

# REPÚBLICAS BÁLTICAS

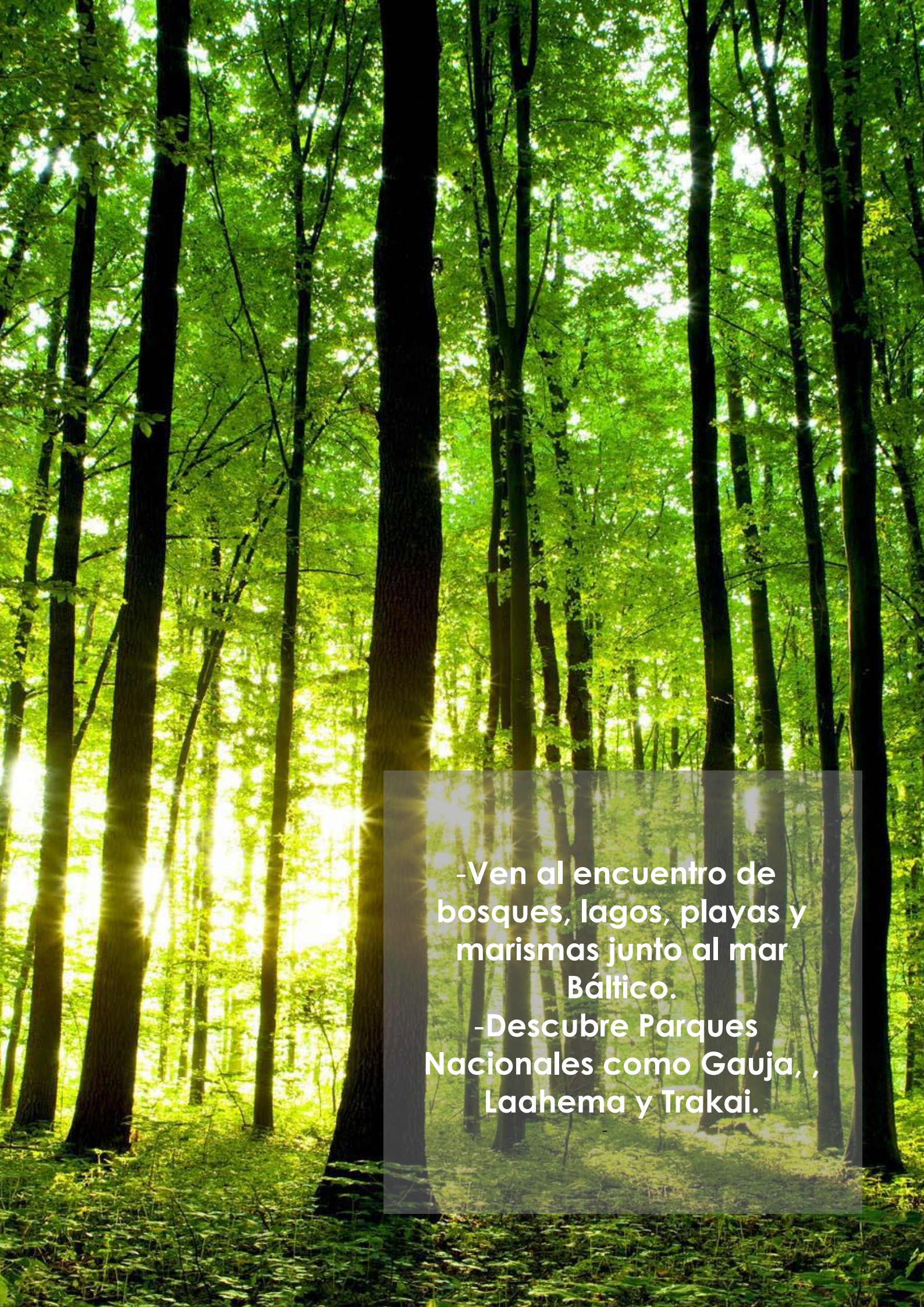
## Parques Nacionales

Bosques, lagos, playas,  
marismas a orillas del Báltico

Semana Santa 2024 / 8 días  
FECHAS: del 24 al 31 de marzo 2024

	ÍNDICE
INTRODUCCIÓN	2
MAPA	4
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	10
CONDICIONES Y SEGURO	12
NOTAS SOBRE EL VIAJE	14





-Ven al encuentro de bosques, lagos, playas y marismas junto al mar Báltico.

-Descubre Parques Nacionales como Gauja, , Laahema y Trakai.



