

# MACEDONIA. SENDERISMO CULTURA Y GASTRONOMÍA



## Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	7
5.1	Incluye .....	7
5.2	No incluye.....	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones .....	7
5.4	Observaciones .....	8
5.5	Enlaces de interés.....	10
5.6	Puntos fuertes .....	10
6	Otros viajes similares .....	10
7	Contacto.....	10

## 1 Presentación

La primera vez que visitamos el país alguien nos dijo que **Macedonia** es un mar de montañas y tras varios días entendimos que este territorio alberga numerosas cadenas montañosas y que cuando estás en una no dejas de ver otras.

Los **Balcanes** son un conjunto complejo de cordilleras montañosas que marca a los países que las alberga generando un relieve complejo y un terreno de juego grande y salvaje ideal para los que nos gusta explorar y encontrarnos lugares raros y poco visitados.

Presentamos un programa para los que disfrutan de la naturaleza combinado con la cultura, arte y gastronomía. Las excursiones no tienen dificultad técnica, pero hay que ser una persona activa y soler caminar.

Descansaremos en **hoteles** y disfrutaremos de una **gastronomía magnífica**.

Tienes la oportunidad de hacer un viaje completo donde además de caminar conocerás otros aspectos de este interesante país.

## 2 El destino

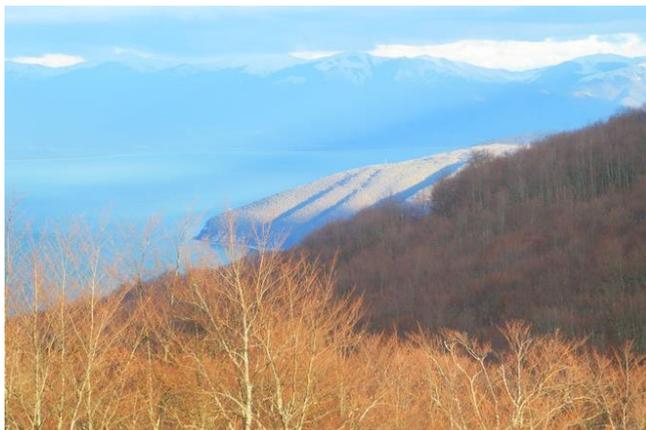
**Macedonia** se encuentra en medio de los **Balcanes**. Se trata de una región bastante desconocida para la mayoría de los viajeros y que esconde grandes maravillas que hacen obligada su visita.

Hace frontera con **Bulgaria, Serbia, Grecia, Albania y Kosovo** y en ella podemos encontrar un gran atractivo por su historia, naturaleza y gastronomía.

Formó parte de la antigua Yugoslavia hasta su independencia en 1991 y es una **mezcla de civilizaciones** en lo que podríamos llamar un cruce de caminos del Este y Oeste.

Es un país muy montañoso, con ríos espectaculares y parques nacionales como **Mavrovo, Pelister y Galicica**.

Interesante recalcar su riqueza cultural debido a sus constantes invasiones y ocupaciones por parte de Persas, Romanos y Turcos Otomanos.



## 3 Datos básicos

Destino: Macedonia

Actividad: Senderismo

Nivel físico: \*. Tipo de terreno: \*\*

Duración: 8 días.

Época: De junio a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 800 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

**Observaciones.** Se requiere ser una persona activa pudiendo caminar entre 8 y 12 km y hacer desniveles máximos de 600-700 m a ritmo tranquilo. Las excursiones son sencillas y se combina con algunas visitas culturales.

## 4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, kilómetros y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes de cada jornada.

### 4.1 Programa resumen

**Día 1.** Día de viaje. Llegada al aeropuerto y traslado (2h1/2, 180 km) a **Bitola (Parque Nacional de Pelister)**.

Alojamiento en Bitola.

**Día 2.** Excursión a **Magarevo-Jorgov Kamen-Dihovo (Parque Nacional de Pelister)**. Visita de las ruinas arqueológicas de **Heraclea Lyncestis**.

