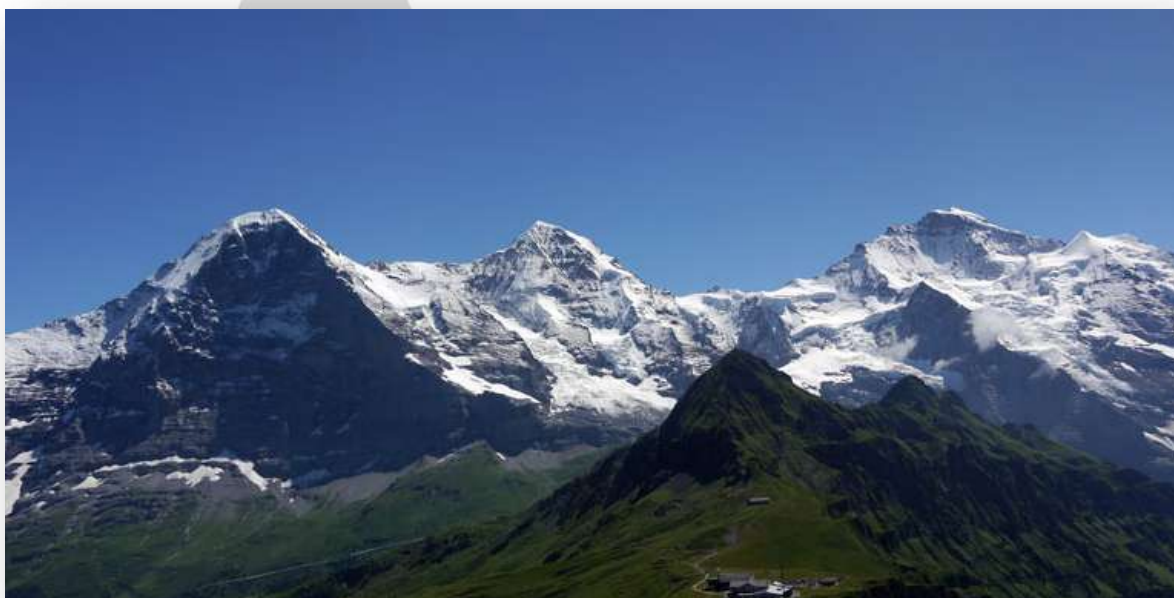


TREKKING BÄREN TREK 7 ETAPAS – 9 DÍAS



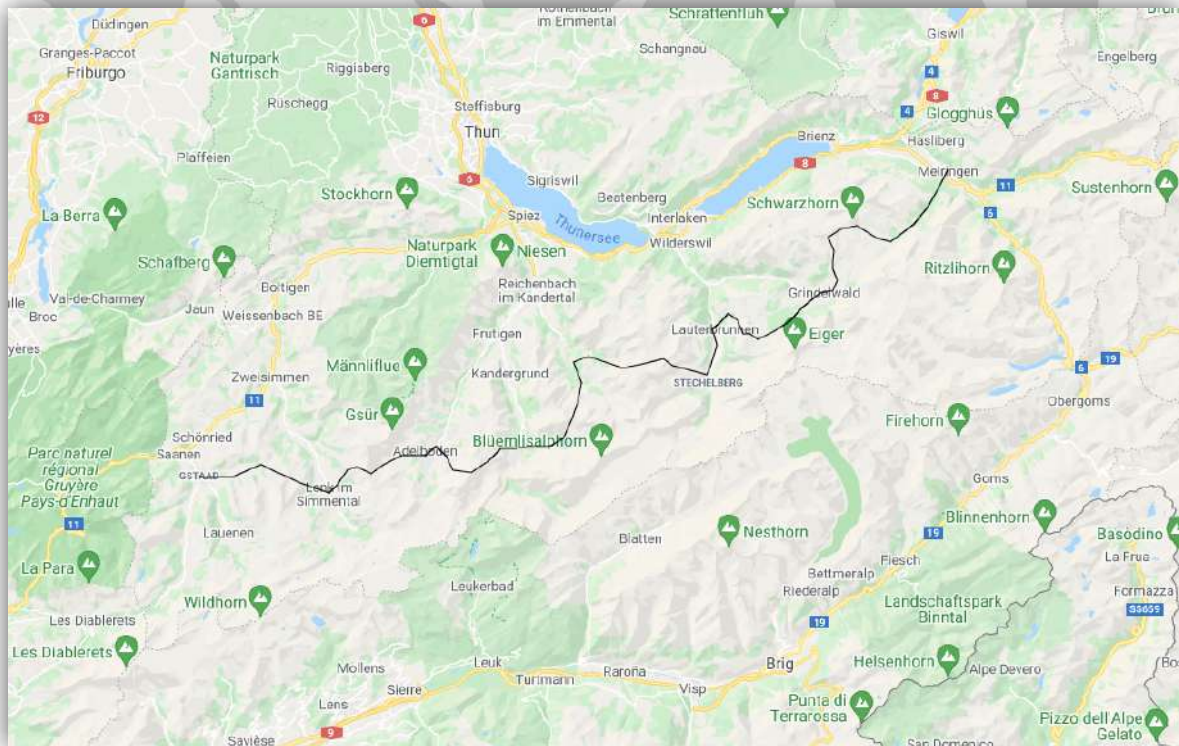
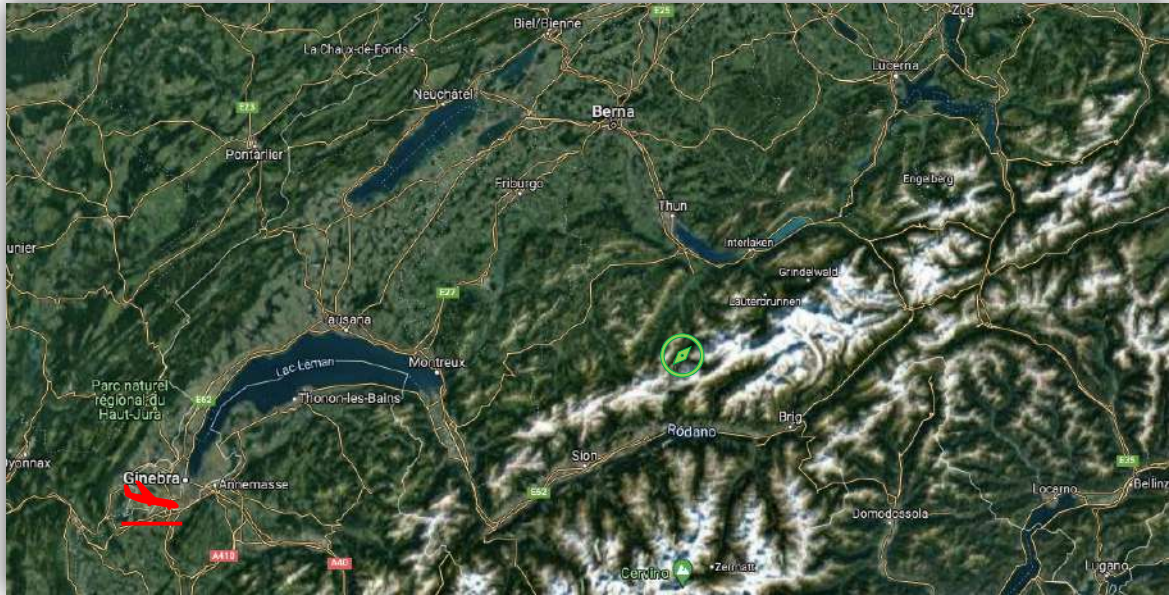
FECHAS	DURACIÓN	RÉGIMEN	PRECIO
16 JUL – 24 JUL	9 días	1 AD + 6 MP	1.290 €
20 AGO – 28 AGO	9 días	1 AD + 6 MP	1.290 €

Los **Alpes Berneses** son menos conocidos que la zona del **Valais**, o de **Chamonix**, pero por esto **conservan** algunos **rincones espectaculares**, y de los más **bellos** de **Suiza**. La famosa **Cara Norte del Eiger**, que tantos años costó **conquistar**, y sus **centinelas**, el **Mönch**, y la **Junfrau**, desde donde nace el **glaciar más grande de Europa occidental**, el **Glaciar de Aletsh**.