## INTRODUCCIÓN



### EESTI VABARIK

Hace años que venimos descubriendo las Repúblicas Bálticas y su naturaleza en verano. Ahora, os proponemos una ruta algo más cortita para disfrutar del despertar de la primavera en estos países nortños, en donde tanto las ciudades como los espacios naturales despiertan después del largo invierno. Una propuesta con el más puro de nuestro estilo. Una combinación de naturaleza, senderos, cultura y maravillosas ciudades en el Gran Norte de Europa. Nos acercamos a los países Bálticos a través de su naturaleza, pero sin olvidar su importantísimo legado cultural. Los tres países están cubiertos por espesos bosques de piceas, abedules, robles. Famosos por su litoral, también encontraremos innumerables lagos y ríos, colinas y humedales que forman parte de importantes rutas de migración de aves. Comenzaremos por **Vilnius** y su castillo de Trakai. Alcanzaremos la histórica "Colina de la cruces" y llegaremos a **Riga**. En Riga nos esperan su modernismo, museo etnográfico y el **P.N. Gauja**, con extensos bosques y un idílico valle en donde se

asienta una ciudad preciosa: **Cesis**, con sus casas de madera. Después seguiremos más al norte para caminar en el **P.N. Laahema**, en las orillas del golfo de Finlandia. Al final nos esperan la maravillosa ciudad de **Tallin**, joya de la arquitectura Báltica.

# MAPA



# ITINERARIO

## DÍA 1: MADRID/BARCELONA - VILNIUS

Salida en vuelo de la compañía aérea Lufthansa desde **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TÉCNICA) con destino a **Vilnius**. Traslado al hotel y alojamiento.

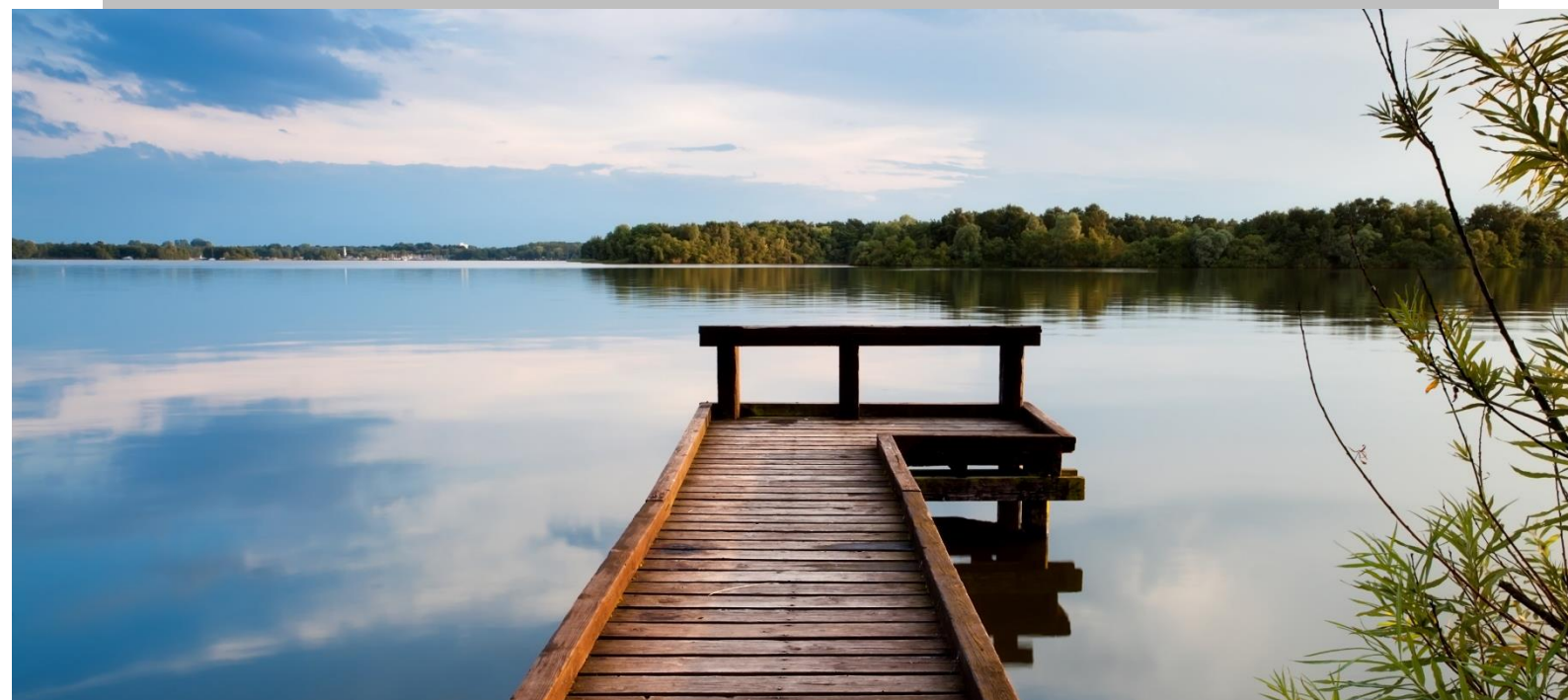
## DÍA 2: VILNIUS: EL PARQUE NACIONAL HISTÓRICO DE TRAKAI

