

DINAMARCA Y SUR DE SUECIA

A “paso suave”

Parques Nacionales y cultura en
la Escandinavia más dulce

Verano 2026 / 8 días

FECHAS: del 01 al 08 de septiembre
del 4 al 11 de octubre



INTRODUCCIÓN	3
MAPA	4
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	12
CONDICIONES Y SEGURO	14
NOTAS SOBRE EL VIAJE	16

ÍNDICE

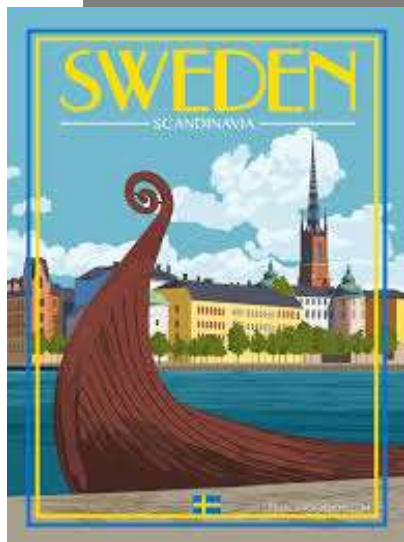
3
4
5
12
14
16

A photograph of a forest scene. The ground is covered with fallen leaves and large, mossy rocks. The trees are tall and have green foliage, with some branches reaching over the path. The lighting is soft, suggesting a dappled sunlight effect.

NUESTRO VIAJE ESPECIAL "A PASO SUAVE"

El pasado año, inauguramos un viaje al Sur de Suecia y Dinamarca "A Paso Suave". Se trata de un programa en el que bajamos el nivel de las excursiones haciéndolas asequibles a personas que, gustándole el senderismo y el aire libre, prefieren disfrutar de rutas más "suaves" y sencillas. Bienvenidos/as a nuestra ruta "A PASO SUAVE"

INTRODUCCIÓN



Llegamos a la bellísima y marchosa **Copenhague**, donde tradición, arquitectura y vanguardia van de la mano. Desde aquí, conoceremos también el **Parque N. de MonsKlint**, con acantilados gigantes al borde de playas de fina arena. Dos países íntimamente unidos al mar Báltico a través de dunas, fiordos y playas además de su tradición pesquera y Vikinga.

Ambos países son un referente mundial en cuanto a tolerancia, igualdad, paz, democracia y estado social del bienestar además de unos records mundiales en cuanto a baja delincuencia y corrupción hacen de estos países sistemas políticos-sociales ejemplos para el mundo.

Suecia es conocida por su pasión por la naturaleza y el aire libre además de su riqueza gracias a la explotación de sus recursos naturales y el trabajo de sus ingenieros creativos. Como personalidades destacar la escritora Astrid Lindgren autora de Pippi Calzaslargas, Abba, Roxette, Greta Garbo, John Ericsson, Alfred Nobel, Anders Celsius...

La protección del medio ambiente es de tal importancia que existe un derecho común de acceso a la naturaleza

que garantiza la libertad de caminar por bosques, campos y recolectar bayas y setas. Al mismo tiempo más de la mitad de los suecos tienen acceso a una casa de vacaciones en la montaña o mar.

Dinamarca es conocida por su relación con los Vikingos y el escritor Hans Christian Andersen (El Patito Feo), es el país escandinavo más meridional, formado por 480 Islas (100 Habitadas) uniendo Escandinavia con Europa Continental en la península de Jutlandia, frontera con Alemania. Su historia y cultura común han forjado lenguas similares que permiten comunicarse entre noruegos, suecos y daneses sin problemas. Además, Dinamarca tiene fuertes lazos con dos regiones autónomas: las Islas Feroe y Groenlandia las cuales tienen su sistema bancario, militar y político controlado por Dinamarca. Una ruta con el más puro de nuestro estilo, combinando naturaleza y cultura. Una región dulce, plagada de bosques, miles de lagos, playas, pueblitos marineros e históricas ciudades. La guinda final; nos vamos a la cercana y bellísima **Malmö**, una de las ciudades más antiguas de Suecia para desde aquí conocer los **Parques N. de Soderasen y Stenshuvud**, con brumosos bosques de abetos, hayas y cientos de lagos.

