



AVENTURA CONFORT · NIVEL FÁCIL

Un viaje por los tres **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 habla castellana 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**", dedicaremos un día a recorrer lo más representativo de su legado cultural y otro a conocer algunos pueblos medievales y hacer senderismo en el **Valle del Neris** y en el Parque Nacional **Zemaitija**. En **Letonia**, además de **Riga**, nos esperan los Parques Nacionales de **Kemeris** y **Gauja**, y la zona del **balneario de Jurmala**. Por último, en **Estonia**, conoceremos 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 2022

### Julio

Del 21 al 28 de julio

### Agosto

Del 13 al 20 de agosto

Del 20 al 27 de agosto

Posibilidad de **combinar este viaje** con la ruta “Suecia y Finlandia: Archipiélago y Mil Lagos” en 16 días.

Del 21 de julio al 5 de agosto

Del 5 al 20 de agosto

Del 20 de agosto al 4 de septiembre

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Vuelo desde España a Tallin

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

Noche en hotel en habitación doble. Desayuno incluido.

### Día 2. Tallin, capital de Estonia - Parque Nacional Lahemaa - Visita casco histórico

Tras el desayuno partiremos en nuestro vehículo rumbo al Parque Nacional Lahemaa, a una escasa hora en coche desde Tallin. El **Parque Nacional de Lahemaa** ocupa alrededor de 725 km<sup>2</sup> y fue el primer parque nacional de la antigua Unión Soviética. Allí nos espera una excursión por el famoso **sendero natural de Viru Bog** o “Viru Bog Natural Trail”, que nos deleitará con la exuberante naturaleza y el magnífico estado de preservación del entorno. Terminada nuestra excursión y una vez realizado nuestro almuerzo tipo picnic, regresaremos hacia la ciudad de **Tallin**, la última de las tres joyas del báltico, declarada patrimonio de la humanidad por la UNESCO.

La visita a la capital estonia, una de esas raras ciudades que aún permanece rodeada por una muralla medieval auténtica y bien conservada, es una experiencia inolvidable. El reflejo de las antorchas y linternas en los adoquines, el resplandor de la puesta de sol en los edificios del siglo XVI, la vista al mar desde la cima de la colina Toompea o el sonido familiar de los tranvías y ferias artesanales son una atracción imposible de pasar por alto. Visita guiada por el centro histórico de Tallin, donde podremos conocer **La colina de Toompea y su castillo**, la torre **Pikk Hermann**, la **Catedral Ortodoxa rusa Alejandro Nevksi y la Iglesia de San Nicolás**. Continuaremos nuestra ruta junto al Ayuntamiento de Tallin para finalizar visitando el palacio presidencial y el famoso parque **Kadriorg**, muy aclamado por los habitantes de Tallin.

Al culminar nuestra excursión guiada, tiempo libre para seguir disfrutando por nuestra cuenta de la ciudad de Tallin. Recomendamos degustar la variada y amplia oferta gastronómica local de Estonia, con sus animados restaurantes, pubs y bares nocturnos.

Noche en Tallin en hotel en habitación doble. Cena y desayuno incluidos.

### **Día 3. Cesis - Ligatne - Parque Nacional Gauja - Riga**

Temprano en la mañana y después del desayuno, despedida de la capital de Estonia, Tallin, para dirigirnos como destino final a la capital de Letonia, Riga. La duración del recorrido en vehículo será aproximadamente de unas 4 horas. A mitad del camino entre Tallin y Cesis, haremos una pequeña parada en la ciudad de Parnu para estirar las piernas y reponer fuerzas con un breve snack. **Parnu** es la cuarta ciudad más habitada de la República de Estonia con unos 47 000 habitantes, y es reconocida como principal destino vacacional en el país por su playa de arena blanca, **los balnearios y el río Pärnu** que cruza el casco histórico de la ciudad.