Tras el desayuno nos desplazaremos al **Parque Nacional Histórico de Trakai**, designado en 1992 para abrazar la histórica ciudad de Trakai, a unos 25 kilómetros al oeste de Vilnius, y los bosques, lagos y aldeas en sus alrededores. Es el único parque nacional histórico de Europa. Un lugar a donde los paisanos suelen ir de excursión y a pasear.

### DATOS TÉCNICOS:

Ruta circular de 9 km de recorrido en el que emplearemos unas 3 horas, descansos incluidos, por senderos de buena traza. Desnivel acumulado 75 m. (ascenso y descenso).

NOTA: Al inicio de la primavera, podremos encontrar algo de nieve en el recorrido. En consecuencia, según las condiciones del terreno y climatológicas, haremos una excursión determinada. Por tanto, y para el día de hoy, el/la Guía establecerá el recorrido a realizar, pudiendo variar el itinerario previsto en la descripción. Importante llevar botas adecuadas para caminar por nieve.





### DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Hoy comenzamos nuestra jornada realizando un suave paseo entre bosques de pinos y robles bordeando el río Neris, curso de agua que discurre por Bielorrusia y Lituania, siendo el principal afluente del río Niemen. Tomaremos nuestro picnic en los alrededores de este idílico lugar o bien, o si se prefiere, ir a algún bar restaurante cercano.

Tras la ruta, nos vamos a visitar El castillo de Trakai, situado en una isla en el centro del lago Galve. El **lago Galve**, tiene 21 islas y una de ellas alberga el castillo de la isla de Trakai, se encuentra en la costa sur. **Trakai** fue la capital del Gran Ducado de Lituania de 1321 a 1323 antes de trasladarse a Vilna. El lago y la mayoría de los otros lagos que rodean el castillo y la ciudad tienen mitos y leyendas relacionados, la mayoría de los cuales contienen una trágica historia de amor. Tras la visita tendremos tiempo libre para disfrutar del entorno.



Por la tarde regresamos a Vilnius. Vamos a realizar un paseo guiado por la ciudad. Nos adentraremos en la agradable atmósfera de la ciudad caminando por calles estrechas, visitando interesantes monumentos: la catedral de Vilnius, donde los dioses paganos eran adorados y donde Vilnius fue fundada alrededor del siglo XIII. Desde una colina, el castillo de **Gediminas** se eleva sobre la ciudad. La gema del gótico lituano del siglo XVI, la Iglesia de Santa Ana, la Universidad de Vilnius fundada en 1579, el Ayuntamiento, el barrio judío y la Puerta del Alba, con la imagen de la Virgen María. Cena de bienvenida con especialidades de la comida local.

### DÍA 3: VILNIUS – COLINA DE LAS CRUCES – RIGA

Tras desayunar continuamos con nuestro periplo. Partimos hacia **Riga**, la capital de Letonia, situada a 295 kms. de Vilnius, pero la ruta va a ser todo un descubrimiento pues haremos escalas y visitas en lugares interesantes del itinerario. En primer lugar, haremos una parada en la ciudad de **Kaunas**, Capital Europea de la Cultura 2022. Continuaremos hacia la llamada “**Colina de las Cruces**”. Se trata de una de las imágenes icono de Lituania y permite descubrir la fuerza histórica del catolicismo en este país. Las cruces comenzaron a aparecer en la colina tras la dura represión de los levantamientos de 1831 contra la Rusia zarista. La costumbre siguió y aumentó tras la invasión soviética de 1940. Los soviéticos desmantelaron la colina, pero las cruces, símbolo de la libertad del pueblo lituano, seguían apareciendo. En 1961 fue arrasada, pero siguieron apareciendo... finalmente la colina fue dejada en paz a finales de los ochenta.