Distancia 9,5 km Desnivel: + 750 m Desnivel: – 300 m Altura de inicio 900 m Altura máxima 1.749 m. Altura del fin 1.420 m

Alojamiento en Bitola.

**Día 3.** **Mt Mala Cuka (2.009 m), Parque Nacional de Pelister**. Traslado a **Ohrid**.

Distancia 12 km Desnivel: + 800 m Desnivel: – 800 m Altura de inicio 1.140 m Altura máxima 2.009 m.

Alojamiento en Ohrid.

**Día 4.** Por la mañana viajaremos en ferri por el lago para visitar **St. Naum** y **Elshani**. Regreso por carretera a **Ohrid**.

Alojamiento en Ohrid.

**Día 5.** **Mt. Magaro (2.254 m), Parque Nacional Galicica**.

Distancia 8 km Desnivel: + 650 m Desnivel: – 650 m Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.254 m.

Alojamiento en **Galicnik**.

**Día 6.** Excursión a **Medenica**, zona de **Galicnik (Frčec-Madenica), Parque Nacional de Mavrovo**. Almuerzo en **Galičnik**. Tiempo libre para explorar el pueblo (visitar el museo y la iglesia principal). Alojamiento en **Galičnik**.

Distancia 9 km Desnivel: + 600 m Desnivel: – 800 m Altura de inicio en Frčec 1.600 m Altura máxima 2.163 m. Altura del final en Galichik 1.450 m

Alojamiento en **Galicnik**.

**Día 7.** Excursión en la zona de **Mt. Starci (1.710 m), Parque Nacional de Mavrovo**. Por la tarde traslado a **Skopje**. Visita a pie del antiguo bazar.

Distancia 5 km Desnivel: + 300 m Desnivel: – 300 m Altura de inicio en Galichik 1.450 m Altura máxima en Starci 1.710 m. Altura del final en Galichik 1.450 m

Alojamiento en Skopje.

**Día 8.** Traslado al aeropuerto. Viaje de Vuelta.

## **4.2 Programa detallado**

**Día 1.** Día de viaje. Llegada al aeropuerto y traslado (2h1/2, 180 km) a **Bitola (Parque Nacional de Pelister)**.

Alojamiento en **Bitola**.

**Día 2.** Excursión a **Magarevo-Jorgov Kamen-Dihovo (Parque Nacional de Pelister)**. Visita de las ruinas arqueológicas de **Heraclea Lyncestis**.

Iniciaremos camino en el pueblo de **Dihovo** por una pista hacia **Bitola-Nizepole** para pasar a un camino que nos conduce hacia el monasterio de “St.Atanas”. Esta parte del itinerario atraviesa zonas boscosas de gran belleza. Seguiremos hacia la iglesia de Jorgov Kamen (1.744 m) para luego descender suavemente hacia el refugio Kopanki y desde ahí al hotel “Molika” atravesando bosques dentro del Parque Nacional.

Distancia 9,5 km Desnivel: + 750 m Desnivel: – 300 m Altura de inicio 900 m Altura máxima 1.749 m. Altura del fin 1.420 m

Posteriormente nos desplazaremos hasta las ruinas arqueológicas de **Heraclea Lyncestis**, situadas cerca de **Bitola**. La ciudad fue fundada por **Philip II** en el S.IV a.c después de que él conquistara la región circundante de **Lyncestis** y la incorporara al reino de **Macedonia**. Estuvo situada en una estratégica zona y llegó a ser una próspera ciudad. Todo lo que se encuentra ahora ahí, está rodeado de misterio e historias.

Alojamiento en **Bitola**.

**Día 3. Mt Mala Cuka (2.009 m), Parque Nacional de Pelister.** Traslado a **Ohrid**.

Desplazamiento de 30 minutos para alcanzar la villa de **Maloviste**, de gran belleza por la rústica arquitectura de sus casas. Inicio desde el centro de la villa camino de la iglesia de **St.Spas** (1.886 m). Preciosas vistas de las montañas más elevadas del parque. Después de un respiro en el camino, seguiremos camino hacia la cima de **Mala Cuka** donde podremos admirar las vistas sobre el precioso y gran lago de **Prespa**. Descenso hacia el monasterio de **St. Ana** para acabar el camino en el pueblo de partida, nos referimos a **Maloviste**.