MAPA

Cambio en el mapa: quitar el Parque Nacional de Skoldungernes y poner Dyrehaven un poco más al norte de Copenhagen.



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID/ BARCELONA-COPENHAGUE

Salida en vuelo con destino a Copenhague. Hermosa y agradable, cuna del diseño y de la sostenibilidad, donde las bicicletas y los espacios verdes forman parte del panorama urbano. Tras el alojamiento, tendremos una visita guiada para comenzar a familiarizarnos con la ciudad. Finalizada la visita, resto del día libre para continuar descubriendo sus bellos e interesantes rincones.

Copenhague, la capital del país situada en la costa oriental de Selandia fue Capital Verde Europea en 2014. En su origen un pueblo de pescadores Vikingos fundado en el S.X, se convirtió en la capital del país en el S. XV. Tras sufrir las plagas e incendios en el S. XVIII la ciudad se remodeló con el Teatro Real, la Real Academia de Bellas Artes... Tras el ataque de Horatio Nelson a la flota danesa y el bombardeo de la ciudad, se reconstruyó durante la Edad de Oro Danesa en un estilo neoclásico.



La ciudad, donde se produce la cerveza Carlsberg, fue nombrada por la revista Monocle como la mejor ciudad para vivir del mundo, según la vida cultural, transporte, delincuencia, arquitectura y bienes públicos.

La capital posee tres palacios reales, numeras iglesias, parques, incluyendo el famoso **Tivoli** en el corazón de la ciudad, un maravilloso parque de atracciones que data del 1843 cuando abrió con solo un fiovivo de caballitos y una montaña rusa. Hoy en día es una de las atracciones más famosas del país, este parque de 1.000 árboles y 400.000 flores alberga desde una pagoda china, pasando por un restaurante de estilo árabe, otro restaurante que es un barco flotante que recuerda al Vasa, incluso el parque tiene su propia guardia con sus chaquetas rojas y gorros de piel que recorren el parque los fines de semana a ritmo de los tambores.

El monumento más famoso de la capital es la estatua de la **Sirenita**, realizada en bronce y situada en la orilla de la bahía del puerto, bañada por el mar Báltico, de fama

internacional y visitada a diario por gran cantidad de turistas atraídos por esta pintoresca y delicada unión de arquitectura y paisaje marino.

La estatua sentada en una roca y mirando nostálgica el paso de los barcos desde 1913, fue encargada por Carl Jacobsen, director de la fábrica de cerveza Carlsberg, y se inspira en el ballet de La Sirenita, basado a su vez en el cuento de Hans Christian Andersen.

El castillo de **Amalienborg** del 1760, en el centro de la ciudad, es la residencia oficial real, protegida con soldados vestidos con trajes tradicionales muy vistosos y pintorescos, sobre todo en el cambio de guardia.

La ciudad libre de **Christiania**, es un barrio parcialmente autogobernado de 1000 residentes y 34 hectáreas con un estatus semilegal que se proclama independiente del estado danés, es un ejemplo de convivencia pacífica y tolerancia estatal con una comunidad *hippie* que persigue su utopía.

Con formato: Fuente: Cursiva

DÍA 2: SENDERISMO EN LA RESERVA NATURAL DE JAEGBERG DYREHAVE.

Desayuno. Por la mañana nos trasladamos a **la Reserva Natural de Jaegersborg Dyrehave**, a 17 km. de nuestro hotel. La reserva cubre 11 kilómetros cuadrados, con un paisaje repleto de robles y hayas, siendo su verdadero protagonista el ciervo, ya que alberga 2000 ejemplares en libertad, y está declarado como Patrimonio de la Unesco.

DATOS TÉCNICOS:

Recorrido circular de 11 km. en el que emplearemos unas 3 h ½ / 4 h descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: 80 m. Altitud Máx.: 38 m. Altitud Min: 2 m.

DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:

Esta ruta nos permitirá entrar en el antiguo coto de caza de la familia real danesa,



atravesando densos bosques esparcidos entre grandes pastos abiertos donde encontramos el **Eremitageslottet**, el pabellón de caza desde donde salían las partidas. En este punto ganamos algo de altura y se extienden ante nosotros varios campos donde normalmente pastan de manera relajada los animales. Desde aquí emprendemos nuestra bajada pasando por dos lagos e internándonos en el bosque de vuelta al inicio donde se encuentra el parque de atracciones más antiguo del mundo, el **Bakken**, inaugurado en 1583.

