros de subida y 1.800 m. en bajada. Tiempo: aproximadamente 7 horas con descansos incluidos.



DÍA 7: LA GARGANTA DE VIKOS

Tras desayunar temprano, seguimos nuestra exploración por el impresionante **Parque Nacional de Vikos-Aoos.** Se fundó en el año 1973 a fin de proteger la importante naturaleza salvaje que se extiende desde la garganta de Vikos hasta la garganta del río Aoos. La intensa partición geológica vertical de la región y su gran tamaño creó una riqueza única de biotopos donde se alojan muchas e importantes especies de plantas y animales. Grandes mamíferos como el oso, el lobo, el gamo, el corzo, el

jabalí, mofeta y otros más pequeños como por ejemplo el gato montés, la liebre, el armiño, y la ardilla encuentran refugio en los bosques y las formaciones rocosas del Parque. También es importante la presencia de aves como las águilas, los buitres y los halcones, las perdices y otras aves de menor tamaño. En los ríos viven truchas y otros peces y anfibios, insectos del agua y la nutria. Además de todo ello, el paisaje es soberbio e inimaginable en este rincón profundo de Grecia.



Nuestra ruta de hoy, se va a dirigir hacia la garganta de Vikos, y es que no podemos dejar de lado este impresionante cañón, que desde 1997 está anotado en el libro Guinness de los Récords por ser el más profundo del mundo con 990 metros, y sólo cuenta con 1100 metros de separación entre las paredes. Este desfiladero cuenta con una longitud de unos 20 kilómetros que comienza en el pueblo de Monodendri a 1090 metros sobre el nivel del mar, y termina en la aldea de Vikos.

Desde aquí nos trasladaremos a nuestro alojamiento en Vitsa en minibús. Una buena cerveza o un vino griego nos vendrán de perlas para brindar por nuestra travesía. ¡Hoy la hemos terminado!. ¡Cuántas vivencias, amigos, gentes y pueblos entrañables han llenado nuestros días! Estamos de ¡enhorabuena! ¡Felicidades!.

Alojamiento y cena.

Características del recorrido: la ruta se compone de unos 12 kilómetros aproximadamente, acumulando unos 700 m. de bajada y unos 900 m. de subida. Tiempo, aproximadamente 7 horas con descansos incluidos. El recorrido es cómodo y siempre por senderos, aunque en alguna zona atravesaremos el lecho del río con bastantes piedras.

DÍA 8: VITSA – IOANINA - AEROPUERTO – VUELO A ATENAS

Tras el desayuno nos vamos para Ioanina. Hasta la hora fijada para el traslado al aeropuerto disfrutaremos de un maravilloso día a nuestro aire, donde podremos recorrer las calles típicamente turcas y visitar los numerosos atractivos de Ioanina. También conocida como Yánena, es capital de la unidad periférica de Ioanina y de la periferia de Epiro. Está construida en la orilla occidental del lago Pamvótida y constituye el centro comercial, administrativo y cultural más importante de la periferia del Epiro. Ioánnina es famosa por su pasado, ya que fue creada por Justiniano I y desde ahí paso a ser parte de los normandos, bizantinos y turcos.

El periodo de mayor esplendor coincide con el gobierno de Alí Pachá, entre 1788 y 1822. Este controvertido personaje, famoso por su crueldad, consiguió levantar un reinado cuyos dominios se extendían por todo el

noroeste de Grecia. Estableció contactos diplomáticos con los líderes más importantes de la Europa del momento y su corte se convirtió en un polo de atracción para viajeros (entre ellos el poeta Lord Byron).

Alí Pachá rompió, pues, con el Imperio otomano y creó su propio reino, lo que le llevó a enfrentarse con el sultán, cuyas tropas pusieron fin a su vida en 1822 en el monasterio de Pandeléimon, en la isla "To Nisi". La adhesión al estado griego se produjo el 21 de febrero 21 de febrero de 1913, en el marco de la Primera Guerra de los Balcanes.

En el día de hoy es recomendable visitar la antigua ciudadela, la mezquita de Aslan Aga, la biblioteca turca y la antigua sinagoga. También podremos visitar los restos del mausoleo de Alí Pachá, la mezquita Fetihié, con su característico minarete y el antiguo palacio real. No debemos perder la oportunidad de almorzar en alguna bonita terraza y comernos un rico pastel o disfrutar de nuestro frapé (café típico griego).

