Lituania, Estonia y Letonia. Capitales Bálticas y Senderismo en Parques Naturales. 8 días

AVENTURA CONFORT · NIVEL FÁCIL

Un viaje por los **Países Bálticos**, **Lituania, Estonia y Letonia**, que combina recorridos históricos con etapas de senderismo en impresionantes Parques Naturales. Viajando en un pequeño grupo de máximo 8 viajeros, acompañados de un guía exclusivo de Tierras Polares y alojándonos en **hotel**, descubriremos de un modo diferente el encanto de **Vilnius, Riga y Tallin**, las **capitales bálticas** de aire medieval declaradas **Patrimonio de la Humanidad por la Unesco**.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Un recorrido por lo más interesante de las joyas del Báltico, Lituania, Estonia y Letonia, mezcla de naturaleza y patrimonio histórico. En **Lituania**, con base en su capital, **Vilna** o "Vilnius", conoceremos lo más representativo de su legado cultural, sus pueblos medievales y haremos senderismo en el **Valle del Neris** y el Parque Nacional **Zemaitija**. En **Letonia**, además de **Riga**, nos esperan los Parques Nacionales de **Kemeri y Gauja**, y la zona del **balneario de Jurmala**. Por último, en **Estonia**, recorreremos el famoso **Viru Bog Natural Trail,** en el Parque Nacional **Lahemaa,** antes de visitar **Tallin.**
Durante nuestra ruta, mezcla de aventura y cultura, descubriremos otras poblaciones medievales además de las **capitales bálticas**, declaradas **Patrimonio de la Humanidad** por la **Unesco**. En cuanto a las etapas de **senderismo**, la mejor manera de conocer los impresionantes **Parques Naturales** de Lituania, Estonia y Letonia, serán agradables caminatas y excursiones accesibles para todos.

En un **pequeño grupo** de apenas **8 viajeros** y en un vehículo para nosotros, como si de un grupo de amigos se tratase, disfrutaremos de una experiencia inolvidable acompañados por un único guía durante todo el recorrido. Al finalizar cada día de nuestra ruta disfrutaremos de un merecido descanso **en confortables hoteles** con todas las comodidades y cena durante 5 noches del viaje. De esta manera, en este

viaje está prácticamente todo incluido en el precio, haciendo que tus gastos sean mínimos durante la ruta.

Fechas 2024

Julio
Del 18 al 25 julio

Posibilidad de **combinar este viaje** con la ruta “Suecia y Finlandia: Archipiélago y Mil Lagos” en 16 días del 18 julio al 2 agosto.

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo desde España a Vilnius

Llegada a Vilnius la capital de Lituania, encuentro con el guía y traslado al centro de la ciudad.

Empezamos nuestro tour por **Lituania**: de las tres repúblicas Bálticas, ésta sorprende por su personalidad independiente, incluso en la arquitectura, cultura y del estilo de vida, que recuerda mucho a los países nórdicos como Suecia o Finlandia, pero con guiños de la vecina Polonia.
Dependiendo de los horarios de los vuelos podremos empezar a disfrutar de la capital de Lituania. Patrimonio de la Humanidad por la Unesco es también denominada la Roma del Este por su conjunto barroco y su gran número de iglesias Tiempo libre para empezar disfrutando por nuestra cuenta de la cuidad de Vilnius. Recomendamos degustar la variada y amplia oferta gastronómica local de Lituania, con sus animados restaurantes, pubs y bares nocturnos.
Noche en hotel en habitación doble. Cena libre

Día 2. Visita de la ciudad de Vilna o "Vilnius" - Ciudad Medieval de Trakai – Kaunas

Comenzaremos el día visitando Vilnius, capital de Lituania desde hace más de 600 años, alberga innumerables lugares de interés histórico y arquitectónico. Disfrutaremos de la mañana libre para poder visitar lugares como: la Plaza de la Catedral, la Iglesia de Santa Ana y la Iglesia de Bernardin (ejemplo de gótico lituano), la Puerta de la Aurora**,** antigua puerta de entrada a la ciudad, la Plaza del Ayuntamiento y la Universidad de Vilnius (fundada en 1579). También podremos subir a la colina de Gediminas y admirar la torre de Gediminas, donde encontraremos restos del antiguo castillo construido en el siglo XIV por el fundador de la ciudad de Vilnius. Opcionalmente, es posible subir en su pequeño y pintoresco funicular. La torre ofrece una inmejorable vista panorámica de la ciudad. Para terminar la visita a la

