A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO





Vía Dinárica: A través de Bosnia y Montenegro 18 al 28 de julio de 2024

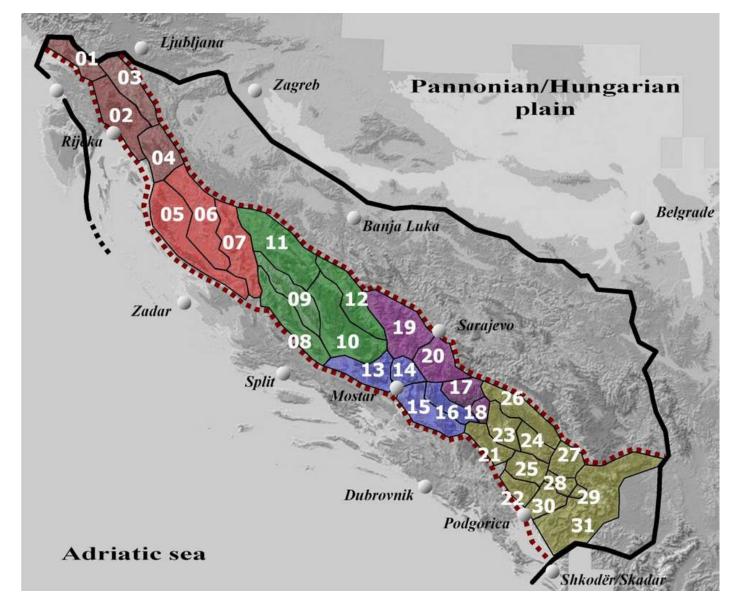
CONTEXTO GEOGRÁFICO

Los **Alpes Dináricos**, también conocidos como Dinarides, son una cadena montañosa situada al oeste de la península balcánica. Se extiende en dirección noroeste-sureste a lo largo de 650 kilómetros paralela a la costa del mar Adriático dirección noroeste-sureste, desde los <u>Alpes julianos</u> en el noroeste (Eslovenia) hasta el macizo montañoso <u>Săr - Korab</u> en la frontera entre Kosovo y Macedonia. La anchura de la cordillera oscila entre los 200 y los 250 kilómetros, y la altura media entre 1000 -1600 m.

Los Alpes Dináricos se extienden por los siguientes países: Eslovenia, Croacia, Serbia, Montenegro, Bosnia y Herzegovina, Albania y Kosovo.

El nombre deriva de Dinara, una montaña situada en la frontera sur entre Croacia y Bosnia-Herzegovina. Su nombre actual provendría de una antigua tribu iliria, los dindaris, que vivieron en su vertiente oriental. El macizo se llama en las lenguas locales *Dinarsko gorstvo* en esloveno, *Dinarsko gorje* o *Dinarske planine* en croata, *Dinaridi* en bosnio, en serbio latín y en montenegrino, Динарско горје о Динарске планине en serbio cirílico, y *Maleve Dinarike* o *Masiv Dinarik* en albanés.

Las montañas más altas de los Alpes Dináricos están situadas en el Cinturón Central, también llamado Altos Alpes Dináricos. Este cinturón es una continuación directa de los Alpes Julianos eslovenos. Comenzando con el área de altiplanos kársticos en Eslovenia y Croacia (partes de las regiones de Primorska, Notranjska y Dolenjska en Eslovenia y Gorski Kotar en Croacia), continúa a través de la región de Lika en Croacia. A medida que avanzamos a lo largo del Cinturón Central en dirección sureste, la altura de las montañas aumenta continuamente. Al este del río Una, en Bosnia y Herzegovina, hay tres áreas montañosas: las Montañas de Bosnia Occidental y el macizo de Dinara, la Alta Herzegovina y las altas montañas de la zona bosnioherzegovina central. Al este del río Piva, comienza un área montañosa montenegrina llamada Brda, que termina con las cumbres más altas de los Alpes Dináricos, situadas en la poderosa cordillera de Prokletije.



En este viaje nos centraremos en dos países, Bosnia y Montenegro, y en tres zonas de los Alpes Dináricos, las montañas alrededor de Sarajevo, y las cordilleras Bjelašnica y Visočica en el centro de Bosnia (área 20 en el mapa), el parque nacional de Sutjeska en el oeste de Bosnia con las montañas Zelengora (área 17) y la ascensión al Maglić (área 18) que hace frontera natural con Montenegro, y finalmente el parque nacional de Dumitor en Montenegro (área 23) que recorreremos durante los cuatro últimos días. Todas las zonas por las que vamos a transitar excepto el primer día en Sarajevo forman parte del gran recorrido Vía Dinárica White Trail.

GEOLOGÍA

Los Alpes Dináricos se desarrollaron durante la compresión tectónica del Terciario, que fue más intensa durante el Terciario medio durante la construcción alpina (orogénesis).

En general, las principales cadenas alpinas de Europa resultaron de la subducción de la corteza oceánica de Tetis seguida de una colisión continental entre las placas litosféricas africana y europea. La orogénesis alpina fue muy compleja y ocurrió en varias fases desde el Cretácico medio hasta el Neógeno, de las cuales la colisión entre Europa y África fue solo una. Gran parte de la deformación anterior en los Alpes ha sido reemplazada por la construcción montañosa posterior en el Terciario.

Lo mismo ocurrió con los Alpes Dináricos. Más tarde, en la historia geológica, después del Terciario medio, los Alpes Dináricos fueron algo nivelados por fuerzas naturales, pero en el Terciario posterior y al principio del Cuaternario fueron construidos nuevamente hasta las alturas actuales, y esta construcción aún continúa y la región está en riesgo de actividad sísmica. La actividad tectónica todavía está presente en el área y los terremotos son características relativamente comunes, especialmente a lo largo de las líneas de falla.

Los Alpes Dináricos carecen de minerales de mena. Las excepciones son las montañas en el centro y norte de Bosnia y algunas otras regiones aisladas, donde algunas de las montañas no están compuestas solo de caliza, sino de otras rocas más antiguas.

Karst Dinárico

De todas las características naturales de la cadena montañosa de los Alpes Dináricos, la más importante y conocida es el karst (también conocido como karst dinárico). El karst es un tipo de relieve con formas y estructuras hidrográficas y geomorfológicas formadas, creadas por el agua que penetra en rocas solubles como el dolomita, yeso y especialmente la caliza. La acción kárstica está muy presente en las áreas dináricas que están compuestas principalmente de caliza. La mayoría de las rocas en las Montañas Dinarides son calizas y dolomitas del Paleozoico tardío y el Mesozoico. El resto de la cadena se caracteriza por sedimentos clásticos similares a flysch, ocasionalmente intercalados con capas de caliza. La caliza en esta área proviene del antiguo mar Tetis (ubicado aquí hace 200 millones de años) del cual se elevaron más placas extensas posteriormente, incluidas las placas Adriática y Dinárica. Los organismos marinos depositados previamente en el fondo oceánico, las secreciones, conchas o esqueletos de plantas y animales, ya habían formado una capa que ahora se había elevado a las alturas de los Alpes Dináricos.

El área kárstica Dinárica es más grande que la mitad de la superficie de todos los Dináricos. Esta área comprende la mitad suroeste de la cadena, desde la frontera italiana/eslovena hasta la cuenca de Skadar/Scutari en Montenegro y Albania. Las regiones montañosas dináricas, ya difíciles de acceder, son aún más inhóspitas gracias a esta intensa acción kárstica. Esta característica natural es una de las principales razones de la despoblación de esta área y su deterioro económico, durante décadas y siglos.

A pesar de las altas precipitaciones en muchas áreas kársticas de los dináricos, el lado costero de la cadena tiene pocos cursos de agua superficiales, porque el agua de lluvia se hunde rápidamente bajo tierra en las grietas y cavidades de la caliza. A medida que se avanza hacia el interior y hacia terrenos más altos, los niveles de lluvia siguen siendo altos y eso favorece la formación de densas cubiertas forestales (en el área de Notranjska de Eslovenia, el área de Gorski kotar de Croacia, partes del norte de Bosnia Occidental). Más tierra adentro, las áreas de caliza son menos frecuentes. Localmente, hay áreas kársticas incluso en partes centrales y sureste de la cadena, pero ceden lugar a otras rocas menos porosas (esquistos, grauvacas, serpentina y rocas cristalinas), que retienen los flujos superficiales y extensas áreas de bosques y otra vegetación. Este tipo de karst se llama cubierto, o karst verde, porque los procesos kársticos aún están ocurriendo bajo el manto superficial de vegetación y suelo de humus.