Durante **siete etapas**, recorreremos las conocidas **poblaciones** de **Interlaken**, a los pies de **Junfrau** y **Gstaad**, famosa por su **estación de esquí** y por sus **prados de alta montaña** que le conforman un **carácter muy especial**.

En medio, **Lauterbrunnen**, y sus **impresionantes cascadas**, que serán uno de los **puntos fuertes** de este **trekking**.

Ocho valles nos esperan, **ocho poblaciones** características de **alta montaña**, y una **gastronomía**, **cultura** y **población** que nos hará **trasladarnos** a otra **época**, donde esas **montañas** vivían **aisladas** de los **valles**.



PROGRAMA DETALLADO

DÍA 1: VUELO Y TRANSFER HASTA MEIRINGEN

El traslado desde **Ginebra** a **Interlaken** y **Meiringen** lo realizaremos a través de un **tren**, que nos llevará a la zona en unas 3 horas. Recomendamos llegar al **Aeropuerto de Ginebra** a media mañana. Desde la **ciudad de los lagos**, entre **Thunersee** y el **Brienzersee**, nos dirigiremos a **Meiringen**, **punto de partida** de nuestro **trekking**.

DÍA 2: MEIRINGEN – GROSSE SCHEIDEGG – GRINDEWALD

Accederemos a **Grosse Scheidegg**, mediante un transfer desde **Meiringen**. Esto nos facilita que desde este punto podemos visitar inicialmente el **Lago de First**, y sus **impresionantes vistas** sobre la **cara norte del Eiger**, que nos acompañará en las siguientes **dos etapas**. La bajada hacia **Grindewald** por **granjas de montaña** es una auténtica delicia.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	DURACIÓN
1.100 M	1.000 M	17 KM	6 H 30 MIN

DÍA 3: GRINDEWALD – KLEINE SCHEIDEGG – LAUTERBRUNNEN

Pasaremos de un **valle** de **altas praderas**, a un **valle** excepcionalmente **vertical**, donde podremos ver algunas de las **cascadas** de más de **500 M de caída**. **Lauterbrunnen** nos espera, por lo que ascenderemos desde **Kleine Scheidegg**, en cuya subida podremos seguir disfrutando de la **cara norte del Eiger**. De camino a nuestro **alojamiento**, pasaremos por el **pueblo colgante** de **Wengen**.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	DURACIÓN
1.150 M	1.300 M	19 KM	6 H 30 MIN

DÍA 4: LAUTERBRUNNEN – MÜNEN – GRIESALP

Dirección a nuestro destino, nos encontraremos con **dos pueblecitos de montaña**, a los que solo se puede **acceder** a través de un **teleférico** o en tren: **Munen** y **Sefinenfurge**.

Desde aquí, nos adentraremos en el **Valle de Kiental**, donde nos alojaremos en la **población** de **Griesalp**.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	DURACIÓN
1.350 M	1.400 M	16 KM	7 H 30 MIN

DÍA 5: GRIESALP – HOHTÜRLI – KANDERSTEG

Abandonaremos el **Valle de Kiental**, por **Hochtürli**, donde pasaremos muy cerca de los **glaciares colgantes** de **Blüemlisalp**, una **vista** para recordar. Visitaremos **Oeshinensee**, un **lago de origen glaciar**, que se encuentra encima de la **población** de **Kandersteg**, donde nos **alojaremos**.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	DURACIÓN
1.350 M	1.500 M	16 KM	7 H 30 MIN

DÍA 6: KANDERSTEG – BUNDERCHRINDE – ADELBODEN

Esta etapa nos lleva, inicialmente hacia **Bunderchrinde**, donde podremos admirar una **panorámica** de los **Alpes Berneses**. Desde aquí, nos dirigiremos a **Adelboden**, una pequeña **población alpina** que nos acogerá esta **noche**.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	DURACIÓN
1.250 M	1.050 M	17 KM	7 H 30 MIN