capital aconsejamos entrar y recorrer el barrio de los artistas, conocido como "La República de Uzupis", un pequeño barrio de Vilna que se proclamó «independiente» en 1997. Este bohemio y artístico lugar posee su propia bandera, moneda y hasta un pequeño ejército de apenas 15 personas
Después de esta etapa empezamos nuestro recorrido en vehículo hacia la costa del Mar Báltico. En el camino haremos una parada en la pequeña ciudad de Trakai, la antigua capital del Gran Ducado de Lituania, situada en una estrecha franja rodeada por tres lagos, es hoy un destino popular por su castillo, lugar donde disfrutaremos viendo la fortaleza medieval con puntiagudos tejados rojos que crean un escenario idílico de cuento de hadas.
Otra parada será en **Kaunas**, la segunda ciudad más importante de Lituania, más pequeña que la capital, pero llena de vida y de arte callejero. Durante la ocupación polaca de Vilnius, desde 1919 hasta 1940 Kaunas se convirtió en la capital lo que favoreció la construcción de muchos edificios de diferente estilo Art Deco que se alinean en la calle principal**.**

Rumbo a la costa báltica tomaremos la ruta panorámica *Panemune Road*, pasando por el Parque Regional de Panemunia. Es una ruta escénica muy popular entre los lituanos pero aun casi desconocida por los turistas y representa una agradable alternativa a las carreteras y autopistas principales. Una de las carreteras más antiguas del país, que una vez se utilizó para el comercio entre Lituania y Prusia, serpentea a lo largo de la orilla del río Nemunas, el más largo de Lituania. Recorre encantadores paisajes con una gran cantidad de castillos y mansiones lituanas, bosques, colinas, miradores…

Noche en hotel en habitación doble en la zona de Taurage. Cena incluida.

Día 3. Klaipeda - Istmo de Neringa - Nida - Trekking en las Dunas - Colina de las Brujas
Después del desayuno emprenderemos nuestro destino hasta la costa: Cuerno de Vente, conocido como lugar de descanso para millones de pájaros durante sus migraciones, en este lugar sigue operando una de las primeras estaciones europeas de registro de migraciones de aves.
Seguiremos hacia Klaipeda, principal puerto de Lituania. Cruzaremos en Ferry hacia el istmo de Neringa, una estrecha franja de tierra que separa el Mar Báltico de la laguna curoniana.
Este día estará dedicado al descubrimiento de esta reserva natural famosa por sus cadenas de dunas muertas, el área mejor conservada de Lituania y Patrimonio de la UNESCO.

En el Istmo de **Neringa** se pueden encontrar las dunas muertas de arena móviles más altas de toda Europa. La altura media de las dunas es 35 metros, aunque algunas alcanzan los 60. De hecho, hace entre 200 y 400 años, las arenas movedizas de las dunas enterraron pueblos y aldeas.

Haremos una caminata por la Colina de las Brujas, un parque forestal de gran belleza, que alberga cientos de esculturas de madera basadas en temas de folklore.

Después haremos un impresionante recorrido a pie por las llamadas dunas muertas y disfrutaremos de unas vistas panorámicas tanto del mar Báltico como de la laguna de **Kursiu Maru**. Nos sorprenderá de cómo el paisaje cambia de soleados bosques de pinos y lagunas, a dunas empinadas con huecos y derrumbes.

Visitaremos también el pintoresco pueblo de **Nida**. Cono
cido por ser una colonia de artistas donde acudían para encontrar inspiración. Pasearemos por sus calles con sus características casas de madera, como la Casa del Pescador, la residencia de veraneo del famoso escritor alemán Thomas Mann.

Noche en hotel en habitación doble en la zona Klaipeda y cena incluidos.

Día 4. Parque Nacional de Zemaitija - Kayak en el Lago de Plateliai - Šiauliai, el "Cerro de las cruces"

Dejamos el Istmo de Neringa y nos dirigimos al Parque Nacional Zemaitija o "Samogitia". Este parque natural es uno de los lugares más impresionantes de Lituania en cuanto a conservación y cuidado se refiere, con frondosos bosques y preciosos lagos. Aprovechando este entorno, realizaremos una sencilla actividad de senderismo en el bosque cerca del Lago de Plateliai, considerado el lago más grande y profundo de Samogitia.