Tras finalizar la excursión de camino a Copenhague, haremos una parada en la ciudad de **Roskilde**, situada en el norte de la isla de Selandia, al final del fiordo homónimo, y cuya catedral es Patrimonio de la UNESCO; además de albergar en su puerto un importante museo de barcos vikingos que nos cuenta la historia de cómo este pueblo cambió el mundo con sus barcos. Tras la visita, continuación a Copenhague, donde tendremos el resto de la tarde libre para seguir disfrutando de la ciudad.

DÍA 3: COPENHAGUE

Desayuno. Día libre en Copenhague para disfrutar de los monumentos y Museos en horario de apertura, o para dar una vuelta en barco por los canales de la ciudad...

DÍA 4: COPENHAGUE - RESERVA NATURAL MONS KLINT

Desayuno. Nos vamos a la reserva natural de **Mons Klint**, „Patrimonio de la Biosfera de la UNESCO, un paisaje sin duda impresionante de acantilados enormes de caliza blanca bañados por un suave, aunque a veces furioso Báltico, que ha forjado este singular paisaje.

Estos acantilados de 70 millones de años formados por conchas calcáreas de hasta 128 m de altura forman un impresionante paisaje a orillas del mar Báltico. Aunque antiguamente se extraía caliza de estos acantilados ahora están protegidos por ley. Con varios miradores desde lo alto del acantilado y varios accesos a la base de los mismos y playas de cantos rodados, realizaremos una ruta que seguro nos sorprenderá.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta circular, de 8,5 km., de recorrido, en el que emplearemos unas 4 h. descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: 280 m. Altitud Máx.: 168 m. Altitud Mín.: Nivel del mar.



DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Recorreremos los acantilados Mons Klint de un extremo al otro, iniciando nuestro camino en el Centro de visitantes del Geoparque, a través de una red de senderos que se internan en el bosque y que permiten gozar de unas vistas imponentes. El acantilado se eleva 128 metros sobre el nivel del mar. La vista del acantilado atestigua las enormes fuerzas de la naturaleza que han creado Dinamarca.

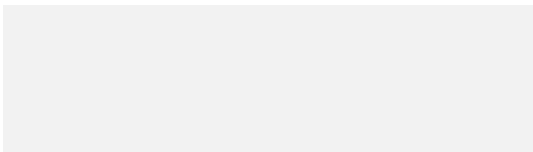
Finalizada la ruta, volveremos a Copenhague para seguir disfrutando de esta maravillosa ciudad.

DÍA 5: COPENHAGUE – MALMÖ

Desayuno. Hoy nos trasladamos a Malmö en nuestro autobús. Una corta distancia nos separa de Malmö, a través de una obra de ingeniería impresionante como es el puente de **Oresund**, que une estos dos países. Llegada, alojamiento en hotel y tiempo libre para almorzar y comenzar a descubrir la ciudad. Cena en el hotel.

Malmö es la tercera ciudad más grande de Suecia y la sexta de Escandinavia, al sur del país, en la región de Escania. Su historia ha estado siempre ligada a su vecina Dinamarca. Fue fundada en el S.XII cuando pertenecía a Dinamarca, en la Edad Media fue muy importante para la liga Hanseática. Perteneció a Dinamarca hasta el final de la segunda guerra sueco-danesa, con la firma del tratado de Roskilde en 1658, cuando Suecia se anexionó Escania.

La ciudad, que fue una de las más industriales de Escandinavia por su puerto, las



exportaciones y los astilleros navales, sufrió una crisis económica en 1973 y desde los 90 se apostó por la investigación y el desarrollo. Por último, el puente de Oresund que la conecta con Copenhague le ha devuelto su esplendor.

Destaca en su centro histórico el castillo de Malmö reconstruido en el 1530, que fue fortaleza y prisión, hoy en día es un museo rodeado de canales. La iglesia de San

Pedro del 1319 es la primera iglesia gótica de ladrillos de Suecia.

Malmö es sin duda una ciudad vibrante repleta de vida, de plazas animadas y restaurantes agradables, de una población universitaria importante y multicultural.