Más cerca de la costa predomina el karst desnudo. Aquí, los bosques fueron talados hace muchos siglos para proporcionar las grandes cantidades de madera requeridas por los pueblos y aldeas costeras para la construcción naval y el consumo doméstico. Algunas de las mayores cantidades de madera fueron llevadas a Venecia, Italia, para los millones de pilotes de madera que sostienen los sótanos de los edificios en esta ciudad "flotante". Después de esta deforestación, el suelo superficial desprotegido fue lavado y la caliza

blanca desnuda expuesta, dejando el paisaje árido pero magnífico del karst desnudo. Estas áreas de karst desnudo se ven claramente desde el espacio como espacios blancos (especialmente la isla de Pag, el interior de Dalmacia, el sur de Herzegovina y el interior de Montenegro), en contraste con otras áreas boscosas de los Dináricos.

Como se mencionó anteriormente, el Karst recibió su nombre por la región de Kras en Eslovenia e Italia (Carso italiano), una región desolada, rocosa y sin agua situada tierra adentro desde Trieste. Los procesos de formación del karst fueron estudiados por primera vez por geólogos y geógrafos en esta área y el adjetivo "kárstico" se ha convertido en un término general aplicado a cualquier área donde tales procesos han estado en marcha (áreas en Eslovaquia, China, EEUU, etc.). La palabra es de origen indoeuropeo (kar significa piedra). Otra terminología de la topografía kárstica, como dolina, uvala y polje, también se originó en el área kárstica Dinárica.

El karst se desarrolla después de la disolución de la caliza en agua, que contiene dióxido de carbono (CO2). Esto es generalmente el resultado de la lluvia ligeramente ácida que actúa sobre la caliza soluble. La lluvia recoge CO2 (que se disuelve en el agua) al pasar a través de la atmósfera.

En el suelo, el agua de lluvia se hunde en la caliza (que tiene más del 50 por ciento de carbonato de calcio - CaCO3) donde recoge más dióxido de carbono y forma una solución de ácido carbónico débil (H2O + CO2 -> H2CO3). Este agua ligeramente ácida se filtra y comienza a disolver fracturas y planos de estratificación en las rocas madre de caliza (H2O + CO2 + CaCO3 -><- Ca (HCO3)2 - formando carbonato de calcio hidrobi carbonato inestable). Con el tiempo, estas fracturas se agrandan a medida que la roca madre continúa disolviéndose. Las aberturas en la roca aumentan de tamaño y comienza a desarrollarse un sistema de drenaje subterráneo, lo que permite que más agua pase a través y acelera la formación de características kársticas. Todo este proceso se llama karstificación.

El proceso de karstificación resulta en una topografía con características y variedades distintivas, y en general, la región montañosa de los Alpes Dináricos abunda en literalmente cientos de ejemplos de formas de relieve kárstico, incluyendo sumideros, dolinas, uvalas, poljes (campos), llanuras kársticas, valles secos, canales, pozos, sumideros, pozos verticales, arroyos que desaparecen y manantiales. Después de un tiempo suficiente de acción del agua, pueden formarse sistemas de drenaje subterráneo complejos y extensos y sistemas de cuevas y cavernas, la mayoría de los cuales nuevamente contienen carbonato de calcio depositado en forma de estalactitas y estalagmitas.

El techo de tales cavidades subterráneas puede colapsar, formando agujeros en forma de embudo en el suelo; los lados de estos agujeros luego se nivelan gradualmente y el suelo es llevado hacia ellos por la lluvia intensa. Estas son las características kársticas características conocidas como dolinas o sumideros, depresiones cónicas, que generalmente varían en diámetro entre 10 y 100 pies (aproximadamente 30 a 300 pies), con sus pisos a 30, 60 o incluso más pies por debajo del nivel del suelo circundante.

Las dolinas más pequeñas también pueden formarse en la intersección de hendiduras agrandadas. En muchas áreas de la región montañosa kárstica (por ejemplo, en Velebit y Orjen), una dolina se encuentra con otra, con solo una cresta estrecha entre ellas; y cuando las crestas intermedias desaparecen con el tiempo, las dolinas se fusionan en una característica más grande conocida como uvala.

Depresiones aún más grandes, rodeadas por todas partes por colinas, se llaman polje. Estas características kársticas muy típicas suelen tener pisos muy planos cubiertos con depósitos aluviales de fértil *terra rossa*.

Los poljes (campos) son importantes para la agricultura porque son cuencas de buen suelo en esta región montañosa por lo demás estéril.

En los bordes de muchos poljes, situados en un ángulo con el piso de la depresión, emergen ríos subterráneos, fluyen a través del polje y vuelven a desaparecer en un agujero en el otro extremo. Con frecuencia, sin embargo, estos agujeros son demasiado pequeños para hacer frente a la masa de agua cuando los ríos subterráneos están hinchados por la lluvia intensa o después de que se derrite la nieve; el agua entonces se acumula en la parte más baja del polje y, si el flujo pesado de agua continúa, todo el polje se transforma en un lago periódico. En algunos campos, esta inundación puede durar varios meses. Por lo general, vuelven a estar secos para principios del verano, pero si las lluvias de otoño llegan temprano, pueden inundarse nuevamente a finales del verano, lo que produce muchos problemas para las personas que cultivan estos pequeños (y tal vez, los únicos) parches de tierra cultivable. Los pueblos y aldeas en los que viven evitan el piso del polje y se mantienen fuera del alcance del agua en las laderas áridas alrededor de sus bordes que no son adecuadas para el cultivo.

El agua que se hunde en el suelo en las tierras altas kársticas encuentra su camino hacia otro polje y tierras más bajas o el mar a través de canales subterráneos. Uno de los sistemas más grandes de este tipo es el sistema fluvial Pivka en la región de Notranjska de Eslovenia, con más de estos "valles túneles" subterráneos; uno de ellos son las famosas Cuevas de Postojna (otros ríos de este tipo son el río Lika en Croacia, el Buna en Herzegovina, el río Reka en Eslovenia).

Después de su desaparición en un ponor, muchos ríos vuelven a emerger en forma de manantiales kársticos en la costa o incluso bajo el mar. A lo largo de la costa adriática oriental entre Rijeka y la bahía de Kotor (Boka Kotorska), solo unos pocos ríos alcanzan el mar en cañones profundamente encajonados (ríos Zrmanja, Krka (dálmata), Cetina y Neretva). Un sistema normal de drenaje superficial se desarrolla en las áreas de arcilla y margas menos permeables que aparecen aquí y allá en la región de piedra caliza, pero tan pronto como los ríos alcanzan el territorio de piedra caliza, desaparecen bajo tierra como los demás.

CLIMA

Las montañas de los Alpes Dináricos están bajo la influencia de tres tipos básicos de clima.

Las alturas de la estrecha franja costera y las islas del Adriático están bajo la influencia del clima mediterráneo, con veranos calurosos y secos e inviernos suaves y lluviosos. Sin embargo, las montañas más altas de la zona costera tienen un clima más complejo. Las laderas soleadas de esas cordilleras son muy calurosas en verano. Además, el aire cálido y húmedo que viene del mar a menudo choca con el aire más frío sobre esas montañas, por lo que las áreas más altas pueden tener mucha nieve en invierno y, en general, las primeras filas de las altas cordilleras hacia el interior (Orjen, Velebit, Gorski kotar) reciben una gran cantidad de precipitación; los promedios anuales (algunos de los más altos de Europa) oscilan entre 3000 y 5000 mm de precipitación (Crkvice en el monte. Orjen tiene un promedio de 4640 mm, el máximo absoluto en Europa).

Las altas montañas de la zona marítima y partes de los Alpes Dináricos más altos son una barrera fuerte para que las influencias mediterráneas penetren más hacia el interior. En algunos lugares de la costa, la influencia del clima mediterráneo se restringe a solo unos pocos kilómetros tierra adentro, o menos, debido a la altura de la barrera montañosa costera, especialmente el monte Velebit. En otras áreas, como los valles fluviales

(Neretva, Zeta) o los pasos de montaña más bajos, el aire mediterráneo más cálido penetra más hacia el interior, lejos de la costa, y alcanza las primeras filas de montañas en el Cinturón Dinárico Central.

El mejor ejemplo es el clima relativamente más cálido de Herzegovina Baja hasta la ciudad de Mostar (a unos 40 km de la costa) y el cálido clima mediterráneo y los fríos climas de montaña y continentales chocan muy a menudo sobre las montañas de la Alta Herzegovina, al norte de Mostar (como el monte Prenj), que es conocida por sus condiciones meteorológicas impredecibles.

La mayor parte del área de los Alpes Dináricos tiene un clima montañoso o alpino clásico con grandes precipitaciones, veranos cortos y frescos e inviernos largos con abundantes nevadas. En invierno, el aire frío desciende de las montañas circundantes hacia los campos y valles montañosos más bajos. Esas áreas tienen temperaturas invernales más bajas que las montañas que las rodean. En verano, el proceso es inverso, las partes inferiores y las laderas se calientan mucho más rápido que las montañas circundantes.