Hoy almorzaremos (almuerzo incluido) en un bonito lugar cerca de la Colina de las Cruces. Tras el almuerzo, continuación hacia Riga y alojamiento. Por la tarde, tendremos una visita guiada por el centro histórico. Tras la visita resto de la tarde noche para comenzar a disfrutar de esta interesante capital.



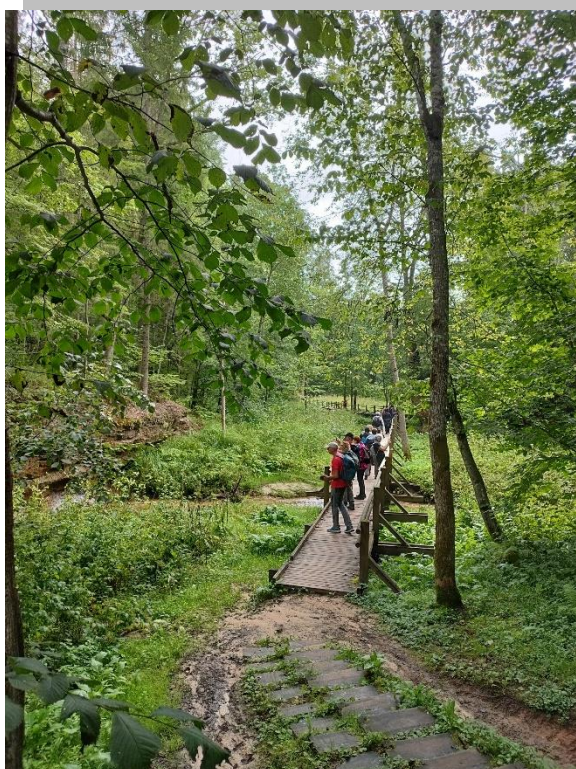
## DÍA 4: RIGA – MUSEO ETNOGRÁFICO DE RIGA

Desayunamos pronto y partimos hacia el museo etnográfico de Riga, situado a tan sólo 12 kms. El museo fue inaugurado en 1932 y podremos admirar granjas típicas de las cuatro regiones letonas. En él encontraremos artesanía típica de dichas regiones y las herramientas con las que trabajaban la tierra los antiguos letones. Debido a la cercanía del museo con el lago Jugla disfrutaremos de la sensación de paz y tranquilidad del lugar que nos envolverá en una atmósfera suave y relajada. Regresaremos a Riga antes del almuerzo. Resto del día libre para seguir disfrutando de esta maravillosa ciudad. Alojamiento.



## DÍA 5: RIGA – PARQUE NACIONAL GAUJA - CESIS

Tras desayunar seguimos nuestro periplo. En poco tiempo estaremos en el **Parque Nacional Gauja**, el parque más antiguo y popular de Letonia. Fue creado en 1973 y abarca unos 100 kms a lo largo del valle del río Gauja. La mitad del parque está cubierto por espesos bosques y sirve de hábitat a una numerosa fauna. Una parte del parque es reserva integral. Los glaciares se retiraron hace doce mil años y dejaron un paisaje fabuloso de colinas, cuevas, quebradas. Además, el parque se asienta entre pueblos y poblaciones con sabor e historia.



### DATOS TÉCNICOS:

Ruta semicircular de 9 km de recorrido en el que emplearemos unas 4 horas, descansos incluidos, por senderos de buena traza. Desnivel acumulado: 100 m. (ascenso y descenso).

### DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Hoy caminaremos junto al río **Gauja**, uno de los más largos de Letonia, con una longitud de 452 km. Su fuente se encuentra en las colinas al sureste de Cēsis, formando frontera con Estonia durante unos veinte kilómetros, para fluir al mar Báltico al noreste de Riga. En nuestro recorrido pasaremos por el **señorío de Krimulda**, que hoy alberga un centro de actividades lúdicas y que en su día fue famoso por lo sano del lugar...los tuberculosos venían aquí a tomar el aire y las aguas que los aliviase de sus males. Tomaremos el picnic durante de la ruta y por la tarde, continuaremos en bus hacia el apacible y



agradable pueblo de **Cēsis**, un lugar que parece detenido en el tiempo, al que numerosas casas de madera, calles adoquinadas y su castillo medieval, datado en el siglo XIII, otorgan una atmósfera única que nos trasladará a otra época y que son testigo de su historia. Alojamiento.

## DÍA 6: CESIS – PARNU - TALLIN

Por la mañana salida hacia **Tallin**, capital de Estonia. En el camino, realizaremos una breve parada en **Parnu**. Continuación de nuestro viaje. Llegada a Tallin, alojamiento. Almuerzo (incluido) y visita de la ciudad.