También realizaremos una emocionante actividad en canoa-kayak de policarbonato transparente. El fondo transparente de nuestras embarcaciones nos permitirá ver la vegetación y la fauna colorida del lago Plateliai. Esta actividad divertida y ecológica es accesible para todos.

Tras esta inmersión en la naturaleza retomamos la carretera hacia la vecina Letonia, y su capital Riga. Antes de dejar **Lituania** pararemos en Šiauliai, el "Cerro de las Cruces", lugar de peregrinación donde se colocaron las primeras cruces quizás en el siglo XIV. Con el tiempo, los peregrinos católicos trajeron allí crucifijos, esculturas de patriotas lituanos o estatuas de la Virgen.

Noche en Riga en hotel. Cena incluida

Día 5. Casco histórico de Riga - Parque Nacional Kemeri - Jurmala

Despertaremos en la capital de Letonia, Riga, otra de las joyas bálticas declaras Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Después de nuestro desayuno, tendremos tiempo libre para visitar el casco histórico de la cuidad de Riga. Su corazón histórico, que data del siglo XIII, nos depara un laberinto de calles empedradas y llenas de vida con sus monumentos restaurados, iglesias y edificios antiguos. Aconsejamos empezar la ruta visitando el Mercado Central de Riga, el mercado

cubierto más grande de Europa, después, el casco viejo con la iglesia de San Pedro con su torre de 72 m de altura, la Cúpula Luterana de Santa María y la Catedral Católica de San Jacob, una de las más antiguas de Riga. El conjunto arquitectónico de los Tres Hermanos y el antiguo Palacio de los Gremios, serán otras de las tantas atracciones arquitectónicas que nos mostrará la ciudad de Riga.
Concluida la visita a la cuidad y después de nuestro almuerzo, continuaremos el recorrido hacia el Parque Nacional Kemeri. Allí realizaremos una excursión sencilla pero muy agradable. El Parque Nacional Kemeri fue fundado en el año 1997 y es el tercer parque nacional más grande de Letonia. Su territorio está compuesto en su mayoría por bosques y ciénagas, un sitio digno de admirar por la belleza natural de su entorno.
Terminado el tramo de senderismo en el Parque Nacional de Kemeri, nos dirigiremos hacia el balneario de Jurmala en el golfo de Riga, al oeste de la capital. Jurmala es conocida por las villas modernistas de madera junto al mar, los sanatorios de la época soviética y su larga playa de arena. Aquí realizaremos una caminata de manera tranquila por sus calles y proximidades del balneario, apreciando la belleza de las casas de madera pintadas de diferentes colores, entre pinos, dunas y arena fina. Posibilidad de disfrutar de baño en las hermosas playas de Jurmala.

Noche en Riga en hotel en habitación doble. Cena incluida.

Día 6. Ligatne - Cesis - Pärnu - Tallin
Tras el desayuno nos despediremos de Riga y salimos hacia Ligatne para dar un tranquilo paseo por los senderos naturales de este hermoso Parque Natural donde haremos senderismo por uno de los recorridos más bonitos de esta república y donde tendremos unos encuentros con la fauna local en un entorno controlado. Después visitaremos la preciosa ciudad de Cēsis, ya en Letonia, donde podemos divisar la colina fortificada en Riekstu un castillo de madera amurallado construido por una tribu conocida como Vendos.
Tras el almuerzo en Cesis, o alrededores, dejaremos Letonia y nos dirigiremos hacia Tallin. En el camino haremos una breve visita de Pärnu, principal destino vacacional del país por su playa de arena blanca, los balnearios y la vivacidad de la pequeña ciudad de 47.000 habitantes.
Por la tarde seguiremos rumbo hacia la capital de Estonia, Tallin, donde pasaremos la noche.

Noche en Tallin en hotel en habitación doble. Cena incluida

Día 7. Tallin, capital de Estonia - Parque Nacional Lahemaa - Visita al casco histórico
Por la mañana tenemos tiempo libre para callejear por la capital de Estonia, que durante la Edad Media fue un lugar que trajo gran prosperidad a numerosas ciudades portuarias y fluviales de la región. Su centro histórico, desde 1997 Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, nos ofrece la visita de sus principales iglesias y la famosa colina Toompea con la catedral dedicada a Alexander Nievski, la torre Pikk Hermann y los muros de su impresionante castillo.