Las temperaturas más bajas en los Dináricos se han medido no solo en las cumbres más altas, sino también en algunas de las tierras altas de la zona, especialmente aquellas situadas más hacia el interior (llamadas mrazišta = lugares helados, como la meseta de Pešter, la meseta de Igman, la meseta de Gorski kotar, con temperaturas récord medidas a -40°C y menos.

Las montañas en el borde norte de los Alpes Dináricos y las áreas más bajas de la cadena del noreste tienen una mezcla de climas de montaña y continental (de tipos centroeuropeo o balcánico), a veces este clima se llama continental moderado y montañoso. Esas áreas tienen veranos cálidos pero también inviernos fríos.

RÍOS

Los ríos de los Alpes Dináricos pertenecen a dos cuencas hidrográficas; llevan sus aguas al Adriático (alrededor del 25 por ciento) y al mar Negro (75 por ciento). Los principales ríos que fluyen hacia el mar Adriático son el Soča/Isonzo (137 km), Krka (Dálmata) (71 km), Cetina (106 km), Zrmanja (69 km), Neretva (213 km), Zeta (65 km), Morača (97 km), Bojana/Buna y Drim/Drin (109 km). Estos ríos fluyen a través de la región kárstica, surgen como manantiales caudalosos y abundantes (Ilamados vrelo) y tienen cursos relativamente cortos con muchas cascadas y valles tipo cañón.

Más hacia el norte y noreste, el río Sava, de 945 km de longitud (con su nacimiento en los Alpes Julianos eslovenos), es el afluente más importante del Danubio, y aunque fluye en los bordes del sistema montañoso Dinaric, recibe la mayor parte de los flujos de agua Dinaric. Los afluentes más importantes del Sava son los ríos Krka (esloveno), Kupa (296 km), Una (214 km), Vrbas (227 km), Bosna (273 km), Drina (346 km). Los otros ríos importantes son Korana, Mrežnica, Dobra, Sana, Pliva, Lašva, Spreča, Rama, Tara, Piva, Lim, Ibar (276 km), Zapadna (Occidental) Morava (295 km) y Kolubara (106 km).

Otra característica interesante en los Alpes Dináricos son los llamados arroyos o ríos sumideros (y corrientes subterráneas) en el karst dinárico, uno de ellos es Trebišnjica (100 km) en Herzegovina Oriental, siendo el más grande de su tipo en Europa. Otros ríos de este tipo son Reka (Notranjska) (44 km), Lika (76 km) y Gacka (48 km).

El único río que atraviesa los Alpes Dináricos Marítimos y Centrales es el Neretva, proporcionando un paso al valle del río Bosnia a través del paso de Ivan-sedlo (967 m). A pesar de que la mayoría de los ríos dináricos

atraviesan desfiladeros de caliza, muchos de ellos, especialmente en las partes norte y noreste de la cadena (ríos Vrbas, Bosna), han sido rutas de tráfico importantes durante mucho tiempo, porque no había opciones más fáciles (sin pasos de montaña bajos). Los otros ríos que tallaron sus cañones profundamente en una roca de caliza, bloquearon cualquier contacto y viaje serio durante mucho tiempo y fueron conocidos a lo largo de la historia como líneas divisorias entre clanes familiares y regiones (por ejemplo, el río Tara).



LAGOS

Hay más de 200 lagos en toda la cadena. Son de origen kárstico, tectónico, glacial, travertino, fluvio kárstico o fluvial, y también los artificiales, pero la mayoría de ellos son mucho más pequeños que 10 km².

- Los lagos kársticos formados por la erosión kárstica son, por ejemplo, los lagos Rojo y Azul (Crveno y Modro jezero) cerca de Imotski (Croacia, Dalmacia).
- Los lagos de travertino se forman por la acumulación de sedimentos de margas en lechos de ríos,
 como el lago Pliva (Plivsko jezero), los lagos Plitvice (Plitvička jezera).
- Si la erosión se combina con el hundimiento tectónico, esos lagos son conocidos como kársticotectónicos, como el lago Skadar (Skadarsko jezero).
- Un tipo de lagos kársticos son también las áreas periódicamente inundadas de algunos campos kársticos, como el campo de Cerknica, el campo de Popovo, el campo de Livno, el campo de Kosinj y otros.

Los lagos glaciares se pueden encontrar en las altas montañas de Montenegro y Bosnia y Herzegovina. Son principalmente de tamaño más pequeño pero muy atractivos, por lo que mucha gente los llama "ojos de montaña" (18 de estos lagos están en Durmitor, 6 en Bjelašnica). También hay algunos lagos de origen glacial situados en las estribaciones de las montañas altas, donde el agua fue represada por los sedimentos arrastrados aquí por los glaciares. Tales lagos son el lago Plav (Plavsko jezero), el lago Biograd (Biogradsko jezero).

FLORA Y FAUNA

Bjelašnica y Visocica

PN Sutjeska

La diversidad de flora y fauna es uno de los motivos básicos para establecer un Parque Nacional. La investigación ha mostrado la abundancia del área del valle de Sutjeska rodeado por altas cordilleras de los Alpes Dináricos, con más de 2600 especies de plantas vasculares con un alto porcentaje de endemismo. Esta área relativamente pequeña esconde más de 330 especies de plantas endémicas, raras y en peligro de extinción. Los frutos de la naturaleza, plantas silvestres y medicinales, hongos, plantas acuáticas y leñosas en esta parte de los Dinarides muestran todo su esplendor y valor. En los cañones de los ríos de montaña, existen los llamados refugios de hábitat, y en uno de ellos se puede encontrar el abeto serbio, un vestigio de la época del Terciario en el monte Zelengora, que los científicos consideran un fósil viviente.

La fauna del Parque es extremadamente diversa y está condicionada por la topografía del hábitat, que es característica de cada especie. Las especies que habitan en los hábitats del Parque Nacional Sutjeska son el rebeco, el corzo, el jabalí, el oso, el lobo, el zorro, el tejón.

Se han registrado más de 114 especies de aves, tanto autóctonas como migratorias, en el Parque: urogallo , urogallo común, perdiz pardilla. La presencia de la ornitofauna está condicionada por las estaciones o relacionada con cierto período del año.

Los ecosistemas de cinturón desde el valle de Sutjeska (550 m) hasta la montaña más alta del país - Maglić (2386 m)

Los ecosistemas de cinturón del Parque Nacional Sutjeska están condicionados por el clima, el terreno y los factores hídricos, con un enfoque en hábitats específicos y especies de plantas y animales de caza. Por ejemplo, un ecosistema de bosques de galería (hidrófitos) en el Sutjeska, luego un cinturón de bosques de roble (termófilos) de 600-800 metros de largo con animales de caza en ellos, desde 800 hasta 1200 metros de bosques mixtos caducifolios (fresno, olmo, haya, abedul, abeto, arbustos bajos), luego de 1200 a 1700 metros de haya-abeto y abeto con arce, hábitats vitales de coníferas de hasta 65 m de altura con un gran

diámetro, miradores, animales de caza descritos, plantas endémicas raras y estenoendémicas de los Balcanes están presentes en esta zona.

Por encima de los 1700 m en la superficie del altiplano de Prijevor es un hábitat de pino de montaña, una comunidad más pequeña de arce de montaña y haya-abeto, con una vegetación dominante de pradera. Esta zona está dominada por el pastoreo nómada en la temporada de verano. La vegetación de pedregales, rocas,



morrenas y otras formas geomorfológicas puede ser interesante debido a su endemicidad y está relacionada con los cañones en las zonas más bajas con un clima más cálido y aquellos descritos aquí con condiciones más duras de clima frío y nevadas todos los meses en este sector de los Dinarides.

PN Dumitor

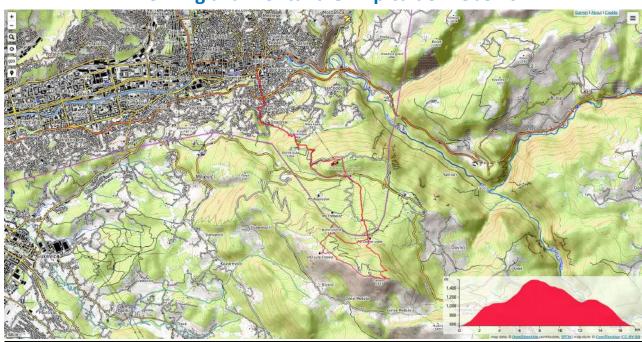
Se registra una flora de 700 especies. Las zonas de vegetación van desde bosques caducifolios en valles, bosques de coníferas mediterráneas, bosques subalpinos de *Fagetum subalpinum* y *Pinetum mughi*, brezales subalpinos y turberas hasta prados alpinos. Las especies dominantes incluyen pino escocés, pino de Noruega, pino mugo, abeto blanco, haya, abedul ocasional, enebro y pino bosnio. El Parque contiene uno de los últimos bosques vírgenes de pino negro más antiguos y altos de Europa, en suelos que normalmente desarrollarían bosques de haya. El Parque también alberga una rica flora de pastizales cársticos y calcáreos con muchas especies raras y endémicas, incluyendo *Verbascum durmitoreum*, *Gentiana levicalix*, *Edraianthus glisicii*, *E. sutjeskae*, *Valeriana braun-blanquetii*, *Daphne malyiana*, *Carum velenovskyi*, *Saxifraga prenja*, *Trifolium durmitoreum*, *Oxytropis dinarica*, *Silene graminea*, *Plantago durmitorea* y *Viola zoysii*. Hay 37 taxones endémicos en el área y 6 específicos de Durmitor.