Para aquellos que lo prefieran, pueden coger un barco para visitar la isla del lago "To Nisi", donde existe un pequeño poblado y en cuyas cercanías se edificaron cinco monasterios ortodoxos de gran interés. También es muy recomendable la visita al museo de Alí Pachá donde no podremos evitar dejarnos seducir por la historia de este mítico personaje.
A la hora convenida, traslado al aeropuerto. Salida del vuelo con destino Atenas a las 21,00 h. Llegada a Atenas a las 22,00 hrs. , traslado al hotel y alojamiento.

DIAS 9 Y 10: ATENAS

A la par antigua y moderna, la ajetreada Atenas **(Αθήνα)** es una embriagadora mezcla de historia y ajetreo contemporáneo. Monumentos famosísimos se mezclan con museos de primera categoría, animados cafés y espacios al aire libre; todo ello de lo más divertido.
El centro histórico es, de por sí, un museo donde la vida cultural y social de la ciudad transcurre entre los grandes referentes de la Antigüedad, ensamblando pasado y presente. La magnífica **Acrópolis** ha sido testigo de las muchas transformaciones de la ciudad. Por eso, en nuestro primer día en la capital y tras desayunar, nos dirigimos con una **visita guiada de varias horas** por los lugares de interés como son el Partenón, Ágoras, y Templos. Dispondremos de la tarde libre para conocer museos, la plaza Syntagma, el ajetreo de las calles… **El SEGUNDO DIA** se puede seguir disfrutando de otras zonas de la ciudad o bien ver la posibilidad opcional de conocer alguna isla cercana. Existen muchas posibilidades como visitar **Hydra**, una isla paradisiaca que es un remanso de paz y la imagen viva del ambiente mediterráneo. Existen excursiones organizadas desde Atenas o ferrys rápidos desde el cercano puerto de **El Pireo.**
Ahora, ya al final de nuestro viaje y con los sentidos cargados de vivencias y buenos momentos, seremos testigos y comprenderemos mejor la vida y la historia de un pueblo milenario, hoy de actualidad por los avatares de los

tiempos. Nadie, mejor que nosotros ahora, para sacar nuestras propias conclusiones. En cualquier caso, de seguro que habremos tenido un encuentro con la historia, la civilización, los paisajes y las gentes más antiguas del mundo.

DÍA 11: ATENAS – VUELO DE REGRESO A MADRID

Desayuno y tiempo libre hasta la hora acordada para el traslado al aeropuerto.
VER INFORMACION VUELOS EN FICHA TECNICA

Fin del Itinerario

FICHA TÉCNICA

FECHAS:
Del 3 al 13 de Agosto
Del 19 al 29 de Agosto
Del 2 al 12 de Septiembre

SALIDAS AGOSTO:

MADRID: Presentación: A las 23:55 horas del día anterior a la salida (**días 02 y 18 de Agosto respectivamente**) en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Terminal T2, frente al mostrador de información de Aena. Salida en vuelo de "Aegean Airlines" a las 01:55 horas. Llegada prevista a Tesalónica a las 10:55 horas. (Vuelo vía Atenas)

REGRESOS:

MADRID: La llegada a Madrid está prevista el día correspondiente aproximadamente a las 11.40 hrs.

Consultar vuelos desde otras ciudades

NOTA IMPORTANTE: Se deberá reconfirmar el horario de SALIDA y PRESENTACIÓN con al menos 72 horas de antelación directamente en nuestras oficinas, bien personalmente o por teléfono.

Consultar horarios de resto de salidas.

GRUPO MÍNIMO: 10 personas **GRUPO MÁXIMO: 18 personas**

PRECIO: 1.399 € **PRECIO R.A.:** 1.329 €

Suplementos**:**
Por ocupación de 10 a 12 personas: 129 €
Por ocupación de 13 a 16 personas: 89€
Suplemento por habitación individual en Litochoro y Atenas: 125 Euros
Suplemento agosto: 95€

Tasas aéreas estimadas: 145 €
(Sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelos Madrid/Barcelona* -Tesalónica y regreso desde Atenas
- Traslados aeropuerto y traslados interiores en minibús o van.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitaciones dobles con baño/ducha en Litochoro y Atenas.
- Alojamiento en Guest Houses y en Refugios durante el trekking
- Pensión completa durante el trekking. Porteo de equipajes.
- Visita monasterio en Meteora.
- Guía de montaña griego.
- Guía acompañante de Alventus&AñosLuz*
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Ninguna comida no mencionada.