Por la tarde haremos un recorrido en las ciénagas del Parque Nacional de Lahemaa, siguiendo las pasarelas de madera del famoso Viru Bog. Conocer este lugar es una experiencia sin igual por lo peculiar del paisaje y su origen geológico, con un ecosistema propio.

Si queda tiempo antes de cenar podremos dar una paseo libre por el famoso parque Kadriorg, muy aclamado por los habitantes de Tallin

Noche en Tallin en hotel en habitación doble. Cena libre.

Día 8. Tallin - Vuelo de regreso a España
Previa coordinación con el guía, traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

Nota importante

Esta ruta es un viaje diseñado y organizado por Tierras Polares, que ha de ser considerado como una expedición, donde pueden ocurrir circunstancias imposibles de prever, como mal tiempo. Conserva todos los componentes de aventura y descubrimiento presentes en nuestros viajes. El orden de las actividades puede no coincidir con el expuesto. La ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, de la mar, del hielo, de las carreteras, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

PRECIO

Desde **2.495€**
Suplemento por habitación individual: 400€
La combinación de este viaje con la ruta “Finlandia y Suecia. Archipiélagos y Mil lagos” en 16 días desde 4.495€

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Vilnius/Tallin i/v.
- Transfer desde/hacia el aeropuerto.
- 7 noches de alojamiento en hotel en habitación doble, desayuno incluido.
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo.
- Actividades descritas según programa.
- Entrada al castillo de Trakai.
- Comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje, excepto las especificadas como libre o en el apartado “No incluye”.
- Guía exclusivo de Tierra Polares conocedor de la zona y de habla castellana.

- Seguro de viaje multiaventura.

NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (190€-250€).
- Propina del guía.
- Bebidas de tipo gaseosas y alcohólicas.
- Servicio de bajada y subida de equipaje, así como servicio de maletero en los hoteles.
- Comidas y cenas en los días de vuelos, cenas libres en Vilnius (día 1) y en Tallin (día 7)
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos, ferry o incidencias con el equipaje
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales.
- Entradas a museos y lugares de interés cultural, calificados como opcionales, no definidos en el apartado incluye.
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un **viaje de aventura confort** recorriendo Lituania, Letonia y Estonia, apto para todo el mundo pero con una dosis de aventura que nos adentrará en la naturaleza de los países bálticos.

- Ruta con un estilo único, en un grupo pequeño de máximo 8 personas en vehículo propio y alojándonos en **confortables hoteles** en habitación doble.

- Visitar y recorrer las principales ciudades bálticas de **Riga, Vilnius y Tallin**, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

- Realizar las mejores **rutas de senderismo** en los más famosos **Parques Naturales** de las tres regiones bálticas a través de espectaculares paisajes, donde disfrutaremos de lagos, bosques y hermosas playas.

- Ruta en embarcación transparente en el lago Plateliai.

- Visitar villas históricas, museos, castillos y fortalezas medievales.

POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO. Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar fundador de Tierras Polares, no ha parado de explorar y crear nuevas rutas. Nuestros viajes de aventura en Groenlandia, Islandia, Noruega y Laponia son pioneros en nuestro país.

EXPERTOS EN AVENTURA. Nuestros viajes son fruto de la experiencia de casi 30 años en el mundo de la aventura y miles de viajeros que ya han compartido nuestra pasión. Disponemos de logística propia en Groenlandia, Islandia y Noruega que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos, con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico y donde la seguridad es nuestra prioridad.

EMPRESA RESPONSABLE Y COMPROMETIDA. Queremos promover cambios reales y por ello financiamos y organizamos el Proyecto Trineo de Viento, para desarrollar el primer vehículo limpio de investigación científica polar, y SOS Thule, un plan de desarrollo de la mítica región de Thule para impedir que se pierda una cultura milenaria. Cuando viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

GRUPOS REDUCIDOS. Nuestros grupos suelen ser de 7 u 8 viajeros. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

DESCUENTO SI YA HAS VIAJADO CON NOSOTROS de un 2% si haces tu 2º o 3º viaje, un 3% si es tu 4ª o 5ª vez...y si son más veces, condiciones muy especiales.

PRECIOS SIN SORPRESAS. Incluimos en nuestros ajustados precios prácticamente todos los gastos y actividades de aventura de tu viaje, y si viajas solo no tendrás que pagar más.