*Por aquí pasaron daneses, alemanes, la Rusia de los zares y la usurpación por la URSS... pero la ciudad siempre resistió y revivió. Su centro histórico es una auténtica maravilla, la arquitectura medieval, palacios, plazas, iglesias..., en resumen historia por todos lados. La ciudad vieja ha sido declarada PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD por la Unesco. La ciudad, además, es muy dinámica y su puerto muy animado tiene líneas que la unen con Helsinki en un devenir constante. Alrededor de la famosa plaza del Ayuntamiento se suceden los principales monumentos. Serpenteantes calles medievales adoquinadas, patios, museos, antiguas puertas de la muralla... En fin, todo un deleite para poner la guinda a nuestro periplo por las Repúblicas Bálticas... Tras la visita, tiempo para disfrutar a nuestro aire de la ciudad.*

## DÍA 7: TALLIN – PARQUE NACIONAL LAHEMAA

Salimos desde Tallin hacia el **PN. Laahema**, unos 75 kilómetros nos separan de este parque costero. “La gema” de los parques de Estonia. Curiosamente fue el primer Parque Nacional que se declaró en la

antigua Unión Soviética, en 1971.

Tiene una extensión de 72500 hectáreas, su variada fauna y paisajes incluye

cuatro penínsulas que

se adentran en el

golfo de Finlandia. Un

70% está cubierto de

bosques y grandes

humedales, además

de un litoral con gran

valor ecológico y

paisajístico. El parque,

además, cuenta con

un gran valor

etnográfico, pequeños

pueblos con casas de

madera y grandes

casas solariegas y

aldeas de

pescadores como

Altja.



### DATOS TÉCNICOS:

Ruta Circular de unos 12 km de recorrido en el que emplearemos unas 4 horas, descansos incluidos, Desnivel acumulado en ascenso y descenso: no relevante.



#### DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

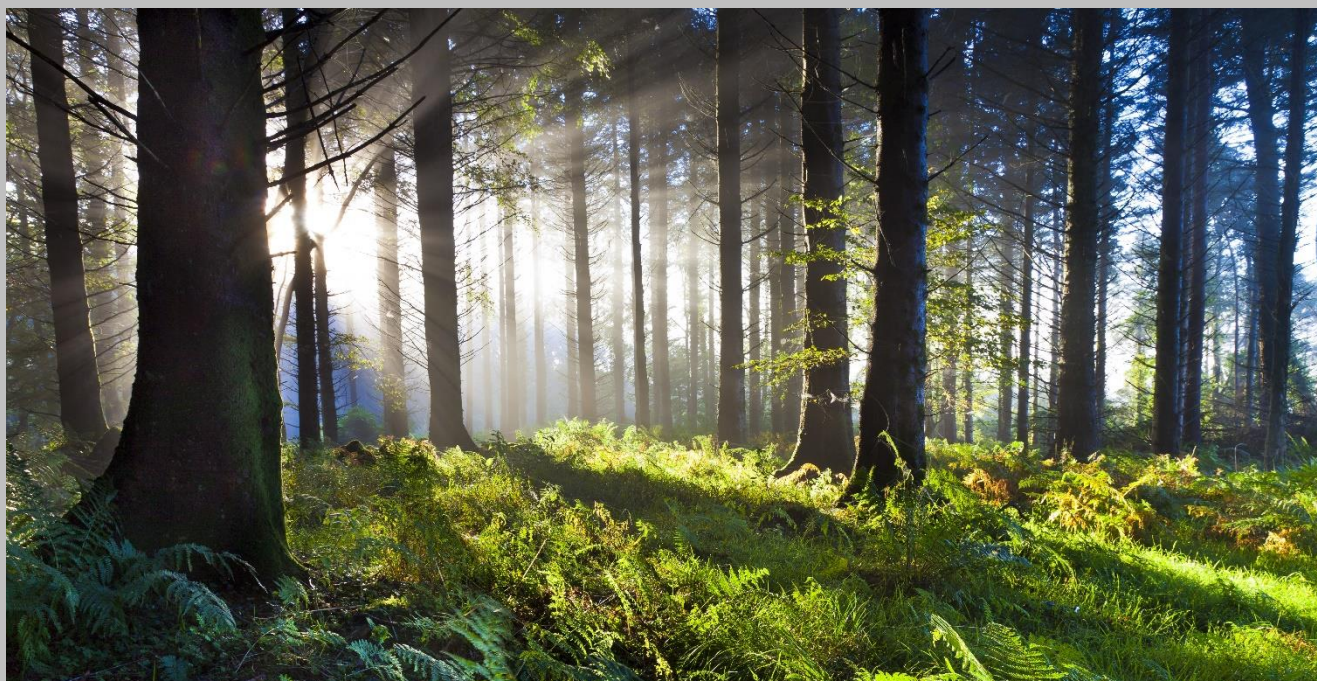
Hoy haremos un precioso recorrido desde la localidad de **Kasnu**. La ruta a pie va bordeando el mar Báltico para después, atravesar un bosque coníferas. Finalizada la excursión tendremos tiempo libre en la localidad para el picnic y disfrutar de la zona.