DÍA 7: ADELBODEN – HANNENMOOSPASS – LENKIN SIMMENTAL

La jornada de hoy es más **tranquila** que la anterior, y nos la tomaremos como tal. Subiremos hacia **Hannenmoospass**, desde donde **descenderemos** directamente hacia **Lenkin Simmental**, pudiendo admirar en esta bajada los **Picos Daubenhorn** o el **Pico Tribelstock**, los más **emblemáticos** de la zona.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	RECORRIDO
740 M	1.000 M	14 KM	5 H 30 MIN

DÍA 8: LENKIN SIMMENTAL – GSTAAD

Este último día, nos espera **Gstaad**, una **población** emblemática en los **Alpes**, famosa por su **estación de esquí**. A primera hora, subiremos hacia el **Trütlisbergpass**, la **puerta** de acceso al **Valle de Gstaad**. Ya de bajada, tendremos la **posibilidad** de admirar **Gstaad**, y las **praderas** que lo rodean.

Sin duda, una **imagen** que no olvidaremos para despedir el **trekking** de Bären Trek.

ASCEN.	DESCEN.	DIST.	RECORRIDO
950 M	1.050 M	16 KM	5 H 30 MIN

DÍA 9: VISITA EN GSTAAD Y REGRESO

Tendremos la oportunidad de visitar **Gstaad** y sus alrededores, donde podremos ver las **casas de madera** y los **balcones** rebosantes de **flores**.

A media mañana, emprendaremos el **regreso a Ginebra**.

INFORMACIÓN GENERAL

¿QUÉ DEBO SABER DE VIAJE?

- **TIEMPO:** el clima en los Alpes en esta época del año es caluroso durante el día y fresco durante la noche. Recomendamos llevar ropa ligera y algo de abrigo para las excursiones, así como ropa de abrigo para los descansos.
- **VACUNA:** no es obligatoria ninguna, pero se recomienda la del Tétanos.
- **DÍA HABITUAL EN EL VIAJE:** tendremos que madrugar bastante, ya que los refugios en Francia, Suiza e Italia tienen un horario muy temprano. Esto nos ayudará a tener todo el día para realizar la etapa de forma tranquila. Las etapas no son especialmente duras y se realizarán con tranquilidad. En general, están pensadas para poder realizarlas en unas 6 – 7 horas de camino, aunque siempre empleamos más tiempo, ya que pararemos varias veces a realizar explicaciones puntuales, a comer, o simplemente a descansar o disfrutar de las vistas mientras sacamos algunas fotos de los espectaculares paisajes que tendremos. En algunas ocasiones, hay variantes que el guía decidirá tomar o no, siempre con el criterio de seguridad y disfrute del grupo como premisa. El grupo siempre se adapta a la persona más tranquila de este, intentando hacer alguna excursión extra por la tarde, tras llegar al refugio.

INCLUYE.

- **Guía de montaña** con **titulación oficial UIMLA, experto** en la zona.
- **Alojamientos** en el **régimen especificado** en cada fecha.
- **Regalo** de Amadablam.
- **Seguro de Viaje** y de **Accidentes** en Montaña.

NO INCLUYE.

- Comidas durante el viaje (ya que se realiza durante las etapas con la comida seleccionada por cada viajero).
- Cena del primer y último día.
- Traslado desde / hasta Meiringen / Gstaad.
- Cualquier transporte utilizado durante el recorrido.
- Cualquier servicio usado y no especificado en el apartado **INCLUYE**.

EXTRAS DEL VIAJE.

Este viaje de trekking cuenta con muchos **servicios opcionales**, siempre a disposición del aventurero o aventurera.

- **Billetes de avión:** posibilidad de contratar los vuelos a través de Amadablam Viajes Aventura.
- **Transfer:** es posible contratar el transfer (ida y vuelta).
- **Traslado de maletas:** si no quieres cargar con la maleta durante el recorrido, puedes contratar el servicio de traslado de maletas de refugio en refugio.
- **Comidas:** puedes encargar en el refugio un picnic para la etapa del día siguiente.
- **Seguro:** si quieres contratar un seguro de cancelación ventajoso, contáctanos.
- **Noches adicionales:** por si quieres estar allí antes de que empiece el viaje o quedarte una noche más descansando.