Nuestro recorrido en el día de hoy mezcla cultura y naturaleza. Visitaremos de manera breve la **villa de Cesis**, donde podemos divisar la colina fortificada en **Riekstu**, un castillo de madera amurallado construido por una tribu conocida como Vendos. También visitaremos **Ligatne**, para dar un tranquilo paseo por los senderos naturales de este hermoso parque natural. Al lado de Ligatne se encuentra un antiguo **búnker secreto soviético**, ubicado a 9 metros bajo tierra. Originalmente diseñado para acomodar a los más altos funcionarios del Partido Comunista en caso de guerra nuclear, actualmente es un museo abierto a todos. Después de nuestro almuerzo tipo picnic seguiremos nuestro recorrido hacia la ciudad de **Sigulda**, ubicada a la entrada del **Parque Nacional Gauja**, el más grande y antiguo de Letonia. Posee varias reliquias arquitectónicas, entre ellos el **castillo de Turaida**. Realizaremos una pequeña actividad de **senderismo** por el valle del **río Gauja**, la **cueva Gumantis** y la **mansión Krimulda**, admirando su patrimonio histórico medieval. Terminada nuestra excursión nos dirigiremos hacia Riga, capital de Letonia, donde pasaremos la noche.

Noche en Riga en hotel en habitación doble. Cena y desayuno incluidos.

### **Día 4. Casco histórico de Riga - Parque Nacional Kemeru - Jurmala**

Despertaremos en la capital de Letonia, Riga, otra de las joyas bálticas declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Después de nuestro desayuno, visita guiada a pie por el casco histórico de la ciudad 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. Comenzaremos nuestra ruta visitando el **Mercado Central de Riga**, el mercado cubierto más grande de Europa. También visitaremos 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 nuestra visita a la ciudad y después de nuestro almuerzo picnic, continuaremos el recorrido hacia el **Parque Nacional Kemeru**. Allí realizaremos una excursión sencilla pero muy apetecible, de unos cuatro kilómetros y medio. El parque Kemeru 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 Kemeru, 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 y desayuno incluidos.

## **Día 5. Šiauliai, el “Cerro de las cruces” - Parque Nacional Zemaitija - Museo de Rumsiskes**

Después del desayuno saldremos con destino a Vilna, capital de Lituania. Durante el trayecto haremos una parada para visitar **Šiauliai**, el “Cerro de las Cruces”, lugar de peregrinación donde se colocaron las primeras cruces en el siglo XIV. Con el tiempo, los peregrinos católicos trajeron allí crucifijos, esculturas de patriotas lituanos o estatuas de la Virgen.

A continuación seguiremos nuestra ruta hacia el **Parque Nacional Zemaitija** “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. También podemos encontrar algún vestigio de la guerra fría, pues aquí estuvo emplazada la base de misiles nucleares de **Plokštinė**, actualmente en desuso y reconvertida en un museo. Después de nuestro almuerzo tipo picnic, realizaremos una actividad de **senderismo** de unos 5 km en el bosque cerca del Lago de Plateliai, considerado el lago más grande y profundo de Samogitia. Tendremos la posibilidad de darnos **baño en el lago** una vez concluida la actividad de senderismo.

Por la tarde nos espera la visita al **Museo Nacional Etnográfico Rumsiskes**. Con una rica colección de casas rurales, molinos, jardines, colmenas, pozos y campos de flores, el museo revive la vida rural de Lituania del final del siglo XVIII. Haremos una fácil excursión por la ruta peatonal que cubre unos 6 km. Culminaremos nuestro día tomando rumbo hacia la ciudad de Vilna o Vilnius, donde pasaremos la noche.

Noche en Vilnius en hotel en habitación doble. Cena y desayuno incluidos.

## **Día 6. Ciudad Medieval de Trakai Kernave - Valle del Neris**

Después de nuestro desayuno nos dirigiremos hacia la pequeña ciudad de **Trakai**, urbe medieval, ubicada a unos treinta kilómetros al oeste en un hermoso paraje natural. Visitaremos el interior del **castillo fortificado**, construido con ladrillo rojo en una península al borde del **lago Galve**. Aprovecharemos el lugar para hacer una pequeña y relajante caminata en este entorno legendario y, si las temperaturas acompañan, podremos darnos un agradable baño en los alrededores del lago.