Se registran 300 especies de animales, que incluyen un alto número de invertebrados. Los mamíferos del bosque incluyen oso pardo, lobo gris, nutria europea, jabalí, gato montés y rebeco. Birdlife International (2005) nota 130 especies de aves, incluyendo el águila real, el águila culebrera, el halcón peregrino, el alimoche y la perdiz roquera. También se afirma que están presentes el urogallo y el urogallo negro. El río

Tara y sus afluentes, así como los lagos, contienen una gran cantidad de salmónidos, incluyendo el salmón
del Danubio, la trucha de mar, la trucha de arroyo y el reo.

ITINERARIOS. Mapas y características. Descripción de las rutas.

Viernes 19 de Julio
Trekking a la montaña Olímpica de Trebevic



Opción A: Trekking a la montaña olímpica de Trebevic (con teleférico)

MIDE		Trekking a	a la montaña Olímpica de Trebevic
horario	6h 20'	A 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1190 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	600 m	9 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,5 Km	A 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 🕞		
Condiciones de verano, tiemp	os estimados según criterio	o MIDE, sin parada	S.
Calculado sobre datos de 202	24.		

Nuestro primer día de ruta exploramos Trebević, una de las montañas olímpicas de los alrededores de Sarajevo, tan cerca del bullicio de la ciudad y, sin embargo, tan lejos de la vida diaria en Sarajevo. Tomamos el teleférico para un viaje de 10 minutos para llegar a una meseta montañosa sobre la ciudad y comenzar nuestro ascenso de 500 metros hasta la cima de Trebević (1.629 metros). Nuestra caminata nos lleva por un largo y sinuoso sendero de montaña. Aunque caminaremos parcialmente por bosques de pinos y abetos, disfrutando del completo silencio, en ocasiones seremos obsequiados con hermosas vistas de Sarajevo y de las montañas de Bjelašnica y Visočica que visitaremos en los próximos días. Llegamos a la cima desde donde veremos de nuevo Sarajevo, como no habíamos tenido oportunidad antes.



Sarajevo desde el teleférico

Opción B: Trekking a la montaña olímpica de Trebevic (sin teleférico)

Trekking a		MIDE
3	6h 20'	horario
2	1190 m	desnivel de subida
3 3	600 m	desnivel de bajada
4	17,5 Km 🛨	distancia horizontal
	Circular 👉	tipo de recorrido
IDE, sin paradas.		profesional tologody bendestreat as early it.
la mor	2 9 3 1 4	6h 20'

Desde el Puente Latino de Sarajevo, donde fue asesinado el archiduque Franz Ferdinand el 28 de Junio 1914, ascenderemos por las escarpadas calles de la ciudad durante unos 45 minutos y allí tomaremos un sendero que nos llevará hasta ella meseta donde llega el teleférico. En total se ascienden unos 600 metros en 2,5 km. En ese punto nos unimos a nuestros compañeros que han realizado la ascensión en teleférico.

Por la tarde tendremos un recorrido a pie organizado por los principales lugares históricos, culturales y de guerra de la ciudad que te ayudará a reconstruir su compleja y fascinante historia. Por la noche disfrutaremos de una cena de bienvenida en un restaurante tradicional local y una sesión informativa más detallada del viaje.

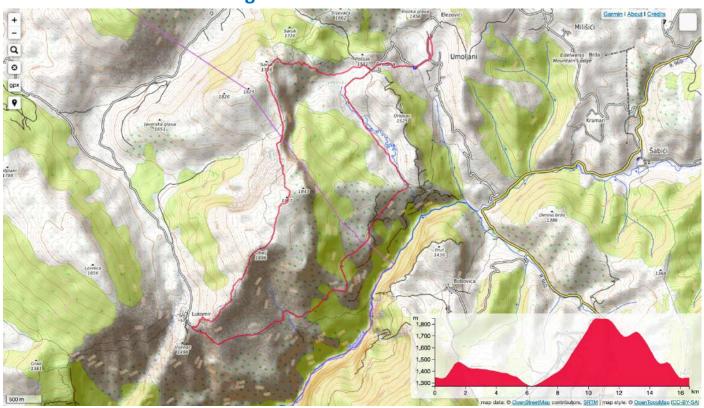
Aproximadamente 5-6 horas de caminata, entre 12 km con teleférico (+600m,-600m) y 17 km (+1190m,-600m) todo andando.



Sarajevo desde Trebević

Sábado 20 de Julio

Trekking en las tierras altas de Lukomir



MIDE		Trekking a	a la montaña Olímpica de Trebevic
horario	6h 20'	A 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1190 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	600 m	9 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,5 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 🔶		
Condiciones de verano, tiemp	os estimados según criterio	MIDE, sin parada	s.
Calculado sobre datos de 202	24.		

Salimos de Sarajevo hacía las montañas de Bjelasnica, una de las sedes de los Juegos Olímpicos de Invierno de 1984. Después de un viaje de una hora en autobús hasta el pueblo de Umoljani, dejamos nuestro equipaje en la pensión y comenzamos la ruta del día.



Formaciones serpenteantes del Arroyo Studeni

Desde la mezquita, de estilo tradicional bosnio, de Umoljani caminamos hasta los siete molinos de agua y la hermosa fuente utilizada durante siglos como energía para moler trigo en harina. Avanzamos por la cresta hasta que el pico de Rakitnica se abre ante nosotros, luego continuamos hacia las Cascadas de Studeni Potok.



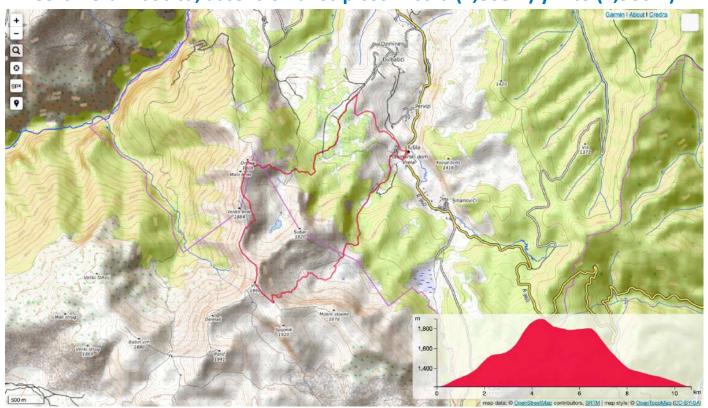
Aquí, en ciertas épocas del año, el arroyo cae 400 metros hacia el cañón de Rakitnica. Caminando río arriba llegamos a los Campos de Studeni y las formaciones serpenteantes del Arroyo Studeni. Desde aquí continuamos hasta Lukomir, el pueblo más alto de Bosnia a 1.469 m con sus antiguas "Stećci" (lápidas medievales), donde los aldeanos aún siguen un estilo de vida tradicional. En el borde del pueblo, hay una vista fabulosa del cañón de Rakitnica, Obalj y Visocica.

Después de un almuerzo casero sencillo y sabroso en Lukomir, tomamos un sendero hacía el pico Obalj (1986 m) y desde ahí regresaremos a nuestro punto de partida, el pueblo de Umoljani.

Aproximadamente 6-7 horas de caminata, 16 km, +810m, -810m

Desayuno, Almuerzo, Cena / Pensión Umoljani, pueblo Bosnia.

Domingo 21 de Julio Cordillera Visocica, ascensión a los picos Drstva (1,808m) y Vito (1,960m)



horario 4h 25'	4	severidad del medio natural
# N	17	severidad dei medio natural
desnivel de subida 720 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada 720 m 🛣 🧬	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal 11,0 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido Circular		

Después del desayuno, la aventura comienza con un traslado al pueblo de Tusila. Ahora nos encontramos en el corazón de los Alpes Dináricos y la ruta de largo recorrido Vía Dinárica, hogar del pico Vito (1.960 m), uno de los más atractivos de esta sección del Via Dinarica White Trail. Toda la zona alberga la hermosa piedra caliza kárstica con fuentes de agua y ríos subterráneos a una altura de hasta 1.700 metros.