El puerto occidental ha sido transformado en una zona residencial tras el cierre de las fábricas por la crisis del 1970, considerado un ejemplo de desarrollo sostenible, y donde encontramos la Escuela Superior de Malmö y el rascacielos "Turning Torso", obra de Santiago Calatrava.

DÍA 6: MALMÖ-RUTA SENDERISMO PARQUE NACIONAL SODERASEN

Desayuno. Tras recorrer un trayecto en bus llegaremos al **Parque Nacional de Soderasen**, establecido en el 2001. Se extiende desde el barranco Skaralid en el norte, donde realizaremos nuestra ruta en este paisaje accidentado que, gracias a su dificultad de ser explotado, ha conservado un bosque primitivo. Una auténtica selva nórdica.



DATOS TÉCNICOS:

Ruta Circular de 8 km. de recorrido, en el que emplearemos entre 4 h. y 5 h. descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: 240 m. Altitud Máx.: 157 m. Altitud Min: 32 m.

DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:

Iniciaremos la ruta por una cómoda y fácil subida por un bosque de robles y hayas hasta llegar a la meseta, desde donde podremos ver el barranco desde lo alto. Más tarde bajaremos por el barranco hasta el río para regresar al punto de inicio. Tiempo libre para disfrutar de nuestro picnic al lado del lago. A la hora acordada, regreso a Malmö para continuar disfrutando de la ciudad el resto de la tarde. Cena.

DÍA 7: MALMÖ-RUTA SENDERISMO PARQUE NACIONAL STENSHUVUD

Desayuno. Tras recorrer un trayecto en bus de hora y media llegaremos al **Parque Nacional de Stenshuvud**. Esta colina situada en la costa este de la provincia sueca de Escania y bañada por el mar Báltico es desde 1986 uno de los 30 parques nacionales de Suecia.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta Circular de 9 km. de recorrido, en el que emplearemos unas 4 h. /5 h., descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: 240 m. Altitud Máx.: 97 m. Altitud Min: Nivel del mar.

DESCRIPCIÓN

ITINERARIO:

Varias sendas permiten ascender esta colina hasta los 97 m de altura, que, si bien no es muy alta, las vistas del mar y el bosque son muy bonitas. Allí en la cima, se pueden ver vestigios de la época de las



invasiones bárbaras como el único castro de Escania, del S.V. Incluso en días claros se puede ver la isla danesa de Bornholm. Haremos una combinación de recorridos, por cómodos senderos, en su mayor parte, y entre diferentes ecosistemas. Si el mar nos lo permite, en esta ruta podremos disfrutar de un relajante baño en las aguas templadas del mar Báltico, en una playa de arena fina y dorada, al cálido y suave sol Escandinavo. Tras degustar nuestro picnic, regreso a Malmö. Cena.

DÍA 8: MALMÖ - VUELO COPENHAGUE-MADRID/BARCELONA

Desayuno y traslado al aeropuerto para salir en vuelo regular hacia Madrid o Barcelona. (VER FICHA TÉCNICA).

Importante: el orden de las excursiones anteriormente descritas puede ser alterado a criterio del/la Guía, según los pronósticos climatológicos o por razones de organización. De esta forma se aprovechará el mejor día para cada excursión de montaña.

FIN DEL ITINERARIO



FICHA TÉCNICA

SALIDA 01 Septiembre:

Madrid. Presentación a las **08:25hrs.** en el aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la Terminal 4 (T-4), junto los mostradores 870-880.

Salida en vuelo regular de la compañía aérea Iberia a las **11:25hrs.**
Hora prevista de llegada a Copenhague: **14:40hrs.**

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

Posibilidad de conexión desde otros puntos, consultar.

REGRESOS:

Madrid. Llegada prevista al mismo aeropuerto sobre las **18:45hrs.**

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

Consultar horario de salida del grupo del 4 de octubre

NOTA:En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.



PRECIO: 1.955 Euros **PRECIO R.A.:** 1.895Euros
PRECIO ESPECIAL: 1.855 € **reservando antes del 08/05/2026**

GRUPO MÁXIMO:34 personas

GRUPO MÍNIMO:20 personas

Suplementos:

Suplemento de ocupación de 24 a 29 personas: 125 Euros

Suplemento de ocupación de 20 a 23 personas: 250 Euros

Suplemento septiembre: 95€

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 495 €

Tasas aéreas estimadas: 139 €

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

INCLUYE:

- Vuelos Madrid/Barcelona – Copenhague y regreso.
- Autobús para traslados y excursiones.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitaciones dobles con baño.
- Tres cenas durante la estancia en Malmö.
- Tasas entradas a Parques Nacionales y peajes de puentes.
- Visita guiada de Copenhague.
- Seguro de viaje.
- Guía acompañante de Alventus&AñosLuz.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Ninguna comida no especificada en el apartado anterior.
- Entradas a museos, monumentos, o cualquier otro servicio no especificado en el apartado INCLUYE.