Regreso a Tallin y resto de la tarde libre.

#### DÍA 8: TALLIN – MADRID/BARCELONA

Desayuno, a la hora convenida traslado al aeropuerto para tomar el vuelo con destino a origen (VER FICHA TÉCNICA).

#### *FIN DEL ITINERARIO*





## FICHA TÉCNICA

### SALIDAS:

**Madrid.** Presentación a las 14.15 h en el Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la **Terminal 4 (T-4)**, junto los mostradores de facturación 870 y 880.

HORA DE SALIDA: 17.15 h. Hora prevista de llegada a Vilnius: 00.15 (del día 25/03), siendo el vuelo vía Riga.

**Barcelona.** Consultar condiciones y hora prevista de salida en nuestras oficinas.

### REGRESOS:

**Madrid.** Llegada prevista al mismo aeropuerto sobre las 16.20 h. El vuelo será vía Riga.

**Barcelona:** Consultar en nuestras oficinas la hora prevista de llegada.

NOTA: En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 20 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.

**PRECIO:** 1.075 Euros

**PRECIO R.A.:** 995 Euros

**GRUPO MÁXIMO:** 34 personas

**GRUPO MÍNIMO:** 20 personas

### Suplementos:

Suplemento de ocupación de 25 a 29 personas: 69 Euros

Suplemento de ocupación de 20 a 24 personas: 99 Euros

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 175 Euros

Tasas aéreas estimadas: 225 Euros

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

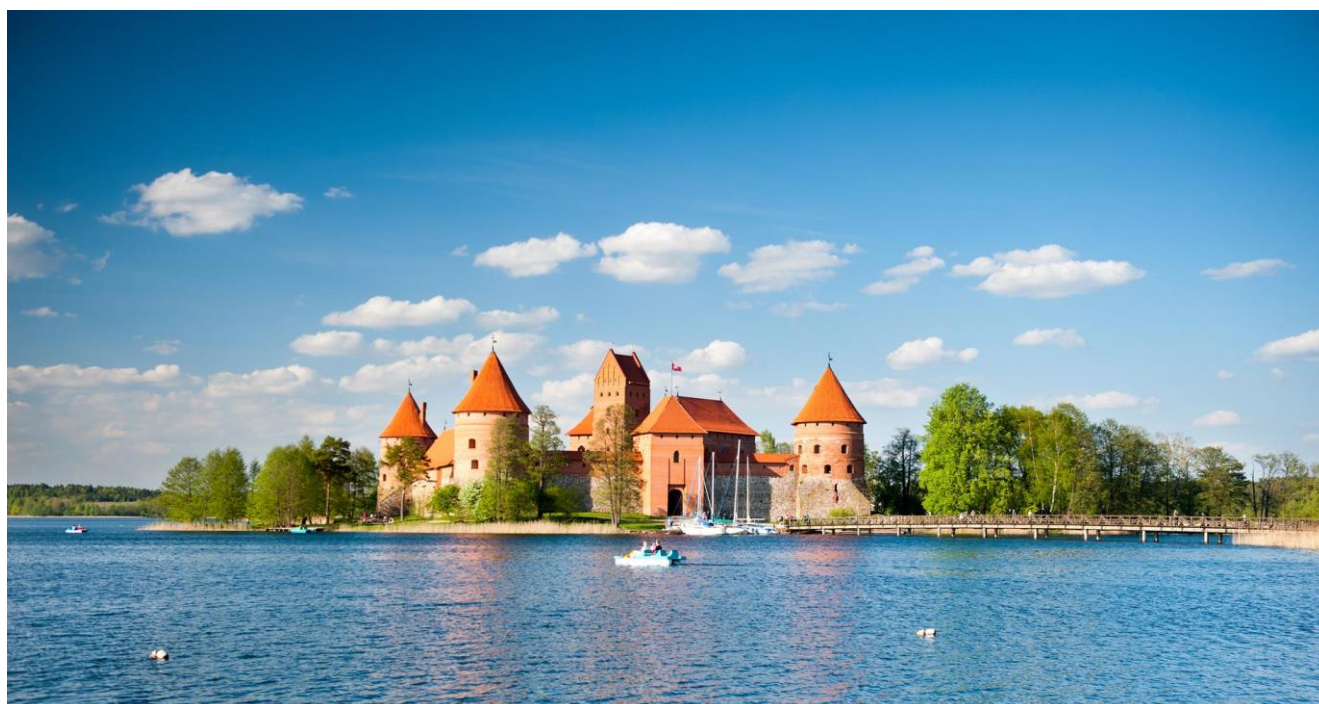


## INCLUYE:

- Vuelo regular MADRID/BARCELONA-VILNIUS/TALLIN-MADRID/BARCELONA
- Alojamiento y desayuno en hoteles en habitaciones dobles con baño o ducha durante todo el recorrido.
- 2 almuerzos y 1 cena de bienvenida.
- Autobús para traslados, excursiones y recorrido según programa.
- Actividades descritas en el itinerario. Visitas guiadas de Vilnius, Riga y Tallin.
- Impuesto de la ciudad de Vilnius y entrada al Museo etnográfico al aire libre de Letonia.
- Seguro de viaje.
- Guía Acompañante de ALVENTUS&AÑOS LUZ.

## NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Comidas excepto las mencionadas en el apartado incluye.
- Entradas a museos, monumentos, o cualquier otro servicio no incluido en el apartado anterior.
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado "Incluye".





## CONDICIONES Y SEGURO

### CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

Si deseas beneficiarte del precio de reserva anticipada (R.A.) tienes que hacer el pago de la reserva **antes del 20 de enero** (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

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

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **105 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

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

**Entidad: LA CAIXA**

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

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

### COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

#### SEGURO INCLUIDO:

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	610 Euros

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

### Opcional:

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

Por un importe desde 30 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

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

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