Durante la primavera, la zona está salpicada de lagos que se secan al acercarse el verano, ¡pero reaparecen en otoño! Comenzando la caminata desde el refugio cercano, ascendemos a través de prados abiertos y exuberantes bosques de hayas hasta la cima del Vito (1.960 m), donde las vistas son espectaculares. Romántico e increíblemente hermoso, tomaremos tiempo para disfrutar del almuerzo y de las imprescindibles fotos de la cumbre. Por la tarde, descenderemos circularmente la cresta hasta el pico Drstva y desde ahí descenderemos hasta nuestro vehículo, con un breve traslado de vuelta al pueblo de Umoljani para una merecida cena casera.

Cordillera Visocica, ascensión a los picos Drstva (1,808m) y Vito (1,960m) y descenso hasta Umoljani por Bobovica



horario	7h 30'	♂ ▲ 4	severidad del medio natura
desnivel de subida	1260 m	∡ ¾ 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1120 m	∠ Ø 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	19,8 Km	→ ☆ ₄	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular	\bigcirc	

Después de ascender Vito continuaremos por la cresta para ascender otros dos picos más Parić y Babin vrh. Desde ahí volvemos sobre nuestros pasos hasta Vito y descendemos hasta el pueblo de Bobovica. Desde Bobovica en ligero ascenso con un pequeño tramo en carretera volveremos a Umoljani.

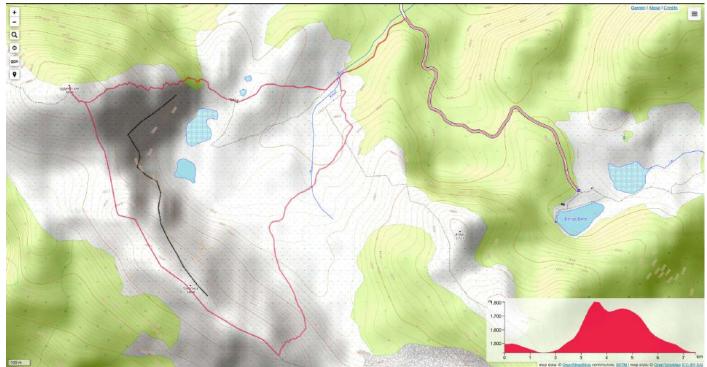


Aproximadamente 6-8 horas de caminata.

Desayuno, Almuerzo, Cena / Pensión Umoljani, pueblo Bosnia.

Lunes 22 de Julio

Del lago Donje Bare al pico Ugljesin (1,858m)



MIDE	Cordille	ra Zelengora, Dor	nje Bare - Ugljesin vrh - Tovarnica
horario	3h 💍	A 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	490 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	490 m	9 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,9 Km 🛨	△ 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 🔾		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

Por la mañana, nos trasladaremos a nuestro hotel en el Parque Nacional Sutjeska, antes de continuar hacia el tranquilo lago de Donje Bare. Caminaremos por un bosque de hayas y terreno montañoso abierto hasta la cima del pico Ugljesin (1.858 m), para disfrutar de una de las mejores vistas panorámicas de los picos de Zelengora y la pared rocosa de Volujak.



Continuaremos el impresionante circuito de regreso al lago Gornje Bare a través de la cresta Tovarnica (1,5 horas) con los picos más altos de Bosnia como compañeros constantes en el horizonte. Luego nos trasladamos de regreso al hotel en el valle de Tjentiste.

Del lago Donje Bare al pico Ugljesin (1,858m) y descenso al cañon de Sutjeska



horario	6h 10'	් 🛕 ₃		severidad del medio natura
desnivel de subida	560 m	2		orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1420 m	∠ Ø 2		dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,0 Km	→ 🗘 4	į	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular (>		

Para aquellos que tengan ganas de más, desde Donje Bare continuaremos un descenso hacía el valle de Sutjetska pasando por Kovacev panj.

Desde el lago, el camino va hacia el este y la orientación no debería ser difícil, ya que nuestro objetivo es descender al cañón del río Sutjeska. Antes de girar a la izquierda e iniciar el descenso, se recomienda continuar avanzando 10 minutos más, hasta el mirador de Boric. Con vistas al cañón del río Sutjeska desde Boric, es posible ver el pico más alto de B&H, Maglic, así como la montaña Volujak e incluso la montaña Durmitor en Montenegro.

Una vez de vuelta en el cruce, hay una señal hacia Kovacev Panj. Siga el barranco a través del prado y pronto aparecerán círculos rojos y blancos en los árboles, ya que entrará en un bosque de hayas alto.

Aunque el camino no se usa con frecuencia, todas las marcas han sido repintadas recientemente y el camino es muy obvio y fácil de seguir. Después de dos horas, llegarás a la carretera principal de Tjentiste donde nos esperará el autobús para recorrer los últimos 3 km por carretera hasta nuestro destino

2 horas de viaje en autobús.

4-6 horas de caminata.

Desayuno, comida, cena / Hotel Mladost - Tjentiste, Parque Nacional de Sutjeska, Bosnia.

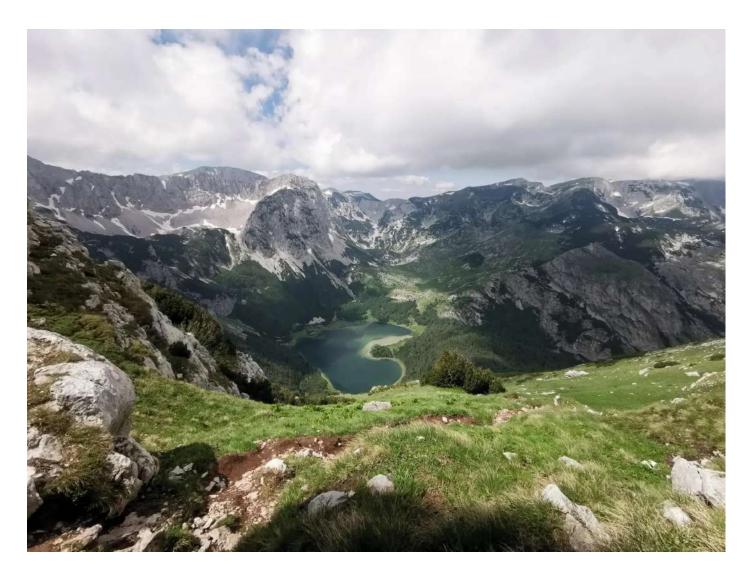
Martes 23 de Julio

Ascenso al Maglic (2.386m), el pico más alto de Bosnia



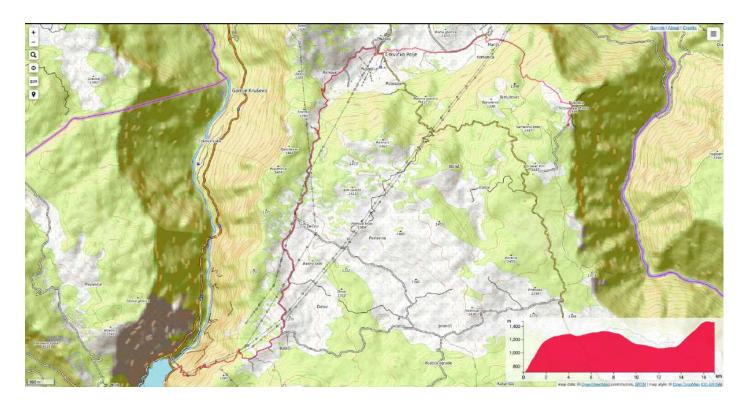
horario 7h 5'	₩ ₩	0) 02	
		4	severidad del medio natural
desnivel de subida 1060 m	4	3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada 1040 m	40	5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal 14,6 Km	$\Rightarrow \emptyset$	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido Travesía	Q Y	II+	pasos de escalada

Nos trasladamos a Lokva Derneciste (aproximadamente 1 hora) camino del pico más alto de Bosnia, la Montaña Maglic (2,386m), a través del bosque y terreno montañoso abierto. El ascenso en sí tomará aproximadamente 3-4 horas sobre senderos de montaña bastante bien mantenidos con acantilados empinados, la parte más exigente de la caminata de hoy, algunos pasos están acondicionados con cadenas y otros requerirán el uso de las manos (pasos nivel II o II+). Se recomienda llevar casco en esta ascensión para evitar problemas con piedras que puedan desprenderse por el grupo o por otros grupos ascendiendo la montaña. No se recomienda para aquellos que sufren de vértigo. En la cumbre almorzamos y disfrutamos de maravillosas vistas sobre Montenegro y de nuestra próxima parada, las aguas esmeraldas del Lago Trnovacko. Después de descender al lago por la tarde, nos dirigimos a Prijevor donde nos encontramos con nuestro coche para volver al hotel en Tjentiste.



