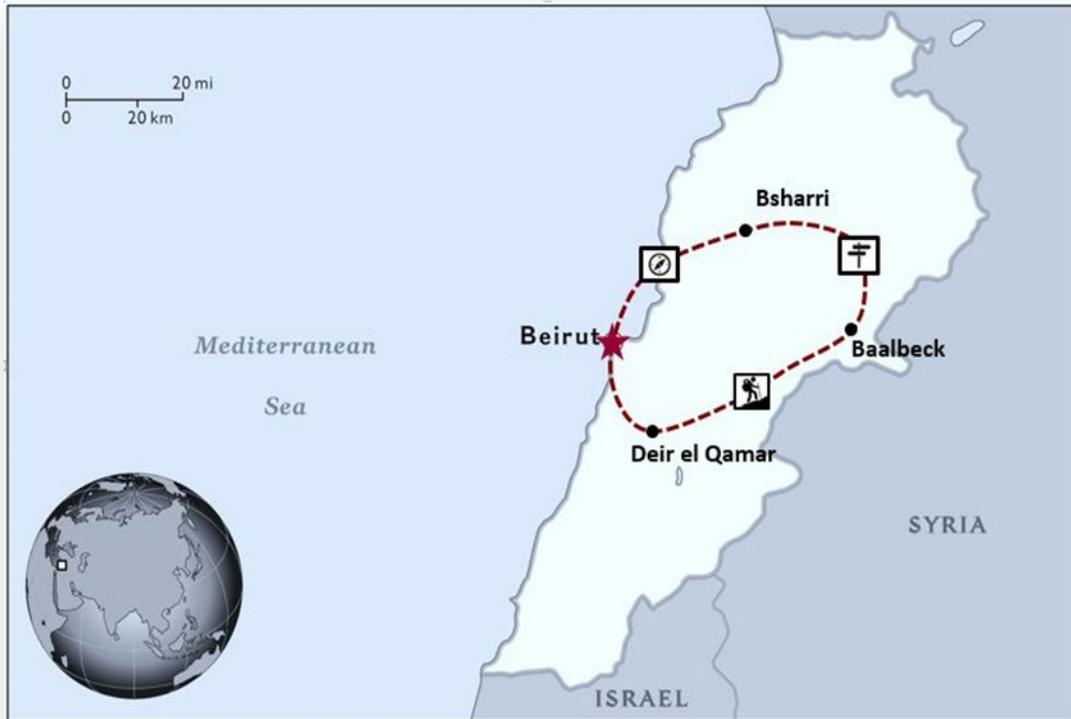


# LÍBANO

## Trekking en el País de los Cedros



En las costas del mar Mediterráneo han florecido desde tiempos inmemoriales ciudades que como Beirut han sabido recibir y comerciar con todo tipo de visitantes. Fenicios, griegos, bizantinos, romanos, árabes..., todos han dejado parte de su historia y cultura en este pequeño país. Byblos, Tiro, Sidón, las ruinas de Baalbek son nombres de ciudades y lugares arqueológicos de imprescindible visita. En contraste con otros países de su entorno, en Líbano se levanta una cadena montañosa con cumbres de más de tres mil metros de altura y a menudo cubiertas de nieve. Sus laderas están cubiertas de bosques de cedros y se encuentran numerosos y pintorescos pueblos. Este va a ser el objetivo de nuestro trekking, recorrer esos espacios naturales que nos van a aportar una visión diferente de este país.

| DÍAS | ITINERARIO  | ALIMENTACIÓN | ALOJAMIENTOS  |
|------|---|--------------|---------------|
| 1    | Llegada a Beirut  | ../..        | Hotel turista |
| 2    | Beirut/Deir el Qamar/Baruk/Maaser Chouf                                       | D../C        | Casa Local    |
| 3    | Maaser Chouf/Reserva de cedros de Baruk/Valle Bekaa/Anjar/Baalbeck            | D../..       | Hotel turista |
| 4    | Baalbeck/Fuente de Afqa/Tannourine  | D../C        | Casa Local    |
| 5    | Tannourine/Reserva de cedros de Bcherri                                       | D../..       | Hotel turista |
| 6    | Reserva de Cedros de Bcherre/Wadi Qadisha/Monasterio Mar Lychee /Wadi qadisha | D../C        | Casa Local    |
| 7    | Wadi qadisha/Tripoli/Grutas de Jeita/Beirut                                   | D../..       | Hotel turista |
| 8    | Beirut. Traslado al aeropuerto  | D../..       | -----         |

**ALIMENTACIÓN**    **Desayuno: D**    **Almuerzo: A**    **Cena: C**    **Picnic: P**

#### ITINERARIO PREVISTO:

##### DÍA 1.- LLEGADA A BEIRUT

A la llegada recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Dependiendo de la hora de llegada, tiempo libre para poder tomar un primer contacto con el país.

##### BEIRUT

Capital del Estado, es la ciudad más grande y el principal puerto marítimo del país, está situada a orillas del Mediterráneo, en la bahía de San Jorge, en donde, según la leyenda, dio muerte al dragón. Las primeras referencias datan del período egipcio de Tutmosis III (1.500 a C.), en que se la menciona como una importante ciudad de los fenicios. Sin duda, es una de las más diversas de Oriente Medio, dividida entre cristianos (maronitas, ortodoxos griegos, ortodoxos armenios, católicos armenios, católicos romanos y protestantes) y musulmanes (sunníes y shiítas), destruida durante la Guerra Civil del Líbano, fue dividida en: Beirut Oeste (musulmán) y Este (cristiano). Los restos de ruinas milenarias se alternan con edificios parcialmente destruidos por la guerra civil (1975-1990) y rascacielos de última generación, mientras mezquitas e iglesias, musulmanes y cristianos de todas confesiones compiten por llenar el resto.