UNA GRAN COMUNIDAD VIAJERA. Con decenas de miles de viajeros, nuestro Facebook es una de las mayores comunidades de viajes que existen en nuestro país; un lugar donde compartir, informarte o ganar premios polares. facebook.com/tierraspolaresviajes instagram.com/tierraspolares/

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física
No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este el viaje. Basta con contar con una forma física normal y tener ganas de realizar una ruta turística en un entorno histórico y natural.

Tipo de viaje y nivel
Aventura Confort. Nivel fácil.
Este tipo de viaje Aventura Confort es un viaje de aventura, con el espíritu de exploración de Tierras Polares, en un grupo reducido y con actividades de aventura incluidas, donde el alojamiento es tipo hotel en habitaciones estándar dobles con baño privado. Las excursiones que se plantean son de nivel fácil, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas con ritmos suaves y paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

Las actividades: recorridos históricos, excursiones y senderismo
Los recorridos a pie podrán ser realizados tanto en ciudades como en entornos naturales.
Los mismos son catalogados como fáciles; las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará el ritmo de las marchas en función del ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas.
En las actividades el viajero porteará en una mochila pequeña con tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, chubasquero, pantalón de agua o la cámara fotográfica.

Kayak/Canoa: La navegación se realiza en kayaks/canoas dobles transparentes. Se trata de un agradable paseo sobre aguas tranquilas para el cual no es necesario contar con experiencia previa.
Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las condiciones climatológicas

Los vehículos
El viaje se realiza en un vehículo tipo mini-van de 9 plazas, ideal para viajar de un modo ligero, familiar, flexible y diferente. Los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de

los casos. La distancia total del viaje puede oscilar en torno a unos 1.000 km. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos en la medida de lo posible. Lo normal es hacer una media de 3,5 horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.
Se recomienda llevar una bolsa de viaje o mochila con el equipaje, nunca una maleta rígida. Para realizar más cómodamente el viaje, y al disponer de un espacio limitado en el vehículo, es importante llevar un equipaje de tamaño moderado.

Tamaño del grupo
Los grupos son de 4 a 8 personas, acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y nosotros vamos uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente.

Clima, temperatura y horas de luz
En Estonia, Letonia y Lituania, el clima es báltico continental. En general, los veranos son suaves o calurosos (alrededor de 30 ° C como máximo). Por otro lado, los inviernos pueden ser muy fríos (hasta -30 °), aunque las temperaturas generalmente no caen por debajo de -10 °. Al comienzo del verano caen lluvias regulares en los Países Bálticos y algunas tormentas eléctricas pueden aparecer a media tarde.
En invierno las nevadas son frecuentes y el sol lucha por cruzar las nubes. No es raro que brille solo una hora al día en ciertos meses invernales.

Junio: 18-19 horas de luz
Julio: 19-17 horas de luz
Agosto: 17-14 horas de luz
Septiembre: 14-11 horas de luz

Flora y Fauna
Los bosques están muy presentes en los Países Bálticos y, por tanto, es común encontrar jabalíes y todo tipo de cérvidos, como ciervos o alces. En Estonia, incluso es posible ver linces, lobos u osos en Parques Nacionales. Estas especies están protegidas, cubriendo dos tercios del país. Los bosques son muy variados, desde coníferas hasta árboles de maderas duras. Además, hay todo tipo de setas y diferentes variedades de flores silvestres. El cultivo de cereales está muy extendido en estas latitudes.

Diferencia horaria
GMT +2: Hay una hora más en los Países Bálticos que en España.

Electricidad
En Estonia, Letonia y Lituania, los enchufes son idénticos en su mayoría a los usados en Europa. No es necesario adaptadores. La corriente alterna es de 230V (50Hz).

Edad mínima recomendada
La edad mínima recomendada es de 12 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

La alimentación
Todos los desayunos se sirven en los hoteles donde nos alojamos y suelen ser estilo buffet libre.

El almuerzo es de tipo picnic, ya que normalmente comemos durante la realización de las excursiones.
Las cenas incluidas podrán ser servidas en los hoteles o en restaurantes de las ciudades.

Bebidas
Las bebidas consideradas como gaseosas o alcohólicas no están incluidas en el viaje pero podrán ser fácilmente adquiridas en hoteles, bares, restaurantes y centros gastronómicos de ocio.