Aproximadamente 8-9 horas de caminata, 14 km Desayuno, Almuerzo, Cena / Hotel Mladost, Tjentiste, Parque Nacional Sutjeska, Bosnia

*Miercoles 24 de Julio*Hidroeléctrica - Crkvicko polje - Sokolina



MIDE		Piva [Dam - Crkvicko polje - Sokolina Piva
horario	5h 55'	が A 2	severidad del medio natura
desnivel de subida	1080 m	2 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	320 m	2 9 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,1 Km	→ 🗘 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía (}	
Condiciones de verano, tiemp	os estimados según cri	terio MIDE, sin parad	das,
Calculado sobre datos de 202	24.		

La segunda parte de nuestro viaje tiene lugar en Montenegro. Después de un traslado de 1 hora, cruzaremos al lado montenegrino y conduciremos un poco más hacia la presa de Mratinje, que tiene 220 metros de altura y la convierte en una de las más altas de Europa. Ahí es donde comenzamos nuestra caminata de hoy. La caminata nos lleva primero cuesta arriba durante aproximadamente dos horas, después de lo cual llegamos a la meseta y continuamos sobre ella, con magníficas vistas de las montañas circundantes. Terminamos el día en el borde del Cañón del Tara, en la casa de huéspedes Sokolina, con vistas increíbles del río y de todo el macizo de Durmitor.

Aproximadamente 5-6 horas de caminata Desayuno, Almuerzo, Cena / Casa de campo Sain, Sokolina, Parque Natural Piva, Montenegro

Jueves 25 de Julio

Lago Susicko - Lago Skrcko - Skrcko zdrijelo - Dobri Do pass, opcional pico Prutas (2,393m)



MIDE			Susica-Skrka-Zdrijelo-Dobri Do
horario	4h 35'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	920 m 🔏 🐉	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	340 m 🚄 🧬 :	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,7 Km 🛨 🔯	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 👉		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

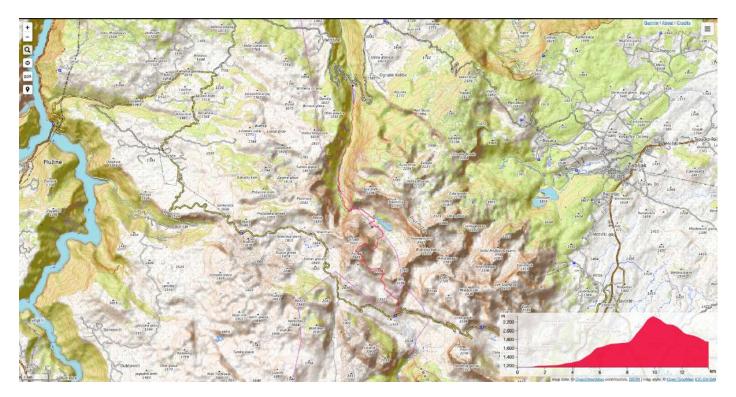
La caminata de hoy continúa desde el Refugio de Montaña Susica a través del lago Susicko y la cascada Skakala, hasta el Refugio de Montaña Skrka y sus lagos. Es un lugar hermoso donde haremos una pausa para el almuerzo y, si eres lo suficientemente valiente, podrás disfrutar de un chapuzón en las frías aguas glaciares.



Desde aquí, continuamos a través del paso Skrka a 2,112 metros de altitud y descendemos hasta el Valle de Dobri do. La caminata de hoy tiene un total de 12 km, que nos lleva desde senderos forestales, sobre terreno rocoso de montaña y finalmente descendiendo hasta el altiplano de Dobri do. Hoy disfrutaremos de vistas tremendas y picos impresionantes que nos rodean.



Opción de ascender al Pico Prutas en la última parte del recorrido en el camino hacía el paso Skrka (+260 m)

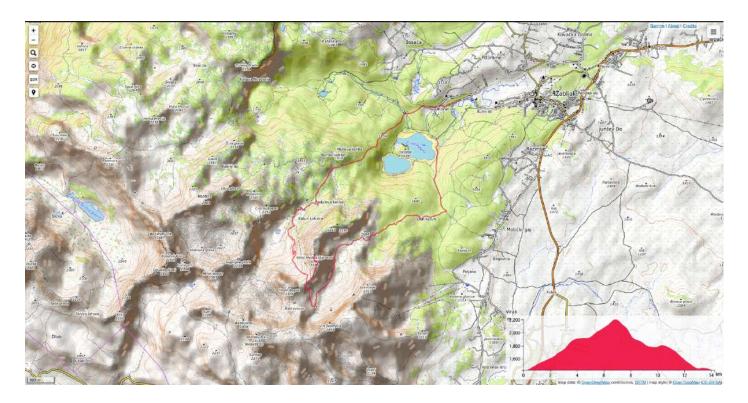


horario	5h 45'	A 4	severidad del medio natura
desnivel de subida	1180 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	640 m	9 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,1 Km	→ 🗘 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía (}	

Aproximadamente 5-6 horas de caminata, 12,7 km (Corta), 14,1 (Con Prutaš) Desayuno / Hotel Zabljak, Zabljak, Parque Nacional Durmitor, Montenegro

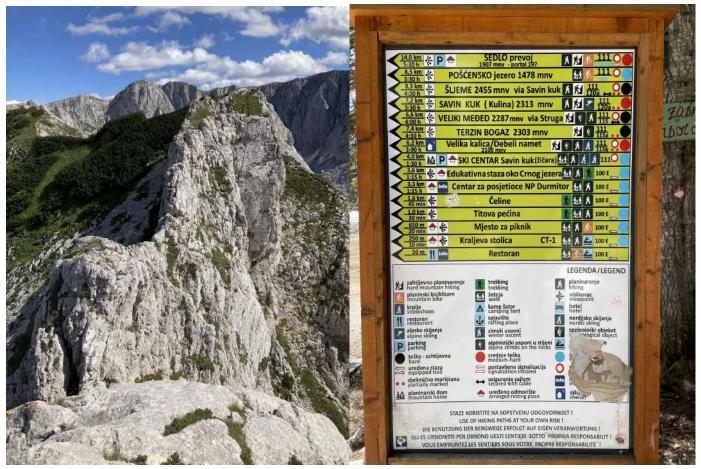
Viernes 26 de Julio

Trekking a Velika Kalica por el paso Velika Previja (2,145m), opcional pico Medjed (2,287m)



	20' 👌	A 4	severidad del medio natural
desnivel de subida 84	1		
	Om 🚄	3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada 84	Om 🚄	9 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal 14,4	Km →	3 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido Trave	esía 🕞		

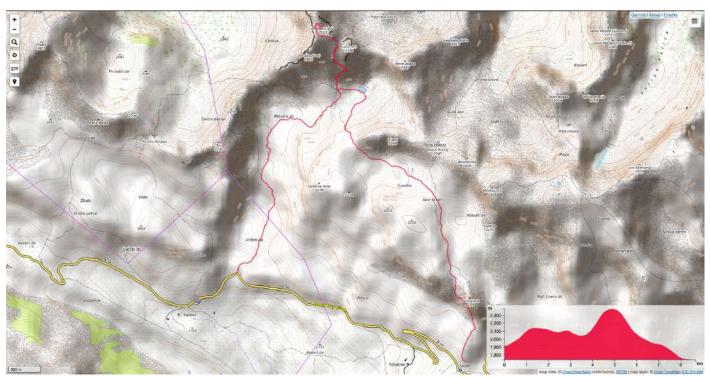
La caminata de hoy nos lleva a uno de los valles más hermosos de la montaña Durmitor, el valle de Velika Kalica. Comenzaremos nuestra caminata directamente desde nuestro hotel en dirección al lago Crno (Negro), primero a través de un bosque de pinos y abetos, hasta que lleguemos por encima de la línea de árboles. El ascenso gradual nos llevará al valle de Kalica, el valle rodeado de "gigantes", como los picos de



Savin Kuk, Sljeme y Medjed. Una vez que alcancemos el paso de Velika Previja (2,145m), podemos decidir si queremos hacer la ascensión opcional de media hora al cercano pico de Medjed (2,287m). Desde el paso, descendemos al valle de Lokvice y regresamos circularmente al lago Negro nuevamente, antes de regresar a nuestro hotel.