Después de una pequeña parada y de un ligero snack, continuaremos ruta hacia Kernave, un pequeño pueblo de menos de 300 habitantes, ubicado a orillas del **río Neris**.

Muchos historiadores consideran este pueblo como el sitio de la primera capital lituana. Podemos descubrir la reserva cultural de **Kernave**, considerado sitio arqueológico, para seguidamente realizar una animada **caminata** en los alrededores del **valle de Neris**.

Después de nuestro almuerzo tipo picnic, regresaremos hacia la ciudad de **Vilnius**. Tarde libre para seguir disfrutando la particular belleza de esta ciudad y mezclarnos con los lugareños. Recomendamos visita al **museo de la KGB** o museo del genocidio.

Noche en Vilnius en hotel en habitación doble. Cena y desayuno incluidos.

## Día 7. Visita al casco histórico de Vilna - Traslado a Riga en Letonia

Después del desayuno comenzaremos nuestro recorrido a pie por el casco antiguo de Vilna durante unas 3 o 4 horas. También conocida como **Vilnius**, la que es capital de Lituania desde hace más de 600 años alberga innumerables lugares de interés histórico y arquitectónico.

Visitaremos, en particular: 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 subiremos la colina de **3 Cross**, la colina de **Gediminas** y la torre **de Gediminas**, donde encontraremos algunas ruinas del antiguo castillo construido en el siglo XIV por el fundador de la ciudad de Vilnius. La torre ofrece una fenomenal panorámica de la ciudad.

Para terminar la visita a la capital nos adentraremos en el barrio de los artistas, conocido como "**La República de Uzupis**", un pequeño barrio de Vilna que se proclamó «independiente» en 1997. Posee su propia bandera, moneda y hasta un pequeño ejército de apenas 15 personas dándole a este sitio un toque bohemio y artístico.

Tras un almuerzo tipo picnic tomaremos rumbo a Riga por la carretera A7. El trayecto hasta la capital letona es de unas tres horas y media, con una pequeña parada en la ciudad de **Panevezys**.

Una vez en Riga, a modo de despedida, recomendamos degustar la variada y amplia oferta gastronómica local de Letonia, con sus animados restaurantes, pubs y cervecerías.

Cena por libre. Noche en Riga en hotel en habitación doble. Desayuno incluido.

## Día 8. Riga - Vuelo de regreso a España

Previa coordinación con el guía, traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

### Nota importante

#### Especial información Covid19

Puedes consultar la información relativa a los requisitos de entrada en los siguientes enlaces:

LETONIA

<https://www.mfa.gov.lv/en/information-travellers-latvia-provisions-preventing-spread-covid-19>

ESTONIA

<https://www.visitestonia.com/en/covid-19-and-travelling-to-estonia>

LITUANIA

<https://www.govilnius.lt/media-news/important-information-regarding-the-coronavirus>

La información más actualizada también se proveerá al realizar la reserva.

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 **2.395€**

Suplemento por habitación individual: 400€

La combinación de este viaje con la ruta "Finlandia y Suecia. Archipiélagos y Mil lagos" en 16 días desde 4.195€.