Los alojamientos
Antes de iniciar nuestro viaje por los Países Bálticos hay que tener en cuenta que los alojamientos no tienen una clasificación hotelera oficial, sobre todo fuera de las grandes ciudades.
Esto quiere decir que varía de una población a otra, lo que hace que sea difícil las comparativas de calidad de un lugar al otro, principalmente en algunas regiones alejadas de grandes núcleos de población. El estándar general, la calidad de las prestaciones y las instalaciones suelen ser altos y confortables, aunque a veces pueden estar exentos de lujo.

Los alojamientos pueden ser:
Hoteles, hostel o apartamentos con baño privado con espacios comunes, cuidados y con servicio de restaurante, habitaciones dobles modernas y con baño privado. Además pueden contar con una vasta gama de servicios como: wifi gratis, TV vía satélite, minibar y piscina.

Hoteles con un estándar algo más sencillo, con habitaciones dobles confortables y con baño privado. Estos hoteles no siempre tendrán servicio de restaurante en su interior. Pueden disponer de servicios como: wifi gratis, TV, minibar…

Tareas comunes
Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, tiene un espíritu de colaboración y camaradería, donde valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros. El guía dirigirá todas las operaciones comunes, pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como preparar las excursiones, cargar y descargar el vehículo u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

El Guía
La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través del recorrido prefijado según ficha técnica de viaje y ruta prevista. El guía nos acompañará en todo momento en las excursiones, garantizando con su experiencia y conocimiento del entorno el cumplimiento de las actividades programadas en los traslados y rutas según ficha de viaje. En caso de fuerza mayor, condiciones climatológicas adversas etc, el guía puede cambiar la ruta si lo estima necesario. Condiciones que puedan resultar molestas pero que carecen de riesgo, como lluvia suave o similar, no son motivo de cambio de ruta.

Ramón Larramendi y Tierras Polares, pioneros de la aventura

Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje. Ésta expedición, realizada por él con tan

solo 24 años, está considerada la expedición española más importante del S.XX y fue merecedora de un extenso artículo en la edición mundial de National Geographic en 1995.

La idea de Ramón, al crear Tierras Polares, era clara: compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar

Ramón comenzó su andadura polar en 1985 con la expedición Transislandia85, una travesía con esquís de los 3 principales glaciares islandeses, que le convirtieron ya a sus 19 años en el primero en realizarla a nivel mundial. Continuó de los 20 a los 23 años con grandes expediciones que le llevaron a ser el primer español en realizar el cruce de Groenlandia de este a oeste con esquís.

Tierras Polares opera directamente sus rutas sobre el terreno, sin intermediarios, para ello disponemos de una red logística propia que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos y con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico. La seguridad es nuestra prioridad. La pasión y el entusiasmo de nuestros guías por el país, combinada con su trato sencillo, es nuestra marca.
Estos viajes le convirtieron en un auténtico pionero de la exploración polar en España, un país de escasa tradición polar, donde las rutas de aventura que él ha creado, se han convertido en la oferta pionera a destinos polares de nuestro país.

Actualmente Ramón Larramendi sigue inspirando la filosofía de viaje de Tierras Polares y seguro que muchos de vosotros lo habréis visto en televisión colaborando como especialista polar en programas como Al filo de lo Imposible, como miembro de la expedición de los primeros españoles en llegar al Polo Norte o con su amigo Jesús Calleja en Desafío Extremo. Su gran pasión por la exploración polar sigue viva en proyectos como el Trineo de Viento el primer trineo eólico del mundo, laboratorio móvil “0” emisiones para las zonas polares, creado e ideado por él, que le ha permitido explorar los rincones más remotos de Groenlandia y la Antártida.

Más información sobre Ramón Larramendi: ramonlarramendi.com
Facebook: /ramonlarramendi/ Twitter: @RamonLarramendi Instagram: @RamonHLarramendi

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Tierras Polares organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores. Las bases del concurso serán publicadas en www.tierraspolares.es y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Moneda
Estonia, Letonia, y Lituania pertenecen a la unión europea. En los tres Países Bálticos se utiliza el Euro.

Dónde sacar dinero
Encontraremos cajeros automáticos en las ciudades y aeropuertos para las principales tarjetas bancarias como Visa, Mastercard y Cirrus. Casi todos operan también en los principales idiomas de Europa. Es posible pagar con tarjetas de crédito o débito en casi en todas partes, sobre todo en los establecimientos turísticos de más categoría. Se recomienda llevar algo de efectivo para pagos menores en comercios pequeños o artesanales.

