



## POLONIA

# Por los Parques Nacionales de Polonia: de los bosques de Pieniny a las montañas de los Tatras

## Salidas especiales en grupo

**Fechas de salida:** 5 y 19 de agosto / 2 de septiembre de 2024

**Duración:** 10 días

**Precio por persona: 1.569 €**

- Precio reservando al menos 40 días antes de la salida: 1.495 €

(Mínimo 20 personas / Máximo 30 personas)

Tasas aéreas aproximadas 141 € (18/03/2024)

### Suplementos por persona:

- Habitación individual: 370 €
- De 24 a 29 personas: 135 €
- De 20 a 23 personas: 199 €
- Agosto: 99 €

### Precios validos para las salidas indicadas

### Puntos fuertes:

- Los Tatras: montañas de carácter alpino
- Las joya arquitectónicas de Cracovia y Varsovia
- Viaje en grupo combinando senderismo y cultura

### Itinerario resumido:

- Día 1: Vuelo ciudad de origen - Varsovia
- Día 2: Varsovia
- Día 3: Varsovia - Zakopane
- Días 4, 5 y 6: Zakopane. Actividades por la zona
- Día 7: Zakopane - Pieniny - Cracovia
- Día 8: Las minas de sal y visita de Cracovia
- Día 9: Visita a Auschwitz y Barrio de Kazimierz
- Día 10: Cracovia Madrid / Barcelona





Son ya muchos los años en los que venimos desarrollando actividades y viajes por Polonia, un país que desde un primer momento nos encantó y al que no nos cansamos de volver. Un país que en este corto periodo de tiempo ha pasado por diferentes situaciones históricas. De todas las naciones del este de Europa es, excluyendo Rusia y Ucrania, la más extensa, poseyendo gran variedad de paisajes. Incluye algunos de los espacios naturales más importantes de toda Europa. Visitaremos en este viaje tres de sus parques más representativos: Los Tatras, parque que protege a las únicas montañas polacas de carácter alpino. Los Pieniny, que alberga el desfiladero del Dunajec. y el P.N. Ojcowski. Todos ellos máximos representantes de los grandes bosques del este de Europa, refugio de una variada fauna y numerosas aves. Esto, unido a lo poco conocido del país para los viajeros, su importante legado histórico, Polonia ha sido desde siempre una encrucijada de Europa; la amabilidad de sus gentes, "joyas" arquitectónicas como Cracovia o Varsovia y pueblecitos perdidos en la inmensidad de la "puszcza"; nos ofrece los mejores ingredientes para un cóctel que nos anime a recorrer sus rincones más secretos.

## ITINERARIO



### **Día 1: Vuelo ciudad de origen - Varsovia**

Salida en vuelo regular desde Madrid o Barcelona con destino a Varsovia. Traslado al hotel y alojamiento. Hoy tendremos una cena especial de bienvenida con especialidades de la cocina polaca que al mismo tiempo servirá para comenzar a conocernos.

### **Día 2: Varsovia**

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

el río Vístula, el Parque Lazienki... nos mostrará el ambiente de esta ciudad.

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

### Día 3: Varsovia - Zakopane

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

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



### Días 4, 5 y 6: Zakopane. Actividades por la zona

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

Las excursiones que tenemos previstas realizar son las siguientes:  
Primer día:

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

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

1. Subir al collado de Iwaniacka (Iwaniacka Przełęcz 1.461 m s. n. m.), para posteriormente bajar valle Chochołowska (Dolina Chochołowska). En el refugio del valle, tendremos tiempo y oportunidad para comer y disfrutar del paisaje idílico del sitio, para finalmente bajar por el valle hasta el parking (9 kilómetros).
2. Subir al lago Smreczynski (Smreczynski Staw 1.226 m s. n. m.) equivalente a un paseo de unos 40 minutos. Luego, bajar por el mismo valle Koscieliska al parking.
3. Subir al collado Iwaniacka, a continuación, al pico de Ornak 1867 m s.n.m. y bajar por el valle Starorobocianska (Dolina Staarobociańska) hasta el valle Chochołowska.