NIVEL / PREPARACIÓN FÍSICA.

El nivel de este viaje es un **Nivel 1** (iniciación). El **trekking avanzado** contiene etapas de entre **300 y 900 M** de **desnivel** y unos **15 KM** de **recorrido diario**.

GRUPO DE PARTICIPANTES.

El **grupo** debe ser compuesto por un **mínimo de 4 participantes** y un **máximo de 12**.

En caso de no llegarse al **grupo mínimo**, se deberá **anular el viaje**, existiendo **varias posibilidades**. Se puede **pagar un extra** por grupo pequeño de **150€ / persona** si sois un **grupo de 3 personas**. Este suplemento está fijamente supeditado a que todos los participantes acepten el pago de este. La otra opción es la **devolución del dinero** (o la posibilidad de **guardar el importe ya pagado** como bono para utilizarlo en cualquier otro de nuestros viajes, que se podrán ver en nuestra página: www.viajes-aventura.es).

TRANSPORTE.

Los **traslados** se realizan a **Ginebra** en avión. Desde Amadablam, podemos gestionarte los billetes de avión. Desde **Madrid** o **Barcelona**, existen **múltiples combinaciones** para llegar a Ginebra, todas ellas con **vuelos directos**. Las principales compañías son **Iberia**, **SwissAir**, **Brussels Airlines** y **Vueling**. Desde otras ciudades como **Valencia**, **Bilbao** y **Sevilla**, tienen **vuelos directos** algunos días de la semana.

Los transfer se realizan a través de una **compañía de transfer compartidos**.

Durante alguna etapa, hay **transferes opcionales**.

ALOJAMIENTO.

Se utilizarán siempre **refugios de montaña** en régimen de **Media Pensión** y un **Albergue** en régimen de **Alojamiento y Desayuno**. Todos los alojamientos cuentan con las **comodidades básicas**.

MATERIAL NECESARIO.

En el avión, se puede facturar de forma habitual una **maleta de 22 KG**, y llevar una **mochila de mano de 8 KG** (esto se debe confirmar con la compañía antes de reservar los billetes). Recomendamos **llevar lo imprescindible** con nosotros en el **equipaje de mano**.

- **Mochila de 40 L** de capacidad.
- **Botas de montaña**. Si son nuevas, se recomienda no estrenarlas en el trekking. Este transcurre por caminos bien pisados, así que la suela no requiere de una dureza especial. No se recomienda hacer con zapatillas de montaña.
- **Pantalón de trekking** (si es muy caluroso, un pantalón corto para andar).
- **Forro polar de abrigo**.
- **Camisetas y ropa interior transpirables**.
- **Ropa de repuesto** para la estancia en el refugio.
- **Gorro y gafas de sol** (mínimo de Índice 3).
- **Saco de dormir**. En los refugios hay mantas, por lo que el saco sábana debe ser lo más ligero posible.
- Impermeable de goretex u otra membrana. Se recomienda un cubre-mochilas y un sobre-pantalón impermeable.
- **Bastones de caminar**.
- **Cantimplora o botella de agua**. Mínimo de 1.5 L.
- **Crema solar y vaselina**.
- **Neceser pequeño**. Con productos de aseo personal, como pasta de dientes y cepillo, jabón, desodorante, etc.
- **Toalla ligera**. En todos los refugios hay duchas, generalmente compartidas.
- **Pequeño botiquín** con medicinas personales, analgésicos, parches para los tobillos, etc.

PAGOS.

Una vez comprobada la **disponibilidad de la plaza**, se puede considerar la misma **bloqueada** cuando se haga un ingreso de **50€** en concepto de **señal** (que se descontaría del precio final del viaje) o del **40% del importe total del viaje** (incluyendo el **extra por habitación individual** si lo hubiera). El **60%** restante se debe abonar a **menos de 30 días de la salida**. Si no recibimos información sobre el cliente durante ese tiempo, la **reserva** se considera directamente **anulada**.