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

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

### **CONDICIONES GENERALES**

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

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



## NOTAS SOBRE EL VIAJE

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

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

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

### DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia. Se recomienda llevar ambos documentos, así como fotocopias de los mismos, para facilitar los trámites consulares ante posibles robos o pérdidas.

### DINERO

Zona Euro. Recomendable llevar tarjeta bancaria, ya que en estos países está muy instaurado el uso de tarjeta para los pagos, por pequeños que sean.

### VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la **tarjeta sanitaria europea** que se solicita en el centro de atención e información de la Seguridad Social más próximo a tu domicilio o por Internet

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionados/10938/11566/1761>. Recomendamos llevar un botiquín elemental: antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, anti-inflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda,

esparadrapo, así como las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

## CLIMA

Primavera es una buena época para conocer las Repúblicas Bálticas. Los paisajes comienzan a despertarse del letargo del invierno y las temperaturas comienzan a ser benignas. La gente comienza a echarse a la calle, las terrazas se animan y los cascos viejos de las ciudades se llenan de actos en la calle. La temperatura es agradable durante el día y frías en la noche y pronto en la mañana. Algunos días pueden desarrollarse tormentas y chubascos propiciada por la humedad que se convierte en nubes de desarrollo vertical. También podemos encontrar nieve en alguna de las rutas.

## EQUIPAJE

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: Ropa de abrigo y ligera y cómoda de viaje en general, calzado de ciudad, **botas ligeras de montaña tipo trekking con suela flexible aptas para la nieve**, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, polainas, jersey fino y otro grueso (o forro polar). Bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cantimplora. Cámara de fotos...  
Recomendable: bastones regulables (para caminar por nieve).

## ALOJAMIENTO

Los alojamientos previstos serán los siguientes o similares:

### Vilnius:

#### Hotel Ibis Vilnius Centre 3\*\*\*.

Situado en pleno casco antiguo de Vilna, a solo 10 min a pie de la plaza de la catedral y de la Torre Gediminas.

<https://www.accorhotels.com/es/hotel-A1J1-ibis-vilnius-centre>

### Riga:

#### Tallink Hotel 4\*\*\*\*

Buena ubicación, a pocos minutos a pie de las principales atracciones de Riga. Dispone de sauna y acqua spa.

<https://hotels.tallink.com/tallink-hotel-riga>

### Cesis:

#### Hotel Cesis 3\*\*\*

Situado en el mismo centro de la ciudad antigua, encaja perfectamente en el paisaje histórico. El edificio cuenta con una rica historia. Construido en 1939, el hotel ha sido completamente renovado, añadiendo un toque de elegancia moderna a su antiguo encanto. Durante su existencia se ha convertido en uno de los símbolos de la ciudad.