Aproximadamente 6-7 horas de caminata, 14 km Desayuno / Hotel Zabljak, Zabljak, Parque Nacional Durmitor, Montenegro

Sábado 27 de Julio Ascensión al Bobotov Kuk (2.523m)



MIDE			Bobotov Kuk
horario	4h 👌	A 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	620 m	3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	790 m	9 5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,8 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 🕞	- N	pasos de escalada

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

Nuestro último día de senderismo culmina con otro punto alto: la ascensión al Bobotov Kuk (2,523m), el pico más alto de Montenegro. Comenzando relativamente alto, en Sedlo (1,900m), caminamos sobre la pendiente herbosa de Surutka hacia Zupci ("Dientes"), un magnífico macizo con 14 afilados "dientes" rocosos, una característica distintiva de Durmitor. Después de rodear los "dientes", llegamos al glaciar Lago Zeleni Vir, el más alto de Durmitor, y luego comenzamos una empinada ascensión hacia el Bobotov Kuk. Con cada paso, las vistas se expanden, hasta que alcanzamos la cima del Bobotov Kuk, y de Montenegro. Recomendable llevar casco en esta ruta. En



un día despejado, desde este punto de vista se puede ver hasta el Mar Adriático. Disfrutamos del almuerzo aquí y luego descendemos de regreso pasando por Zeleni Vir.

Al finalizar la ruta nos trasladaremos a Sarajevo para pasar la última noche antes de regresar el 28 a Madrid.

Aproximadamente 4-5 horas de caminata, 9 km

SEGURO DE VIAJE

Es **obligatorio** un seguro de viaje que cubra gastos médicos y gastos de rescate.

Además, para este tipo de viajes con actividades de montaña es aconsejable tener asegurados tanto los aspectos deportivos del viaje como las incidencias propias de un viaje:

- **Deportivo:** rescate, atención médica relacionada con la práctica deportiva a nivel senderismo quedaría cubierto con la licencia **tipo C** de la federación.
- Incidencias del viaje: cancelaciones de viaje/vuelos, retrasos en vuelos, pérdidas de equipaje, atención médica por enfermedad no relacionada con la actividad deportiva, repatriaciones, etc

Opciones:

Licencia federativa: La licencia federativa válida para esta actividad es la tipo C: ESPAÑA + EUROPA
 + PAISES RIBEREÑOS DEL MEDITERRANEO (142,50 € en 2024, +56 € si tienes la licencia B)

NOTA: Esto no cubriría la parte de incidencias del viaje, por lo tanto sería necesario también un

seguro de viaje.

- Seguros de viaje (que incluyen las actividades de senderismo que vamos a realizar en este viaje).:
 - <u>lati</u>: El seguro lati Mochilero incluye deportes de aventura (trekking hasta 5.400 metros de altitud y rescate). En el enlace tienes el detalle de las coberturas.

NOTA: Recomendamos contratar el seguro después de la compra del vuelo (en los 7 días siguientes para poder tener derecho a la póliza de anulación)

NOTA: En este caso no sería necesario contratar la licencia tipo C de la federación.

 Mondo: Los seguros Viaje Tranquilidad y Viaje Top incluyen deportes de aventura (trekking hasta 3.000 metros de altitud). En el enlace tienes el detalle de las coberturas.

NOTA: Recomendamos contratar el seguro después de la compra del vuelo (en los 7 días siguientes para poder tener derecho a la póliza de anulación)

NOTA: En este caso no sería necesario contratar la licencia tipo C

 Intermundial u otras aseguradoras también ofrecen seguros de viajes que incluyen la parte deportiva y de anulación de viajes.

SANIDAD

Antes de iniciar el viaje se recomienda contratar un **seguro médico** (ver sección **SEGURO DE VIAJE**) que cubra los gastos de hospitalización por accidente o enfermedad repentina, así como la repatriación en avión medicalizado.

Conviene consumir productos que estén envasados y comprobar la fecha de caducidad. Se recomienda evitar el consumo de lácteos crudos y sus derivados.

Como consecuencia de la COVID-19, es obligatorio el uso de mascarillas en hospitales y centros sanitarios.

No hay vacunas obligatorias para entrar en Bosnia y Herzegovina ni en Montenegro, sin embargo, se recomienda que tengas al día tus vacunaciones de Hepatitis A, Tétanos y Polio.

En *Bosnia y Herzegovina*: Las instalaciones médicas fuera de Sarajevo suelen ser deficientes. Se aconseja traer consigo las medicinas que el viajero necesite en España. Si se trata de medicamentos que exigen receta médica, se recomienda traer también la receta médica correspondiente.

En *Montenegro*: Las condiciones sanitarias, los medios materiales y la formación del personal médico en Montenegro son aceptables, si bien no alcanzan los estándares europeos, especialmente en el ámbito rural.

COMUNICACIONES

Bosnia y Montenegro *no tienen roaming gratuito*, ni de voz ni de datos.

ELECTRICIDAD

En Bosnia y Herzegovina, al igual que en Montenegro, se utilizan los enchufes eléctricos de dos clavijas de Tipo C (Europlug), los mismos que en España. El voltaje es de 220-240 Voltios. ¡No necesitas ningún adaptador ni transformador! Podrás cargar el teléfono/cámara, etc., todas las noches durante el viaje.

PASAPORTE Y VISADO

Bosnia y Herzegovina: Las autoridades fronterizas de Bosnia y Herzegovina permiten entrar sin visado a los ciudadanos españoles que viajen con el DNI o pasaporte, para una estancia de hasta 90 días. El pasaporte o DNI debe tener una validez superior a 90 días respecto a la fecha de salida prevista (no debe caducar dentro de los 90 días siguientes a la fecha prevista de salida).

Se recomienda viajar <u>con ambos documentos</u> identificativos (DNI y pasaporte) habiendo comprobado, antes de comenzar el viaje, que los documentos citados no están incluidos en la lista de Interpol como documentos robados o desaparecidos. Si el documento identificativo figura en las listas de Interpol, las autoridades bosnias proceden a requisarlo, corriendo el ciudadano español afectado el riesgo de quedarse sin ningún tipo de documentación identificativa o de viaje.

Montenegro: Los ciudadanos españoles pueden entrar en Montenegro provistos únicamente de su DNI, sin necesidad de llevar pasaporte, siempre que se trate de estancias de hasta 90 días en un periodo de 6 meses. Aun así, la Embajada recomienda viajar siempre provisto de DNI y pasaporte, para evitar problemas en caso de pérdida o invalidez/caducidad de alguno de los dos documentos, ya que las autoridades montenegrinas son extremadamente rigurosas: todo aquel que viaje sin al menos un documento válido, por cualquier motivo, verá denegada su entrada al país y será devuelto automáticamente a su punto de partida (a su coste, y teniendo que hacer una o varias noches en la zona internacional del aeropuerto, en su caso), sin que esta Embajada pueda hacer nada para solucionarlo.

Además, en caso de entrar en Montenegro haciendo uso del pasaporte, es importante comprobar que el sello de entrada ha sido estampado en el mismo a fin de evitar posibles problemas a la salida del país.

Finalmente, es recomendable que el documento de identidad o de viaje tenga una vigencia mínima de tres meses.

CLIMA Y METEOROLOGÍA

Bosnia y Herzegovina y Montenegro disfrutan de un clima similar al de la mayor parte de Europa central: veranos calurosos, primaveras y otoños frescos e inviernos fríos con considerable caída de nieve. Durante nuestra visita, encontraremos tanto temperaturas frías como cálidas (15–20°C); sin embargo, estas temperaturas **serán un poco más frescas en las montañas.** La lluvia y tormentas pueden caer en cualquier momento durante el mes de Julio. Visitar áreas montañosas siempre es impredecible.

CONCIENCIACIÓN SOBRE MINAS ANTIPERSONAS

Bosnia alberga minas antipersonas terrestres en mucha parte de su territorio después de la guerra en los 90s. No tomaremos riesgos y todas nuestras caminatas se realizan en áreas libres de minas terrestres.

DINERO

Aunque el transporte, los alojamientos y la mayoría de las comidas del viaje están incluidas en el precio de este, necesitaremos dinero para comprar más comida, cervezas y vinos, otras bebidas y otros gastos.

En Bosnia y Herzegovina la moneda oficial es el Marco Convertible (KM, 1km=0,50 €). Las tarjetas de crédito tienen cada vez más aceptación en comercios, especialmente en grandes ciudades como Sarajevo y Mostar. En Sarajevo tendremos posibilidad de sacar dinero en los cajeros automáticos, pero el resto de los días estaremos en pueblos en los que no habrá cajeros por lo que tendremos que sacar el primer día.

En Montenegro la moneda oficial es el Euro, por lo que no será necesario sacar dinero si llevas algunos euros desde España, aunque también podríamos sacar euros en cajeros en Zabljak a partir del segundo día en Montenegro.