Documentos necesarios
· **DNI y pasaporte en vigor.** Es muy recomendable disponer de ambos documentos en vigor. No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.
· **Tarjeta Sanitaria Europea.** Se puede solicitar por internet en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, o presencialmente en España, con la antelación suficiente al viaje, acudiendo a un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo.
Idioma
En los países bálticos se hablan tres lenguas oficiales. El estonio, lengua oficial de **Estonia**, el letón lengua oficial de **Letonia** y el lituano, lengua oficial de **Lituania**. En las tres repúblicas bálticas gran parte de la población también es ruso parlante, La mayoría de los jóvenes son capaces de mantener una conversación fluida en inglés.

Medicinas
Llevamos un botiquín, pero recomendamos llevar artículos de uso personal como medicinas si se sigue algún tratamiento o se es propenso a alguna dolencia en particular, o artículos para el cuidado de los pies, como vaselina, tiritas, etc.

Equipaje
Las compañías aéreas suelen autorizar 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, nunca rígido, para facilitar las continuas cargas y descargas del vehículo. En caso de que el equipaje se extravíe o dañe durante el vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar el código P.I.R. (Parte de Irregularidad en el equipaje, código de barras que dan en la facturación de la maleta) antes de salir del aeropuerto. Este es un requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro y consultar fecha prevista de entrega.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolsa de viaje **(nunca maleta rígida)**, donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje y ropa. Esta se transportará siempre en el vehículo y la llevaremos a nuestro alojamiento cada noche.
- Una mochila pequeña de día (20-30 litros de capacidad) en la que se llevará agua y el picnic para cada una de las excursiones, crema solar, cámara de fotos, ropa impermeable, etc.

Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está
desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan.

Cabeza
- Gorra
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

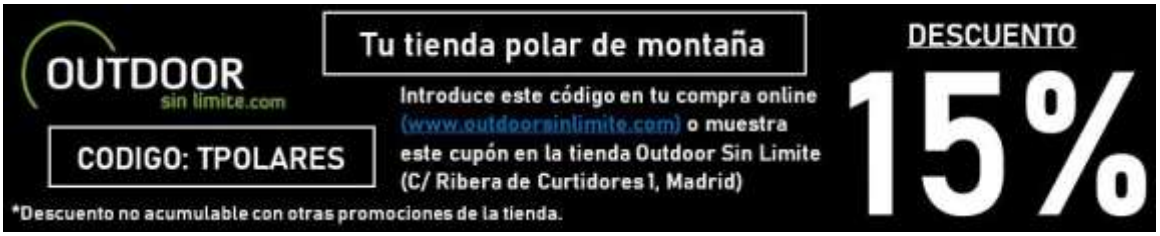
Cuerpo
- Camisetas sintéticas
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Pantalones de trekking
- Pantalón corto
- Bañador
- Pantalones impermeables ligeros

Pies
- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Zapatillas de trekking o de deporte
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie

Artículos de aseo/otros
- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Equipo de progresión
- Mochila de día 20-30 litros para las excursiones de día
- Un par de bastones de trekking
- Cantimplora
- Prismáticos (opcional)

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y **ropa y calzado cómodos para estancia en los hoteles o en visitas y cenas en las ciudades**.



SUGERENCIAS DEL VIAJE

Equipaje en cabina
A la ida se recomienda llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar, chaqueta tipo Gore-Tex y pantalones impermeables, gafas, gorro y guantes. En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.
El equipaje de mano debe ser de un máximo de 5KG, cuyas dimensiones no deben exceder 55x40x23 cm. Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.

Dónde equiparnos
Tierras Polares y Ramón Larramendi van equipados en sus expediciones con equipamiento **Altus** que recomendamos para tu viaje. Si necesitas comprar material, visita nuestra tienda polar **Outdoor sin límite** online, o en C/ Ribera de Curtidores nº 1 Madrid, y benefíciate de un **15% de descuento** con nuestro **código: TPOLARES**

RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

Para la reserva se debe realizar un depósito del 40% del importe total del viaje. La cantidad restante debe abonarse como mínimo 15 días antes de la salida, si no, consideramos la reserva anulada.