Para el abono de los importes, se utilizará como método de pago la transferencia bancaria, con los siguientes datos:

Banco: Sabadell

Destinatario: Amadablam Viajes Aventura

Cuenta: ES03 0081 1393 7800 0118 0921

Concepto: Nombre, apellidos e ID RESERVA

Para poder consultar la **política de cancelación** y sus **condiciones**, [pincha aquí](#).

Tras el primer pago del viaje (y tras confirmarse la plaza y habiendo rellenado el formulario que os enviamos) os enviaremos el **Contrato de Viaje Combinado**, que **deberá ser firmado**, conforme a la ley reguladora, en un plazo de 7 días desde la fecha de recibo. En el caso de no recibir el correo, contáctanos a info@viajes-aventura.es.

SEGUROS.

Amadablam Viajes Aventura siempre contrata un **seguro individual, personal e intransferible** para cada **viajero** que cubre los **servicios básicos y accidentes** en nuestros viajes. Este seguro **está incluido** en el precio del viaje. El **número de póliza** de este seguro es ESB16-I21-01C1.

Amadablam cuenta con un **Seguro de Anulación** adicional a disposición del cliente. Además, siempre puedes contratar un **Seguro de Accidentes** adicional. Si tienes alguna **consulta** o quieres más **información**, contáctanos a info@viajes-aventura.es o a info@amadablamaventura.es.

Coberturas del Seguro obligatorio incluido.

1) GARANTÍAS DE ASISTENCIA

11. Asistencia a personas

11.1. Asistencia médica y sanitaria

- Local..... **750 €**
- Continental..... **2.000 €**
- Mundial..... **2.000 €**

11.10. Repatriación o transporte sanitario de heridos o enfermos **ilimitado**

11.11. Repatriación o transporte de un acompañante **ilimitado**

11.13. Repatriación o transporte del asegurado fallecido **ilimitado**

11.15. Regreso anticipado por fallecimiento de un familiar de hasta segundo grado de parentesco **ilimitado**

11.17. Regreso anticipado por siniestro grave en el hogar o local profesional del asegurado **ilimitado**

11.22. Envío de un sustituto del asegurado en caso de repatriación **ilimitado**

11.26. Prolongación de estancia en hotel por prescripción médica (60 euros/día) **600 €**

11.27. Desplazamiento de una persona en caso de hospitalización del asegurado superior a 5 días

- Gastos de desplazamiento..... **ilimitado**
- Gastos de estancia (60 euros/día)..... **600 €**

11.32. Búsqueda y rescate del asegurado (franquicia 120 euros)..... **16.000 €**

11.38. Transmisión de mensajes urgentes **incluido**

11.39. Envío de medicamentos al extranjero **incluido**

2) GARANTÍAS DE EQUIPAJES

2.1. Pérdidas materiales **200 €**

2.5. Búsqueda, localización y envío de equipajes extraviados **incluido**

6. RESPONSABILIDAD CIVIL

6.1. Responsabilidad civil privada **60.000 €**

6.2. Responsabilidad civil del profesor o tutor **60.000 €**

OTROS VIAJES QUE TE PUEDEN INTERESAR

NOMBRE DEL VIAJE	FECHAS 2022			PRECIO	ENLACE
Trekking Chamonix – Zermatt	23 JUN – 03 JUL		21 JUL – 31 JUL	1290 €	Chamonix Zermatt
	11 AGO – 21 AGO		08 SEP – 18 SEP		
Trekking Gran Paradiso	09 JUL – 16 JUL		27 AGO – 03 SEP	1050 €	Gran Paradiso
Trekking Tour del Monte Rosa	09 JUL – 16 JUL	13 AGO – 20 AGO	10 SEP – 17 SEP	950 €	Tour del Monte Rosa
Trekking Tour del Cervino	02 JUL – 09 JUL	06 AGO – 13 AGO	03 SEP – 10 SEP	1150 €	Tour del Cervino