Distancia 12 km Desnivel: + 800 m Desnivel: – 800 m Altura de inicio 1.140 m Altura máxima 2.009 m.

Alojamiento en Ohrid.

Por la tarde traslado a **Ohrid (Protegida por la UNESCO), pequeña ciudad** que posee un bonito casco histórico y que se encuentra a orillas del **lago Ohrid** hace frontera con **Albania**. La más conocida imagen de **Macedonia** es la ermita de **St. Jovan Kaneo** con el lago **Ohrid** de fondo. También podremos visitar el **teatro Antic** y la **muralla Samuilova** (S.X a.c).

Entraremos por “Dolna Porta”, la entrada de la ciudad vieja, cerca de dos iglesias pequeñas; St. Nikola y St. Bogorodica Bolnicki. Veremos la casa de **Robevci** que alberga el museo de Ohrid con los descubrimientos arqueológicos más importantes de la ciudad y la región. También visitaremos la iglesia/catedral de **St. Sofía** del S.XII que alberga bonitos frescos estilo bizantino y pintura de la antigua capital Constantinopla.

El antiguo anfiteatro fue construido en el siglo I a.c, descubierto y revivido accidentalmente de nuevo hoy, por la celebración de obras de teatro y conciertos.

Plaoshnik es el lugar espiritual y cultural del centro de la ciudad Lychnidos (Ohrid), complejo que consiste en una antigua **iglesia eslava** y la universidad, también estará incluido en nuestro recorrido. Todo el sitio fue reconstruido en 2002. Cerca también hay restos de dos **basílicas cristianas** tempranas que tienen impresionantes mosaicos. La fortaleza del zar Samuel, la fortaleza que domina la ciudad será visitada después. El tour continuará hacia la iglesia **St. Jovan Kaneo** y la zona de **Kaneo**, desde donde se obtiene la vista más maravillosa de toda la ciudad, el lago con toda la costa. Volviendo al centro de la ciudad, caminaremos a través de **Ohrid Bazaar**, tendremos la oportunidad de comprar la famosa perla de **Ohrid**.

Alojamiento en Ohrid.

**Día 4.** Por la mañana viajaremos en ferri por el lago para visitar **St. Naum y Elshani**. Regreso por carretera a **Ohrid**.

Al igual que con la mayoría de las iglesias bizantinas, **St. Naum** fue escogido principalmente por su ubicación en un alto y rocoso afloramiento sobre el lago, sobre los bosques profundos y los manantiales de vida del río **Crn Drim**. El complejo monástico y la **iglesia de San Naum** fueron construidos originalmente a principios del siglo X por el monje que llevaba el mismo nombre; Los macedonios creen que todavía se puede oír el latido del corazón del santo arrimando una oreja a su ataúd de piedra dentro de la iglesia.

El monasterio ha sido renovado y ampliado varias veces a lo largo de los siglos. Mientras que la mayor parte de su iconostasis y frescos datan del siglo XVI y XVII, los grabados anteriores **griegos** y **vizantinos** también permanecen. Pero numerosos errores ortográficos indican que fueron escritos por monjes locales de habla eslava.

Otras inscripciones en la iglesia constituyen algunas de las pruebas epigráficas más antiguas de la alfabetización eslava. Los iconos de **San Naum** son algunos de los mejores logros de la pintura religiosa en los **Balcnes**. Se remontan a la primera mitad del siglo XVIII. El iconostasio tallado en madera fue hecho en 1711 por un artesano desconocido.

Un elemento peculiar de **San Naum** no se encuentra en el interior de la iglesia sino en el exterior: pavos reales multicolores pavoneándose y disfrutando en la hierba.

Alojamiento en Ohrid.