<https://www.hotelcesis.lv/en/home>

### Tallin:

#### Hotel Park Inn Meriton 4\*\*\*\*

Situado en el corazón de la capital, a 15' a pie del casco antiguo y del Parlamento de Estonia y a poca distancia de muchas atracciones del centro de la ciudad.

<https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/park-inn-conference-tallinn-meriton-spa>

**IMPORTANTE:** estos son los hoteles previstos. Si por alguna circunstancia o razones operativas se tuvieran que cambiar, se sustituirán por igual o superior categoría.



## ARTESANÍA

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

## GASTRONOMÍA

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 cada país donde podremos degustar variados platos locales junto a otros platos de la cocina internacional. Para los días en



donde estemos de actividad de campo, playa o naturaleza, nuestro Guía dará consejos y orientaciones para comprar vituallas para poder comer al aire libre y disfrutar de un buen y relajado picnic... INCLUIMOS la CENA DE BIENVENIDA EN Vilnius, donde aprovecharemos para tomar algunas especialidades de la cocina local a la vez que pasar un buen rato juntos y empezar a conocernos. Igualmente, se incluye un almuerzo en la Colina de las Cruces y un almuerzo en Tallin.

## LOS SABORES DE ESTONIA, LETONIA Y LITUANIA

La cocina de estos países suele ser suculenta, creada para saciar el apetito

después del duro trabajo o durante los rigores invernales. Antaño los platos básicos eran las sopas y gachas con cereales y en la costa se combinaban con pescado fresco y en conserva. Las cocinas bálticas tienen influencia de los países vecinos, como Alemania, Rusia y Polonia. CARNES, AVES... el cerdo figura en casi todos los menús, ya sea empanado o frito y presentado también con diferentes especialidades como bacon y salchichas. El pollo y la ternera son también habituales en la dieta. Y, excelentes son las carnes de caza que se suelen hallar en zonas rurales. PESCADOS Y MARISCOS. Son países con larga tradición pesquera en el mar y también en ríos y lagos. Los pescados se sirven fritos, asados y muy numerosos con aliños en conserva, ahumados y salados. FRUTAS Y VERDURAS.. el clima limita en gran manera el cultivo de frutas y de verduras. La patata, está presente en muchos platos, el apio se añade a las ensaladas y por supuesto, abundan las setas con las que se hacen numerosos platos y salsas. Numerosas tartas y pasteles se acompañan de frutos del bosque. Son muy populares las sopas como la **"Pultra"**. La **"saltibarčiai"** lituana es una sopa fría que se prepara con remolacha y pepino, huevo picado, eneldo y kéfir. Los **"zepellins"** son buñuelos de patata y carne con nata agria, cebolla y bacon. Los **"pankogid"** son tortas esponjosas que se sirven con compota de bayas.

## LAS BEBIDAS

La cerveza es una bebida muy popular. También se elaboran variados y peculiares licores con hierbas y el vodka es también tradicional. Se elaboran unos curiosos vinos espumosos en Riga y un refresco popular con pan de centeno



fermentado y frutas del bosque, el llamado Kali o Kvass.

### **SENDERISMO**

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar por senderos de montaña. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 3 y 4 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para comer. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms., para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro/a Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicos, parados para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a mediodía paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los

senderos normalmente ya en bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Tras finalizar la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano, tendremos tiempo para tomar un refrigerio, un café, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.

### **GUÍA**

El/La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más importantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo y buena marcha del programa. E/La Guía no actúa como "guía local" o turístico en las visitas a ciudades. Generalmente y dependiendo de la composición del grupo contamos también con un/a Guía/Ayudante que tiene como misión asistir al/la Guía principal además de caminar al final del grupo.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Guía Visual de El País Aguilar.  
Estonia, Lituania y Letonia, de Lonely Planet





## EN RUTA...NUESTROS GUÍAS Y PROGRAMADORES.

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

### CONDICIONES GENERALES

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

## NUESTRO GRUPO







## ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

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

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



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

Y además síguenos en...



## Concurso Foto Viajera

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



**Primer Premio:**  
David Martínez Aparicio



**Segundo Premio:**  
Carmen Bocos Galán



**Tercer Premio:**  
María José González Casquet

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



## TURISMO RESPONSABLE

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

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

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

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

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

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

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

Muchas gracias