*Guía acompañante de ALVENTUS&AÑOSLUZ cuando el grupo supere las 14 personas. En el caso de que sean menos el grupo contará con Guía de Montaña local para todo el trek con conocimientos de español. Además contará también con Guía de Alventus&AñosLuz el primer y los dos últimos días del viaje pues se comparten servicios con otro grupo de la Agencia en Grecia.

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).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las peticiones de reservas solicitadas por correo electrónico (e-mail) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina**.** Para la petición en firme de la reserva se entregará como anticipo la cantidad de **385,00** € **por persona**. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito. Si desea pagar el viaje mediante transferencia, los datos son:

Titular: Viajes Alventus S.L.
Entidad: La Caixa
Cuenta corriente: ES46 2100 5741 4202 0015 3963

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. En caso de transferencia es preceptivo el envío por e-mail (imagen escaneada) del justificante.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....151 Euros

ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:

Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....600 Euros

Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en el extranjero.....6.000 Euros

PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de…….610 Euros

DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION..... Ilimitado

ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de..... 610 Euros

REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS OENFERMOS.....Ilimitado

REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....Ilimitado

BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO

DE UN FAMILIAR DIRECTO.....Ilimitado

RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....6.000 Euros

Opcional:

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

Por un importe desde **30 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.

NOTAS SOBRE EL VIAJE.

DOCUMENTACIÓN.

Es necesario el pasaporte o el DNI en vigor para toda la duración del viaje. Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo.

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 y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

DINERO.

La moneda de Grecia es el Euro

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable no olvidar un botiquín elemental: analgésicos, tiritas, antiinflamatorios..., además de las medicinas del tratamiento que en su caso alguien pudiera seguir. Recomendable: llevar la Tarjeta Sanitaria Europea.

CLIMA.

Grecia disfruta de un clima mediterráneo templado aunque variable dependiendo de la zona del país en la que nos encontremos. En el verano los días son largos y las temperaturas son altas en las llanuras del interior. Es refrescado por los vientos estacionales llamados "meltemi" o "etesios", provenientes del Egeo, sobre todo en las zonas costeras y en el norte del país. En las montañas de Grecia el clima en verano es muy agradable. En las zonas altas las temperaturas durante el día estarán sobre 22/26 grados. Por la noche suele refrescas bastante. Pueden producirse tormentas o lluvias de corta duración a la caída de la tarde.

EQUIPAJE Y ROPA.

El equipo a llevar en líneas generales es forro polar, chubasquero, anorak o chaqueta de gore tex o similar, camisetas, bañador, pantalones cortos y ligeros, calcetines de hilo, algodón y lana, linterna o lámpara frontal, bote para agua, una toalla pequeña para el aseo en el refugio, bolsa de aseo personal, sombrero/gorro para el sol, gafas de sol, botas de montaña de suela flexible y cómodas (a ser posible que vengan "domadas"),crema de protección solar, (muy recomendable: bastón telescópico o regulable). Útiles para el picnic: navaja, vaso... Bañador y ropa cómoda de viaje en general. Importante: durante la caminata sólo llevaremos el equipo del día: ropa de abrigo, chubasquero, útiles de picnic… En los guest house encontraremos confortables camas equipadas pero para pernoctar en los refugios recomendamos llevar un "saco sábana" de tela fina, pues se duerme en literas con mantas. Este equipo debe ser porteado personalmente con nuestra mochila que recomendamos encarecidamente sea una buena mochila tipo trekking de 30 litros, que se adapte bien al cuerpo. Una buena mochila es fundamental para una buena marcha. El resto del equipaje será transportado por vehículos de apoyo y en ocasiones por mulas. Por ello recomendamos no traer maletas convencionales sino mochila de amplia capacidad o bien bolsa de viaje.

ALOJAMIENTO.