MÁS INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA VIAJAR A BOSNIA Y MONTENEGRO

https://www.exteriores.gob.es/es/ServiciosAlCiudadano/Paginas/Detalle-recomendaciones-deviaje.aspx?trc=Bosnia+y+Herzegovina

https://www.exteriores.gob.es/es/ServiciosAlCiudadano/Paginas/Detalle-recomendaciones-deviaje.aspx?trc=Montenegro

OPCIONES DE EXTENSIÓN DEL VIAJE

Los Balcanes tienen muchas opciones para extender el viaje, aquí os sugiero algunas:

Bosnia y Herzegovina: https://wander-lush.org/visit-bosnia-and-herzegovina-travel-guide/
Montenegro, Kotor y costa de Montenegro: https://www.timetravelturtle.com/montenegro/things-to-do-in-kotor/

Dubrovnik o Split y la costa croata: https://travellemming.com/split-or-dubrovnik//
Serbia, Belgrado: https://www.viajeroscallejeros.com/que-ver-en-belgrado/

LOGÍSTICA.

Alojamiento, transporte, equipamiento, precios e inscripciones.

TRANSPORTE

Vuelos

Para los vuelos hay varias opciones, decidiremos dependiendo del precio y disponibilidad el día que cerremos el viaje. Para aquellas personas que quieran extender el viaje antes o después del mismo puede haber también diferentes alternativas.

Compartir entre dos o tres el equipaje facturado (20-23 kg) puede ser una alternativa para reducir costes.

Opciones principales a 22/02:

Podéis buscar en trip.com, kiwi.com, skyscanner.com

Vuelo Madrid - Sarajevo (i/v):

MADRID - SARAJEVO	18/7/24		17:00	22:35
SARAJEVO - MADRID	28/7/24	536 € (**)	06:45	12:15
Lufthansa			12:30	19:35

^(**) Precio a 22/02, con equipaje facturado

Otras opciones sin equipaje facturado por 350 €.

NOTA: esta opción incluiría un traslado de Dumitor a Sarajevo el día 27.

Vuelo Madrid - Dubrovnik (i/v):

Opción más barata de vuelos los días 18/28

MADRID-DUBROVNIK	18/7/24		16:00	18:50
Iberia		325 € (*) 422 € (**)	19:40	22:45
			12:35	15:40

^(*) Precio a 22/02, sin equipaje facturado

NOTA: esta opción incluiría un traslado de Dubrovnik a Sarajevo el día 18 y de Dumitor a Dubrovnik el día 27.

Se pueden valorar otras opciones como volar a Sarajevo y volver desde Dubrovnik, así como los traslados necesarios para ello.

Carretera

IVECO o VW Minivans (20) con A/C, para todos los transportes en carretera por Bosnia y Herzegovina y por Montenegro.

^(**) Precio a 22/02, con equipaje facturado

ALOJAMIENTO Y COMIDAS

En todos los alojamientos estaremos en régimen de habitación doble.

En **Sarajevo**, nos alojamos en el casco antiguo de la **Pensión Kandilj**. Kandilj es una casa de huéspedes familiar de nueva construcción, totalmente moderna manteniendo el espíritu oriental y permitiendo a los huéspedes experimentar el ambiente tradicional bosnio. Todas las habitaciones disponen de aire acondicionado, baño y aseo.

Durante dos noches nos alojaremos en un chalet familiar privado en la montaña, en el pueblo de **Umoljani**. El chalet es nuevo y moderno, dirigido por una familia local, y todas las habitaciones cuentan con baño privado. La pensión está situada en un lugar hermoso y ofrece unas vistas inolvidables.

En el **Parque Nacional Sutjeska** utilizamos el **Hotel Mladost**. Este hotel ha sido recientemente reconstruido y ofrece alojamiento muy básico pero confortable. Las habitaciones son privadas, con baños.

La primera noche en Montenegro nos alojamos en la casa de huéspedes **Sokolina**: habitaciones básicas en una antigua casa de piedra que ha sido reconvertida para uso de los huéspedes. Allí disfrutamos de comida casera y de historias alrededor de la fogata con nuestro carismático anfitrión Dragan.

Durante tres noches en la ciudad de **Zabljak** nos alojaremos en el hotel del mismo nombre, **Hotel Zabljak**.

Comidas:

Incluirá desayuno todos los días excepto el día 1. Se incluye un almuerzo tipo picnic en los días 2, 3, 4, 5, 6 y 7 de caminata. Los almuerzos durante las caminatas serán estilo picnic, que incluye pan, queso, salchichas, carne y paté vegetariano, ensalada, barras de chocolate, galletas, mezclas de frutos secos y café o té.

Las cenas en Sarajevo y en el Parque Nacional Sutjeska se realizan en restaurantes locales conocidos por su buena comida y excelente ubicación. La mayoría de las cenas incluidas están concertadas con antelación. Los almuerzos o cenas incluidos no incluyen bebidas.

*NOTA: Se atenderán dietas vegetarianas, veganas y especiales. Es necesario informar de cualquier requisito específico sobre la dieta y alergias al realizar la reserva.

Resumen:

Día	Alojamiento	Desayuno	Comida	Cena
1 - 18/07	Pensión Kandilj (B&B)	-	-	-
2 - 19/07	Pensión Kandilj (B&B)	Si	Si (Picnic)	Si
3 - 20/07	Guesthouse Umoljani (HB)	Si	Si (Picnic)	Si

4 - 21/07	Guesthouse Umoljani (HB)	Si	Si (Picnic)	Si
5 - 22/07	Hotel Mladost (HB)	Si	Si (Picnic)	Si
6 - 23/07	Hotel Mladost (HB)	Si	Si (Picnic)	Si
7 - 24/07	Sain Farmhouse (HB)	Si	Si (Picnic)	Si
8 - 25/07	Hotel Zabljak (B&B)	Si	No	No
9 - 26/07	Hotel Zabljak (B&B)	Si	No	No
10 - 27/07	Hotel Zabljak (B&B)	Si	No	No

El coordinador gestionará las preferencias a la hora de compartir habitación, en la medida de lo posible.

EQUIPAMIENTO TREKKING

ROPA	

Botas de Trekking

Calcetines medios/finos, guantes, gorro, bufanda tubular.

Gafas de sol y gorra.

Casco (recomendable en algunas de las ascensiones que haremos)

Camisetas, forro polar, cortavientos (gore), plumas o primaloft, camiseta térmica, pantalón trekking.

Bañador y toalla.

Frontal y pilas de repuesto, navaja, mechero.

Mochila para rutas (20-30 litros).

GPS y pilas de repuesto, mapa de la zona, brújula.

Cámara fotos/móvil y cargador.

Bastones.

Bolsa o botella de agua.

Crema solar y protector labial.

Botiquín.

PRECIOS

PRECIOS APROXIMADOS DEL VIAJE (El precio final dependerá de los traslados a Dubrovnik o a Sarajevo que se planeen cuando tengamos cerrados los vuelos):

Precio por persona con llegada y salida desde Sarajevo:

o 10-13 participantes: 1175 €o 14-16 participantes: 1055 €

Precio por persona con llegada y salida desde Dubrovnik:

10-13 participantes: 1275 €14-16 participantes: 1150 €

CUOTA GESTIÓN DEL CLUB:

Colaboradores y Coordinadores: 5 €

Resto: 25 €

PAGO INICIAL:

Pago de 340 € al inscribirse y el resto a pagar entre 30-60 días antes del comienzo viaje (se avisará a los participantes en el grupo de whatsapp). En caso de baja sin posibilidad de sustitución y si esa baja supusiera el aumento del precio cerrado debido al escalado de costes por dimensión del grupo no se devolverá la cuota de inscripción.

INCLUIDO:

- Guia de montaña experimentado local (en inglés).
- Transportes en carretera con A/C Iveco MiniVan.
- Alojamientos del 18-28 detallados arriba.
- Comidas detalladas en la tabla de arriba.
- Tickets del teleférico de SARAJEVO.
- Sarajevo Walking Tour y entradas.
- Entradas a los parques naturales de Sutjeska, Piva y Durmitor.
- IVA.

NO INCLUIDO:

- Vuelos
- Comidas no incluidas en la tabla de arriba y bebidas en las comidas incluidas.
- Seguro de viaje y deportivo.
- Propinas.

Ver: Protocolo de Participación en Actividades

INSCRIPCIONES

Directamente en la <u>web del club</u>. A partir del 4 de Marzo de 2024.

Ver: Protocolo de Participación en Actividades

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del <u>Protocolo de Participación en Actividades</u>.

COORDINADOR/A

Nombre del coordinador. WhatsApp: +34 615 587 137 e-mail: juan.pedro.martin@gmail.com.

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnicodeportiva adecuada para la realización de la misma y ser conocedor/a y entender toda la información existente así como los riesgos derivados de la actividad.
- Durante la actividad se atenderá siempre a las indicaciones del guía local y en segundo término del coordinador.
- Se trata de una actividad de **grupo**, por lo que nadie **caminará solo**. Los coordinadores pueden organizar los grupos que consideren oportunos acorde con el nivel y experiencia.
- El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnicodeportiva adecuada para la realización de la misma.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.

- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho a excluirle de participar en la actividad.