CONDICIONES Y SEGURO

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

Si deseas beneficiarte del precio de reserva anticipada (R.A.) tienes que hacer el pago de la reserva al menos 40 días antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2026

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRÓNICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **125 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

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

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

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

REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 Euros

Opcional:

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

Por un importe desde 40 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

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

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

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

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

CONDICIONES GENERALES

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

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

NOTAS SOBRE EL VIAJE

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

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

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

DOCUMENTACIÓN

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

MONEDA

Tanto Suecia (Sverige) como Dinamarca (Danmark) son países miembros de la Unión Europea (EU) pero no son miembros de la EUROZONA. Por tanto, tienen sus propias monedas.

La moneda sueca es la Corona sueca (SEK). 1 € es igual a 09,58 SEK

La moneda danesa es la Corona danesa (DKR). 1€ es igual a 07,43 DKR. Es recomendable realizar los pagos con tarjeta. En Suecia es de uso obligado, no siendo aceptado dinero en efectivo en la mayoría de los establecimientos. En Dinamarca, aunque el uso de efectivo está algo más extendido, trae más a cuenta pagar con la tarjeta de crédito.

COMUNICACIONES

Los usuarios de telefonía móvil tienen amplia cobertura.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar **la tarjeta sanitaria europea** que se puede solicitar en el siguiente enlace <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10938/11566/1761>.

Recomendamos llevar un botiquín elemental: antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, anti-inflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda, esparadrapo, así como las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

VÍDEO, FOTOGRAFÍA Y OTROS

Los enchufes son compatibles con los nuestros.

CLIMA

Tanto el sur de Suecia como Dinamarca tienen un clima envidiable en verano. Las temperaturas son suaves en el mes de septiembre, pero también podemos pasar en pocas horas de un sol brillante a un buen chaparrón. De todas formas, el sol luce con más frecuencia de la que uno se imagina. Las temperaturas pueden oscilar entre los 11°C y los 17° C. Es la época en la que las rubias gentes del norte aprovechan para las actividades al aire libre y las terrazas se animan.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje o maleta y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones y útiles del día). El equipo recomendable es: Ropa ligera y algo de abrigo, calzado cómodo de ciudad, **botas ligeras de trekking con buena suela antideslizante (imprescindibles para la ruta de senderismo)**, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, jersey (o forro polar ligero), toalla de playa, bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos, cantimplora.

Recomendable: bastones regulables para caminar, (con tapones de goma protectora en las puntas) si los usas habitualmente.

SENDERISMO

NUESTROS VIAJES "ESPECIAL A PASO SUAVE"

El pasado año, inauguramos una serie de viajes "A Paso Suave". Se trata de programas similares a los clásicos que tenemos en nuestra programación desde hace años, pero en los que bajamos el nivel de las excursiones haciéndolas asequibles a personas que, gustándole el senderismo y el aire libre" prefieren disfrutar de rutas más "suaves" y sencillas, bienvenido/as a nuestra nueva sección de viajes "A PASO SUAVE".

Las excursiones de senderismo que planteamos en este programa se tratan de agradables recorridos a pie asequibles a cualquier persona que le guste caminar. Una persona, aun no practicando senderismo de forma esporádica, puede perfectamente realizar estos recorridos. Se trata pues de un programa de senderismo **fácil**. Los

desniveles en subida y en bajada no superan casi nunca los trescientos metros. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: -nos levantamos pronto y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias en Km. Previamente, el día anterior, nuestro/a Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire del monte o del mar, darnos algún baño... y a mediodía paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso continuaremos nuestro recorrido hacia el lugar donde nos espera nuestro bus. Sobre las cinco de la tarde finalizará el recorrido, a veces antes o a veces después, y será el momento de tomar un café, un refresco o una cerveza... en alguna terraza antes de volver a nuestro alojamiento. Después podrá venir un rato de tertulia, de risas, comentarios de la jornada... o tomar una copa en alguno de los bares de la zona.