DURANTE EL TREKKING:

Guest House todos los días excepto dos noches en Refugio de montaña. Las Guest House son alojamientos muy agradables generalmente situadas en bonitos pueblos. Habitaciones con camas equipadas y con diferente capacidad, 2,3 y 4 plazas. Baños y duchas, algunas en la habitación y otras en

el pasillo a compartir. En el refugio se duerme en literas con mantas, se recomienda llevar un "saco sabana". El refugio cuenta con servicios y duchas (no agua caliente).
Guest Houses: Papigo (Zagoria) www.diaspapigo.gr
Vitsa (Zagoria) www.seliniguesthouse.gr/en

ATENAS:
Hotel Attalos: www.attaloshotel.com El Hotel Attalos, de 3 estrellas, se encuentra en el centro histórico de Atenas. Se encuentra a solo tres minutos de Monastiraki, Psiri, Ermou ya poca distancia de la Acrópolis, la Antigua Ágora y Plaka.

LITOCHORO. Guest House Papanikolau. www.xenonas-papanikolau.gr
Hotel Mirto. www.hotelmirto.gr

IMPORTANTE: si por razones operativas en uno o algunos de estos establecimientos no fuera posible el alojamiento se sustituiría por alojamiento de igual o superior categoría.

COMIDAS y BEBIDAS.

Incluimos los desayunos en los hoteles y la pensión completa durante el trekking. El almuerzo será ligero tipo "lunch" y las cenas son abundantes y saludables combinando platos de la gastronomía local con algunos platos internacionales como pastas.

GASTRONOMÍA GRIEGA, PLATOS TÍPICOS.

La cocina griega es excelente y de las más afamadas del Mediterráneo.
Productos naturales cocinados con mezcla de sabores occidentales y orientales, toda una delicia.
Avgotarajo. Huevas de pescado saladas y desecadas.
Dolmades. Hojas de parra rellenas de carne de cordero, arroz o verduras, condimentado con especias y piñones. Este plato proviene del turco «dolma» (envuelto).

Exohikó. Hojaldre relleno de cordero, verduras y queso.
Fakes. Sopa de lentejas que se suele servir con vinagre de vino y aceitunas.

Feta: El queso griego más conocido internacionalmente. Se elabora con leche de oveja, de textura blanda y sabor algo agrio. Su contenido graso es del 22% y se conserva en latas y barriles.
Fasolada. Sopa de alubias blancas, tomate, zanahoria, apio, especias y aceite de oliva.
Gemista. Tomates o pimientos verdes rellenos de carne picada, arroz y verduras.
Gyros. Carne asada verticalmente. Se sirve con salsa sobre un pan de pita, acompañado de tomate y cebolla.
Kalamata. Aceitunas.
Keftedes. Albóndigas de carne picada sazonadas con especias.

Kolokithakia. Rodajas de calabacines fritos.
Kotopita. Empanadillas de pollo.
Kreatopita. Empanadillas de carne.
Kulurakia. Panecillos en forma de aro cubiertos de sésamo que se venden en puestos callejeros.
Hortopita. Empanadillas de verduras.
Mageiritsa. Sopa de cordero, tradicional de Pascua.
Melitzanosalata. Crema de berenjenas ahumadas.
Mezedes. Aperitivos, entremeses.
Moussaka. Pastel de forma rectangular que alterna capas de carne picada y berenjenas, gratinado con queso. Se considera que la «moussaka» es el antecedente de la «lasagna» italiana.
Paksimadi. Pan de Creta relleno de tomate, cebolla y queso «feta».
Pastitsio. Macarrones gratinados con carne picada, queso y bechamel.
Saganaki. Queso rebozado frito.
Soutsoukakia. Albóndigas de ternera con salsa de tomate y comino.
Spanakopita. Empanadillas de espinacas.

TIERRA DE VINOS

En la antigüedad, los vinos griegos gozaban de una gran reputación y se exportaban en grandes cantidades. El arte de la vinificación y, sobre todo, la presentación de las cosechas en vasijas con la decoración artística proceden de Creta, Ática y Rodas. Fue entre los siglos XIII y XI a.C., cuando los viñedos se desarrollaron de manera más significativa. El cultivo de la viña se practicaba de manera muy parecida a la de hoy, con las cepas alineadas en filas paralelas. La poda se hacía de forma diferente, según las cepas, el suelo y la fuerza del viento.