## INCLUYE / NO INCLUYE

### INCLUYE

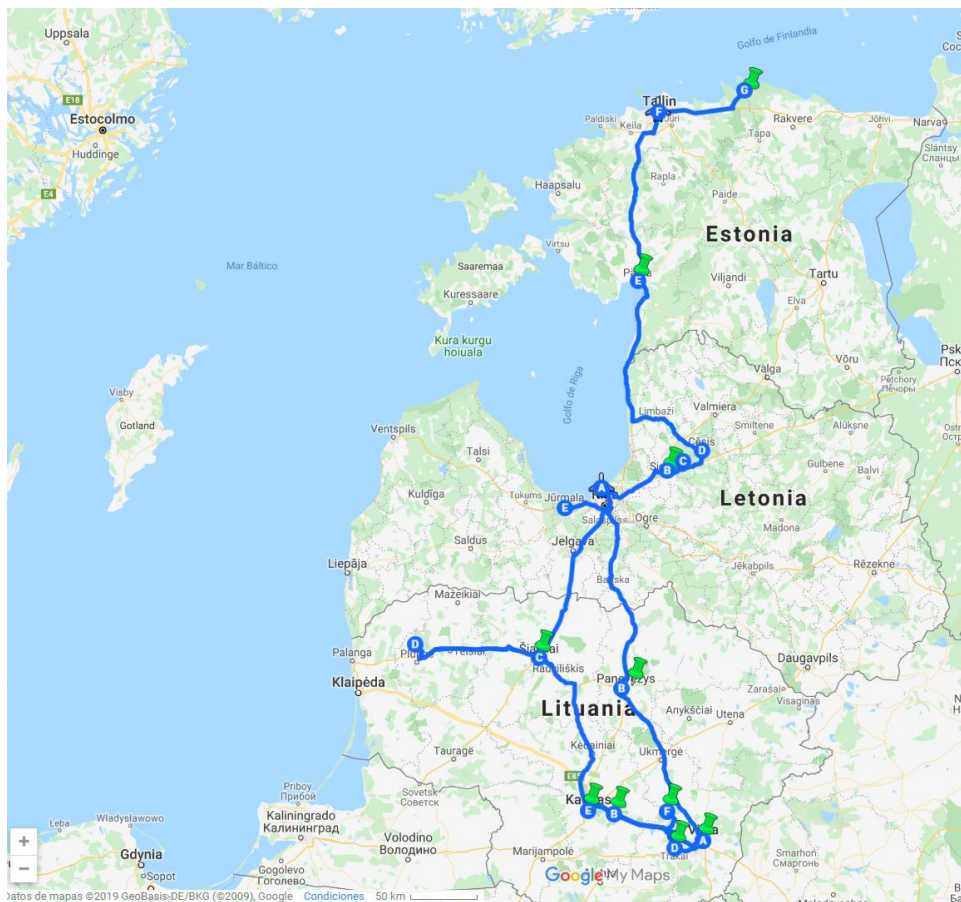
- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Riga/Tallin i/v.
- Transfer desde/hacia el aeropuerto
- 7 noches de alojamiento en hotel en habitación doble, desayuno incluido.
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo.
- Entradas y visita al castillo medieval de Trakai.
- Entradas al museo Nacional Etnográfico Rumsiskes
- Actividades de senderismo, descritas según programa.
- 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 (aprox. 150-220€)
- Propinas en restaurante y hoteles.
- 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 Riga (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 dado su estado de conservación e incalculable valor histórico.
- 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.
- 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, y un máximo de 12. 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](https://facebook.com/tierraspolaresviajes)  
[instagram.com/tierraspolares/](https://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.

### **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 lince, lobos u osos en parques nacionales. Estas especies están protegidas, cubriendo dos tercios del país. Los bosques están muy presentes y son muy variados, desde coníferas hasta árboles de maderas duras. Además, hay todo tipo de hongos y diferentes variedades de flores silvestres. El cultivo de cereales también está muy presente en los países bálticos.

## **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 a precios relativamente normales. Para los que quieran algún tipo específica de bebida, recomendamos traerlas desde España o comprarlas en el Duty Free antes del vuelo.

## **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 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...

## **Usos y costumbres**

Los países bálticos son en su mayoría cristianos, ortodoxos o protestantes.

La fiesta de San Juan es muy popular en los países bálticos. Los días 23 y 24 de junio, los habitantes abandonan las ciudades y disfrutan del buen clima y relax. Cada uno de los países bálticos tiene dos días de independencia. Una primera que data de 1918, después de la guerra, y una segunda que data de 1991.

## **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](http://ramonlarramendi.com)

Facebook: [/ramonlarramendi/](https://www.facebook.com/ramonlarramendi/) Twitter: [@RamonLarramendi](https://twitter.com/RamonLarramendi) Instagram: [@RamonHLarramendi](https://www.instagram.com/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](http://www.tierraspolares.es) y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

## INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

### Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir, es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico 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.