En el itinerario se han comentado los diferentes recorridos, distancias, tiempos y desniveles, a esta información nos remitimos.

GUÍA

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

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha durante todo el recorrido.

Malmö:

Malmö Arena Hotel 4****

Situado en el área comercial de Malmö, está bien conectada a tan sólo 3 estaciones de metro del centro histórico de la ciudad.

<https://malmoarenahotel.com/>

Copenhague:

Hotel The Huxley 4****

El Huxley está en el centro de Copenhague, a 2 calles de Nyhavn, a 3 minutos del metro, y a 5 minutos a pie de Strøget, una de las calles comerciales peatonales más largas de Europa.

<https://www.thehuxley.dk/>

IMPORTANTE: si por razones operativas en uno o algunos de estos establecimientos no fuera posible el alojamiento se sustituiría por otro alojamiento de igual categoría.

COMIDAS

Incluimos los desayunos y, las cenas, durante la estancia en Malmö. Los almuerzos, cuando estemos en las excursiones de campo serán de tipo picnic. El/la guía dará instrucciones diarias para comprar las vituallas necesarias en las tiendas de la zona, en donde encontraremos también excelentes exquisitos de las regiones: pescados ahumados, quesos, fiambres casi siempre ahumados, arenques en conserva, cremas o patés de mariscos y pescados, excelentes panes y dulces con frutos del bosque, pastel de manzanas....

Para las cenas la oferta es amplia y variada, desde excelentes restaurantes con cocina de vanguardia (en Copenhague está uno de los mejores restaurantes del mundo, el famoso Noma, en su menú encontrarás delicias escandinavas como algas islandesas, pescado feroés, buey groenlandés y acedera de los bosques daneses. Los chefs se encargan de todas las fases de la preparación de estos ingredientes. ¿Te está tentando? Pues hay que reservar con meses de antelación!!) Aparte de esto, lo cierto es que en los últimos años la cocina de los dos países ha escalado grandes posiciones en el nivel culinario mundial. Además de los restaurantes con cocina local existe mucha oferta de cocina internacional como pizzas y restaurantes indios y orientales (kebab) regentados por la población inmigrante, a precios más económicos.

ALGUNAS COMIDAS TÍPICAS EN SUECIA...

En IKEA seguro que alguna vez nos habrá tentado detenernos en su tienda de alimentación, jeje. Pero Suecia,

tiene mucho más que ofrecernos. Algunas especialidades...

Kroppkakor, "galletas de cuerpo" no suenan muy apetitosas pero no están tan mal como hace sonar el nombre. Son bolas de patata hervida mezclada con harina con carne de cerdo como relleno. Es un plato del sur del país y se pueden comer con arándanos rojos, mantequilla derretida o un poco de mostaza.

Biff à la Lindström, es un tipo de hamburguesa de carne picada con remolacha y alcaparras. El nombre suena muy sueco pero es más bien ruso. Lo introdujo en el país Henrik Lindström, nacido y criado en una familia sueca en San Petersburgo. Es todo un clásico en Suecia y forma parte del tradicional smörgåsbord.

Silltallriko "plato de arenque" es algo que se come por todo el país. El arenque ha sido algo fundamental en la dieta sueca, y para que durara mucho tiempo, lo preservaban salándolo crudo. Son clásicos el arenque con cebolla (löksill), con especias (kryddsill), con ajo (vitlökssill) y en mostaza (senapssill). Los accesorios son sencillos, unas patatas cocidas, nata agria y pan.

Toast Skagen, el típico primer plato en un país donde no se suelen poner primeros platos. Gambas y eneldo en mayonesa encima de una pequeña rebanada de pan tostado. Como guarnición opcional se puede poner caviar encima de todo.

Janssonsfröstelse "la tentación de Jansson" es un gratén cremoso de patatas, anchoas y nata. La receta fue publicada por primera vez en 1940, y se convirtió rápidamente en un clásico de



la mesa navideña sueca, pero se puede comer durante todo el año.

Gubbröra literalmente traducido "mezcla del viejo", es una ensalada de huevos y anchoas. Se sirve sobre todo como aperitivo sobre una rebanada de pan integral. Se puede adornar con cebollino, rebanadas de limón o con un ramito de eneldo.