Los viñedos griegos se extienden sobre 165.000 ha, entre 33º y 40º de latitud norte. El calor relativo de esta zona queda atemperado generalmente por la influencia del mar y por la altura. Las condiciones climáticas son bastante constantes. Los suelos son pobres, rocosos, contienen caliza, esquisto, mantillo, arcilla y arena. En algunas islas hay un subsuelo volcánico de piedra pómez.

El Retsina (vino resinado) es un vino aromatizado exclusivo de Grecia. Su origen se remonta a la antigüedad, cuando el vino era transportado en ánforas de barro cocido selladas. Los sellos, una pasta compuesta de yeso y resina, impedían la entrada del aire y permitían conservar el vino por más tiempo. Como esto le daba un poco de sabor, los griegos llegaron a pensar que los vinos envejecían gracias a la resina: es así como nace la tradición de añadir resina al vino.

En muchas ciudades y pueblos de tradición vinícola se celebran cada verano las llamadas "Fiestas del Vino". En un espacio cerrado normalmente al aire libre se exponen los vinos de la región. El visitante paga una módica entrada y se le entrega un recipiente, botellita o vaso para que directamente deguste del barril los vinos de la zona. Mientras, suena la música y el baile y el ambiente está garantizado.

CARACTERISTICAS DEL TREKKING

El recorrido tiene una dificultad moderada. Se trata de un recorrido que se realiza por senderos de montaña y zonas de alta montaña donde a veces el sendero puede estar poco marcado, atravesando en alguna ocasión zonas de pedreras. No se trata de un trekking difícil, una persona que realice senderismo de manera habitual y esté en buena forma física puede realizar perfectamente este recorrido. Es necesario tener un buen espíritu deportivo y montañero y estar preparado/a para caminar con mal tiempo si fuera necesario. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos. Previamente, el Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios, comida ... Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de estas singulares montañas... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al

descanso continuaremos disfrutando de los senderos. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta y llegaremos al refugio o guest house. Aquí, tras disfrutar un rato de la terraza, ver la puesta de sol..., vendrá el aseo y tras él la cena. Tras la cena un rato de tertulia, risas, comentarios de la jornada...
El Guía acompañante de montaña tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo.

BIBLIOGRAFÍA:

Guías de viaje
Grecia. Colección Guía Total. Ed. Anaya Touring Club. Castellano.
Grecia, Rumbo a. Ed. Laertes. Castellano.

LECTURAS Y CINE PARA ENTRAR EN AMBIENTE.

La tierra de los grandes clásicos… LA ODISEA, EDIPO REY, LA ILIADA….lecturas que nos transportaran a la Grecia histórica.
Y si quieres algo contemporáneo: NIKOS KAZANTZAKIS, autor de "Zorba El Griego". "Cristo de nuevo crucificado" o "La última tentación de Cristo".
Películas históricas de acción como ULISES, EL COLOSO DE RODAS o clásicas como Zorba El Griego, protagonizada por A. Quinn.

NUESTRO GUÍA.

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios coordinando la salida de los grupos en sus alojamientos, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

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 las foto, Faustino Rodríguez Quintanilla. Del Equipo de Guías Programadores de Alventus &Años Luz y diseñador de esta ruta en una de las cimas del Olimpo.

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas 70 y 71 de nuestro **FOLLETO DE GRUPOS 2020.** Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/ contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

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 respectar 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

INFORMACIÓN Y RESERVA:

ALVENTUS viajes

www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062

añosluz EN EL MUNDO

www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO

añosluz EN EL MUNDO · ALVENTUS viajes · ALVENTUS BIKE · PUZZLE VIAJES viajes con niños · DrumbuN viajes en familia · Travelmusic viajes diferentes + música del mundo · VIAJES FOTOGRÁFICOS

¡Alventus&AñosLuz por el mundo!

Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta… ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!

1° Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo

2° Premio: Mercè Ortiz Bartra

3° Premio: Eva Cruces Meana

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: Álvaro Fernández Hidalgo

Segundo Premio: Natalia de la Rubia Kozlowska

Tercer Premio: Manuel Ignacio Torres Lima

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.