El pago se hará mediante transferencia bancaria de tu cuenta corriente personal a la c/c de:
VIAJES TIERRAS POLARES

BANCO SABADELL: ES53 0081 2042 7800 0334 0741
SWIFT/BIC: BSAB ESBB

LA CAIXA: ES65 2100 2281 150200309320
SWIFT/BIC: CAIXESBBXXX

BANCO POPULAR (TARGO BANK): ES81 0216 0476 13 0600317305
SWIFT/BIC: POHIESMM

BBVA: ES29 0182 2015 2802 0162 9312
SWIFT/BIC: BBVAESMM

En el apartado “Observaciones” del impreso de transferencia debéis especificar el/los nombres de los viajeros, la fecha y el nombre del viaje (nombre(s)/viaje/fecha).

Otras formas de pago:
Tarjeta de crédito/débito previa firma de una autorización, que se puede solicitar a la oficina de Tierras Polares y enviarla cumplimentada por fax o por e-mail.
Tarjeta VISA del grupo GEA.
Es imprescindible que enviéis un e-mail a info@tierraspolares.es o un fax de cada transferencia a la oficina (Fax: 91 366 58 94). WhatsApp (663.387.771)
El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a una factura.

SEGURO DE VIAJE
Tierras Polares, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que Tierras Polares solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. Tierras Polares no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)
Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Tierras Polares pone a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consúltanos.

Condiciones Generales

https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2023/12/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_23-24_DICIEMBRE_2023.pdf

FILOSOFÍA
Tierras Polares nace para hacer accesibles a todas las zonas más remotas del Ártico y el Antártico, con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Todas nuestras rutas son activas, nos gusta viajar de un modo natural, silencioso, simple y autónomo, a pie, en kayak, con esquíes, perros, canoa, bici… por zonas poco o nada transitadas. Tenemos diferentes niveles y tipos de viaje con propuestas para todos: desde viajes de aventura con trekking suaves realizables por cualquier persona activa amante de la naturaleza hasta viajes de exploración mucho más exigentes. Para ofrecer los mejores viajes diseñamos personal y artesanalmente nuestras propias rutas, que son originales y fruto de una búsqueda constante de los rincones más bellos y las zonas más interesantes. Nos gusta ser pioneros y por ello, en muchas ocasiones, proponemos rutas o zonas que no ofrece ninguna otra agencia del mundo. Organizamos la mayoría de las rutas directamente sobre el terreno. Todo esto implica una enorme complejidad logística cuya resolución vemos como un aliciente, un reto y parte del espíritu de exploración. Nos gusta colaborar estrechamente con la población local. Cuando en muchos lugares del mundo la masificación impide disfrutar plenamente de los rincones más maravillosos de nuestro planeta, el ártico es una bocanada de aire fresco. Un lugar en el que encontrarse a otro ser humano es todavía una alegría por lo poco habitual, y donde la fuerza de la naturaleza salvaje, cada día menos accesible en el resto del mundo, sigue siendo allí omnipresente. Nuestros grupos son pequeños, ya que creemos que, además de la belleza del lugar y lo interesante de la actividad, es igual de importante el espíritu y el tamaño del grupo. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración, integración y participación como si de un grupo de

amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien y donde el humor es siempre bienvenido. Los grupos van acompañados por nuestros guías, obsesionados con la seguridad y con la firme intención de que todos y cada una de las rutas que hacemos sea un viaje único y una experiencia inolvidable. Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje, para compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciera accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.

OBSERVACIONES

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes y el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta va a exigir de ti que te comportes como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable. En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir. Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un EQUILIBRIO que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir UN VIAJE ÚNICO. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, dormir en tiendas de campaña durante varios días, prescindir a veces de la ducha, circular por pistas polvorientas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo. Al realizar una ruta de VIAJES TIERRAS POLARES no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. VIAJES TIERRAS POLARES da por entendido que el viajero participa voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes. VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, y está dispuesto a asumirlos como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición y tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero acepta voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, VIAJES TIERRAS POLARES da por entendido que el viajero conoce las condiciones generales y particulares del

programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

Viajes Tierras Polares
E-mail: info@tierraspolares.es
Tel. +34 91 364 16 89
Atención telefónica: De lunes a viernes de 09:30 a 14:00h
Oficina Online: De lunes a jueves de 9:00 a 18:00h, viernes 9:00 a 15:00h
Dirección administrativa
Cava Alta 4 - 28005 Madrid
www.tierraspolares.es

+34 91 364 16 89
info@tierraspolares.es