### 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.

### Propinas y regateo

Resulta bastante habitual, aunque no obligatorio, dar a los camareros una propina del 5-10% redondeando la cuenta. Se estila algo de regateo pero no mucho en los mercadillos.

### Documentos necesarios

DNI y pasaporte en vigor, aunque siempre recomendamos como mejor opción el pasaporte.

### 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. Sin embargo, 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, 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 absolutamente 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
- Camiseta térmica de manga larga
- 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.**



**Tu tienda polar de montaña**

Introduce este código en tu compra online ([www.outdoorsinlimite.com](http://www.outdoorsinlimite.com)) o muestra este cupón en la tienda Outdoor Sin Límite (C/ Ribera de Curtidores 1, Madrid)

**CODIGO: TPOLARES**

**DESCUENTO**  
**15%**

\*Descuento no acumulable con otras promociones de la tienda.

## 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 y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 5 kg y cuyas dimensiones no excedan de 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 ropa polar y material [Altus](#) y [Grifone](#) 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**

### Cómo cambiar moneda

Si eres residente en territorio español (Península o Baleares) y quieres cambiar dinero antes del viaje, una de las mejores opciones es Ria, una empresa que se encarga de **enviarte el dinero a tu casa** (lo pides a través de su web, lo pagas y te lo mandan de forma segura), aunque también puedes **recogerlo en una de sus oficinas, reservando previamente [aquí](#) en su web**. Si decides utilizar este servicio de cambio de dinero, introduce en el apartado "Código promocional" el código **POLARES** y, de esta forma, disfrutarás de un **descuento**. Ria cuenta con oficinas en Madrid, Barcelona, Valencia, Palma de Mallorca y Torremolinos (Málaga). El envío a tu domicilio es gratuito para importes de más de 200 € (menos de 200€ tiene un coste de 8 €) y puedes pedir cambio en diferentes monedas en un solo pedido. El código promocional de descuento te servirá para este viaje o para otros. Puedes consultar [aquí](#) en su web toda la información.

## 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 reenviarla cumplimentada por fax o por e-mail.

**Tarjeta VISA** del grupo GEA.

Es imprescindible que enviéis un e-mail a [info@tierraspolares.es](mailto: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. Consultar con el personal de la oficina para más información.

## Condiciones Generales

[https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2021/10/CONDICIONES\\_GENERALES\\_DE\\_VIAJE\\_COMBINADO\\_OCTUBRE2021.pdf](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2021/10/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_OCTUBRE2021.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 esquís, 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 para ello 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 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.

## 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 son remotas, 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 flexibilidad -necesaria e imprescindible- 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,

ríos muy caudalosos imposibles de vadear, 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. Habrá jornadas realmente placenteras, pero en otras prescindiremos de ciertas comodidades para entrar de lleno en los lugares más inaccesibles y exclusivos. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, pernoctar en lugares sin el confort del mundo occidental o dormir en tiendas de campaña durante



varios días, prescindir a veces de la ducha, circular por malas carreteras y 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 y, a veces, susceptible a lo inesperado y A LA AVENTURA. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. EL VIAJERO DECLARA participar 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 EL VIAJERO DECLARA que es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas (montar a caballo, escalada, glaciares, etc.) y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos y circunstancias, terrorismo, delincuencia y otras agresiones, etc. Sabiendo el viajero que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada o total. EL VIAJERO DECLARA que 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 como pueden ser a título de ejemplo: desatascar vehículos de cunetas, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras 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. EL VIAJERO ACEPTA VOLUNTARIAMENTE todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose VIAJES TIERRAS POLARES y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición. EL DISFRUTE Y LA EMOCIÓN DE UN VIAJE DE AVENTURA deriva en parte de los riesgos, dificultades y adversidades inherentes a esta actividad. EL VIAJERO DECLARA Y ACEPTA las condiciones generales y particulares del programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

Para más información:

**Viajes Tierras Polares**

C/ Cava Alta, 4

28005 Madrid

Tel.: 91 364 16 89

[info@tierraspolares.es](mailto:info@tierraspolares.es)

[www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es)