ALGUNAS COMIDAS TÍPICAS EN DINAMARCA...

Una de las recetas más típicas es el **"Frikadeller"**: albóndigas danesas que se comen acompañadas con patatas cocidas, col lombarda cocida y "Brun sovs", una salsa marrón que se prepara a base del jugo de la carne y el agua en la que han hervido las patatas.

Otro plato muy típico de Dinamarca es el **"Dyr lægensnatmad"** (que en castellano se traduce como "La comida nocturna del veterinario"), que es un paté de hígado sobre pan negro (el pan de centeno también es muy típico de allí), cebolla cruda, gelatina de carne, carne salada y cortada, y berro. También es típico el **"Stegt flæsk & persillesovs"**: tocino frito con salsa de perejil.

El pan con mantequilla se come con toda clase de alimentos como queso, arenques, verduras, salmón, carne



picada... Es un plato muy sencillo que está al alcance de todos los bolsillos y que en danés se denomina **"Smørrebrød"**.

A la hora del postre el hojaldre adquiere protagonismo, no en vano los daneses elaboran uno de los mejores y más finos hojaldres del mundo, por lo que es muy típico utilizarlo como base de los

postres. Sobre él se colocan diversos tipos de alimentos que van desde fruta, crema y almendras hasta diferentes tipos de carne. Los quesos daneses son también otra delicia por su gran calidad, por lo que un trozo de "Esrom" es una buena alternativa para terminar de comer.

EL SALMON

En Escandinavia se come un exquisito salmón. Se trata de un alimento tradicional es la dieta de estos países. Es un producto que veremos por todos lados y los precios son asequibles. Los preparan de múltiples maneras y además de en los restaurantes se pueden encontrar en tiendas de alimentación como alimento preparado. En muchas terrazas al aire libre los cocinan directamente a la plancha y en barbacoa. Otra receta muy tradicional es el salmón marinado con bayas y especias.

DINAMARCA Y LA CERVEZA

Dinamarca siempre ha sido un país de cerveza. La especialidad predominante en este país nórdico es la clara (pilsner o lager) con dos grandes marcas como referencia: Carlsberg y Tuborg.

Las distintas variedades la cerveza danesa son las siguientes: la típica se suele vender en botellas de 33 cc., la lypilsner (muy suave) en botellas de medio libro, la fadol (de barril) y finalmente las luxol y elefantol con mayor graduación.

En verano las terrazas se llenan de gente local en busca de sol y de cerveza.

BIBLIOGRAFIA

La mayoría de [Editoriales las editoriales](#) especializadas en viajes disponen de [Guías guías](#) sobre estos países: LonelyPlanet, El País, Laertes, [...](#) consulta en tu librería.

EN LA PANTALLA

Si quieres entrar en ambiente antes del viaje te recomendamos algunas películas del cine sueco. Suecia logró colocarse dentro del lente cinematográfico gracias a directores como el legendario Ingmar Bergman, Victor Sjöström,

Mattsson, Jan Troell o Kjell Grede, entre muchos otros.

Fanny & Alexander. 4 Oscars, la gran obra de arte de Ingmar Bergman
El Séptimo Sello. ~~Todo~~ un clásico, también de Bergman
¡Somos lo MEJOR! El nuevo cine sueco de la mano de Lukas Moodyson.



Mauritz Stiller, Alf Sjöberg, Arne



EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Con formato: Fuente: Century Gothic, 12 pto

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

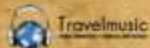
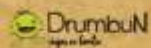
[SEAN PON TU FOTO TAMBIEN; POR FAVOR QUITAD LA FOTO ANTIGUA Y PONER ESTA, AUNQUE SEA]

Con formato: Resaltar

CONDICIONES GENERALES

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

NUESTRO GRUPO





ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero?

Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, videos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro.

Descúbrelo en este enlace:

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



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

Y además síguenos en...



Concursos de FOTOGRAFÍA

Apúntate y participa

1. FOTOGRAFÍA Viajera



2. FOTOGRAFÍA Ponte nuestra camiseta



Para más información consulta nuestras webs alventus.com / aluz.com

TURISMO RESPONSABLE

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

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

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

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

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

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

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

Muchas gracias