Segundo día:

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

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

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

Tercer día:

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

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

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

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

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

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

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

### **Día 7: Zakopane - Pieniny - Cracovia**

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

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

Tras esto, nos trasladaremos en autocar a Sromowce Niżne, que nos llevará hasta el refugio (470 m s. n. m.) donde haremos la parada para la comida. Tras este descanso, realizaremos un recorrido a pie por los bosques para ascender al Pico Tres Coronas (Trzy Korony) (982 m s.n.m). Posteriormente, volveremos al autocar para el traslado al hotel de Cracovia.

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



salvadas de los desastres de la II Guerra Mundial.

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



### **Día 8: Las minas de sal y visita de Cracovia**

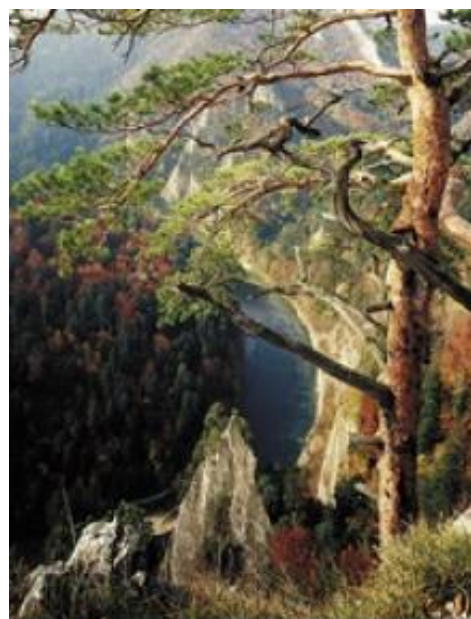
Por la mañana, tendremos una visita guiada a un lugar muy interesante situado en los alrededores de Cracovia, son las Minas de Sal de Wieliczka. Estas históricas minas se explotaron desde el año 1044, siendo las más antiguas de Europa. En el interior de la mina, a más de cien metros de profundidad se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

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

### **Día 9: Visita a Auschwitz y Barrio de Kazimierz**

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

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



### **Día 10: Cracovia Madrid / Barcelona**

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

FIN DEL ITINERARIO

## HORARIOS DE VUELOS PREVISTOS (SUJETOS A POSIBLES CAMBIOS):

### Vuelos previstos en agosto, sujetos a posibles cambios:

LO434	Día 1	Madrid	Varsovia	15:30 - 19:05
LO3904	Día10	Cracovia	Varsovia	08:50 - 09:45
LO433	Día 10	Varsovia	Madrid	10:40 - 14:35

## HOTELES A UTILIZAR O SIMILARES:

Ciudad	Alojamiento
Varsovia	Ibis Warszawa Stare Miastro
Cracovia	Hotel Ascot Premium
Zakopane	Belvedere

## INCLUYE:

- Vuelo regular Madrid o Barcelona - Varsovia / Cracovia - Varsovia - Madrid o Barcelona
- Cena de bienvenida en Varsovia
- Alojamiento y desayuno en los hoteles indicados o similares.
- Recorrido, excursiones y traslados en autobús para el recorrido mencionado
- Visitas guiadas de Cracovia y Varsovia
- Visita a las Minas de sal y a Auschwitz
- Actividades descritas en el itinerario
- Descenso en almadías en Dunajec
- Entradas a los Parques Nacionales Tatras, Dunajec y Pieniny
- Telecabina de Kasprowy
- Guías locales en las actividades en las montañas Tatras
- Guía coordinadora polaca de habla española
- Seguro de viaje

## NO INCLUYE:

- Tasas aéreas aprox. 141 € (18/03/24). Estas corresponden a impuestos y tasas gubernamentales. No sabremos su importe exacto hasta el momento de la emisión
- Comidas
- Entradas a monumentos o museos no mencionados en el apartado incluye
- Teleféricos o remontes mecánicos en montaña
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado anterior

## NOTAS:

### Documentación

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

### Dinero

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

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

### Vacunas y medicinas

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la cartilla de la Seguridad Social y la tarjeta sanitaria europea.

Se recomienda llevar también un pequeño botiquín de viaje además de las medicinas del tratamiento, que en su caso, alguien pudiera seguir.