**Día 5. Mt. Magaro (2.254 m) ,Parque Nacional Galicica.**

Tras recorrer la orilla del lago en vehículo llegaremos a un puerto de montaña que se sitúa entre el **lago Ohrid** y el **lago Prespa** a 1.650 metros de altura. Desde aquí partiremos primero por un bonito bosque de hayas para buscar terreno abierto por un valle cómodo de ascenso. Cruzaremos praderas cubiertas de muchas especies de

flores (más de 1000 especies distintas dentro del parque). El terreno se hará más alpino hasta alcanzar la cumbre. Descenso por el mismo itinerario.

Hay que destacar de esta jornada las exóticas vistas mezcla del bosque, del intenso color azulado del **lago Ohrid** y de las verdes praderas de los pastos de altura.

Distancia 8 km Desnivel: + 650 m Desnivel: – 650 m Altura de inicio 1.650 m Altura máxima 2.254 m.

Tendremos la opción de almuerzo con comida tradicional en un restaurante en la ciudad de **Trpejca**, a orillas del Lago **Ohrid**.

Por la tarde traslado al **Parque Nacional de Mavrovo** visitando el **monasterio de Bigorski**.

Alojamiento en Galicnik.

Día 6. Excursión a **Medenica**, zona de **Galicnik** (Frčec-Madenica), **Parque Nacional de Mavrovo**. Almuerzo en **Galičnik**. Tiempo libre para explorar el pueblo (visitar el museo y la iglesia principal). Alojamiento en **Galičnik**.

Excursión a **Medenica** (2163m), el pico más alto del **macizo de Bistra**, que ofrece espléndidas vistas de todo el **Parque Nacional de Mavrovo**. Desde **Medenica** descenderemos hasta el pueblo de **Galicnik**, donde disfrutaremos del almuerzo y pasaremos tiempo explorando las comodidades de este legendario pueblo, su pequeño pero agradable museo ethno, así como la iglesia principal de esta villa.

Distancia 9 km Desnivel: + 600 m Desnivel: – 800 m Altura de inicio en Frčec 1.600 m Altura máxima 2.163 m. Altura del final en Galichik 1.450 m

Alojamiento en Galicnik.

**Día 7.** Excursión en la zona de **Mt. Starci (1.710 m)**, **Parque Nacional de Mavrovo**. Por la tarde traslado a **Skopje**. Visita a pie del antiguo bazar.

Corto pero agradable paseo en las inmediaciones de **Galicnik** a la hermosa cima llamado "Starci" ("Old Men" o "viejo hombre" cuando se traduce en macedonio).

Distancia 5 km Desnivel: + 300 m Desnivel: – 300 m Altura de inicio en Galichik 1.450 m Altura máxima en Starci 1.710 m. Altura del final en Galichik 1.450 m

Alojamiento en Skopje.

**Día 8.** Traslado al aeropuerto. Viaje de Vuelta.

Opción de alargar el viaje pasando algún día más en **Skopje** (consultar).

## 5 Más información

Precio. 1.100 €.

### 5.1 Incluye

- Traslados internos en vehículo.
- Guía durante todo el viaje.
- 7 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno.
- Entrada en los Parques Nacionales y las visitas arqueológicas según el programa.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Vuelos (posibilidad de gestionar por parte de Muntania Outdoors, consultar).
- Manutención (almuerzos y desayunos).
- Entrada a museos, atracciones turísticas, etc.
- Seguro de viaje
- Otros gastos personales.

### 5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

### **Billete de avión**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

## Alojamientos y manutención

Los alojamientos son en hoteles/hoteles rurales y casas rurales de ocupación máxima dos personas.

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las comidas son buenas y abundantes compuestas por productos locales. Hay que destacar la variedad de platos predominando tanto la verdura como la carne con un estilo a mitad de camino europeo y asiático.

## Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate** pero **no es un seguro de viaje**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

## Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

En caso de que alguien quiera descansar un día o realizar otra actividad es factible y no condiciona al resto del grupo.

## 5.5 Enlaces de interés

[Macedonia](#)

## 5.6 Puntos fuertes

- Viaje mezcla de senderismo, cultura y gastronomía.
- Para los que les gusta explorar otros destinos y con enorme potencial.
- Paisajes de gran belleza.
- País aún por explotar turísticamente.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin. Balcanes
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Georgia. Senderismo, cultura y tradición
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).