### Clima

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

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

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

### Equipaje y ropa

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

### Artesanía

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



### Comidas y bebidas

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

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

### LA COCINA POLACA

La cocina polaca es una mezcla de gastronomías de origen eslavo, alemán así como tradiciones culinarias propias de la zona. Está muy relacionada con las gastronomías eslavas en el uso de la avena y otros cereales, pero ha sido influenciada por gastronomías turca, alemana, húngara, judía, armenia, francesa o las cocinas coloniales del pasado. Se puede decir con gran generalidad que la cocina polaca es rica, sustanciosa y relativamente alta en grasas. Los polacos son famosos por la generosidad que dedican a los períodos de disfrute de la comida.

Una comida típica se compone de tres platos, se suele empezar con una sopa, como el barszcz (sopa de remolacha) o el zurek (sopa de harina de sabor ácido), seguido quizás de un aperitivo de salmón o arenque (preparado en crema, aceite o vinagre). Otros aperitivos populares son elaborados con diferentes carnes, vegetales o pescado en aspic (gelatina). Para el plato principal se puede probar el plato nacional que se denomina bigos (chucrut o col fermentada ácida con trozos de carne y salchichas) o schabowy (chuleta de cerdo rebozada). Finalizando con una especie de nota dulce como un helado, o

mejor aún si se es afortunado un pedazo de makowiec, que es una especie de pastel casero de semillas de amapola, o el drożdżowka un tipo de pastel de levadura. Otras especialidades polacas incluyen el chodnik (una especie de sopa fría para los días calurosos), golonka (codillo de cerdo), gulasz (trozos de carne hervidos con verduras), kolduny (especie de empanadilla hervida rellena de carne que acompaña sopas), pulpety (albóndigas de carne), los zrazy (rodajas de ternera), el salceson (una especie de salchichón ahumado) y flaki (tripas).

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

#### Platos Principales

- pierogi (VARENIKES) - empanadas generalmente rellenas con sauerkraut y/o setas, carne, patatas y/o queso curado, requesón con un ligero toque de vainilla, o arándanos -- opcionalmente se sirven con salsa ácida, y algo de azúcar en las versiones más dulces

\* bigos - una especie de estofado de sauerkraut y carne, pero menos ácido y puede llevar col no fermentada

\* kotlet schabowy - una chuleta de cerdo, similar al Austriaco Wiener Schnitzel pero más delgado

\* kasza gryczana ze skwarkami - cereales: alforfón frito, y cebollas

\* kaczka z jablkami - pato asado con manzanas

\* sztuka miesa - un plato similar al francés ragout

\* golonka - codillo

\* gulasz - gulash

\* golqbk - Golumpki, hojas de col blanca cocinadas con carne, salsa de tomate y arroz

\* placki kartoflane/ziemniaczane - potato pancakes

\* pyzy - pastas de patata servidas con carne o queso

\* naleśniki - similar a los crepes, y relleno muy similar a los "pierogi", a veces algo curados, pero se pueden tomar con requesón y/o fruta, y opcionalmente coronado con crema y azúcar.

#### LA CERVEZA EN POLONIA

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

#### SEGUROS:

- RESUMEN DE COBERTURAS - INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19
- EQUIPAJES: Pérdidas materiales 151 Euros
- ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:
- Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España 600 Euros
- Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero 6.000 Euros
- PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de 610 Euros
- DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION
- ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de 610 Euros
- REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS Ilimitado
- REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS Ilimitado
- BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO Ilimitado
- RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA 6000 Euros



**Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales de Club Marco Polo publicadas en los Catálogos y en la página Web correspondiente.**

Tanto los detalles del Itinerario como todas las informaciones contenidas en esta ficha técnica se elaboran con muchísima antelación, en base a precios e informaciones orientativos que ayuden al cliente a conocer los principales detalles del viaje que desea elegir, por lo que deben tomarse única y exclusivamente a título informativo como una base a lo programado, estando sujetas a posibles variaciones. Al contratar el viaje el cliente debe informarse de las reservas y precios concretos, así como el Itinerario definitivo confirmados, y antes de viajar firmar con la agencia el contrato de viaje combinado correspondiente.

NS 18-03-2024

Habiendo recibido la información precontractual recogida en la presente ficha técnica, la he revisado y la entiendo y acepto sin reservas,  
a 15 de Abril de 2024

Nombre y apellidos

DNI

Firma