##### DÍA 2.- BEIRUT/DEIR EL QAMAR/BARUK/MAASER CHOUF

Comenzamos nuestro recorrido dirigiéndonos a la pintoresca población de Deir el Qamar con sus típicas construcciones en piedra, después nos trasladamos a Barouk (30 min. aprox.), donde comenzamos una caminata hasta Maaser Chouf (4/5 horas aprox.) que transcurre por la reserva de cedros del Chouf, con cerca de un millón de cedros y vistas panorámicas, en muchas ocasiones con las nubes a nuestros pies.

##### RESERVA DE CEDROS DEL CHOUF

Es la mayor superficie de los tres espacios naturales protegidos del país, con seis bosques de cedros que albergan árboles que pueden llegar a tener dos mil años, además de numerosas especies de animales y plantas.

##### MAASER CHOUF

Es un pintoresco pueblo del monte Líbano, con una típica arquitectura de piedra y rodeado de bosques de coníferas, nevados desde diciembre hasta febrero. Cena, alojamiento y desayuno en albergue de Saint Michel de Maaser o en casa local de Baruk.

##### DÍA 3.- MAASER CHOUF/RESERVA DE CEDROS DE BARUK/VALLE BEKAA/ANJAR/BAALBECK

Por la mañana paseo a pie por la reserva de Cedros de Baruk con vistas sobre el Valle de Bekaa o bien caminata hasta la población de Khreibeh, o si la nieve lo dificulta en su lugar paseo a pie a lo ancho del Valle de Bekaa para ver la tranquila vida de campesinos y beduinos en este fértil valle rodeado por las cordilleras del Monte Líbano y el Antilibano. El descenso al valle se hace por la espectacular carretera que desciende desde los 2000 mts a los 1000 mts hasta llegar al Valle de Bekaa. Las grandes vistas muestran uno de los grandes rasgos geológicos del país, el paso del Great Rift Valley entre la cordillera del Monte Libano y la del Antilibano.

Salimos en dirección a la ciudad Omeya de Anjar y las ruinas greco-romanas de Baalbeck, el mayor conjunto de templos edificado por Roma en todo el Imperio. Además podemos visitar la mezquita omeya o la fuente del río Litani. Alojamiento y desayuno en el histórico Hotel Palmyra 3\*\*\* con encanto (establecimiento del S. XIX)



#### RESERVA DE CEDROS DE BARUK

Situada en la región del Shuf es una de las reservas más importantes de cedros del país, está considerada la mejor cuidada y tiene ejemplares de unos 350 años, menos que los de la reserva de Bcherri.

#### VALLE DE LA BEKAA

Es una fértil depresión situada en la región este del Líbano que se encuentra a unos 30 km al este de Beirut y está flanqueado por las cordilleras del Líbano y Antilíbano.

#### ANJAR

Es una antigua ciudad omeya situada en el valle del río Bekaa, con una ubicación privilegiada en la época, en el centro de varias rutas dedicadas a esta industria. Data del período Umayyad y tan solo hace 40 años que se realizaron las excavaciones. Su arquitectura supone un puente entre el arte bizantino y el arte árabe. Sólo tuvo importancia durante algunas décadas, tras de las cuales fue abandonada, pero el lugar es de una gran importancia histórica ya que se conservan muchos ejemplos de esta parte tan importante de la historia árabe. Fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1984.

#### RUINAS DE BAALBECK

Situadas en pleno valle de la Bekaa con vistas al monte Líbano y al Antilíbano, es el monumento por excelencia y la mayor obra sacra construida por el Imperio Romano en Oriente. Declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad es el conjunto de templos romanos más monumental y bien conservado de cuantos se construyera bajo el Imperio. Fue un lugar sagrado, donde los fenicios veneraron al dios Sol Baal, los griegos a Helio y posteriormente los romanos a Júpiter. Más tarde el emperador Augusto se propuso edificar la mayor acrópolis del Imperio Romano y de ese delirio de grandeza, han sobrevivido al paso del tiempo, gigantescos vestigios, que se consideran como uno de los yacimientos arqueológicos más interesantes de esa época: el Gran Templo de Júpiter (suprema deidad romana), con seis enormes columnas (27 m de alto) que están aún de pie, originalmente lo rodeaban 54 de esas columnas. También, casi intacto un templo a Baco, dios del vino, y otro dedicado a Venus, diosa del amor y la piedra cortada para mampostería, más grande del mundo, cuyo peso es de 100 toneladas y mide 18,2 m de largo.



#### **DÍA 4.- BAALBECK/FUENTE DE AFQA/TANNOURINE**

Salida desde Baalbeck en dirección a lo alto de la cordillera del Monte Líbano donde disfrutamos paisajes majestuosos hasta llegar a las fuentes de Afqa, lugar que conmemora el mito del dios semítico Tammuz Adonis. A mediodía pasaremos por Tannourine Fowka, uno de los lugares más aislados y pintorescos del país, conocido por sus fuentes, e iniciaremos una caminata por la reserva de Tannourine en dirección a la población de Hadath el Jobbeh sobre Wadi Qadisha.

#### **DÍA 5.- TANNOURINE/RESERVA DE CEDROS DE BCHERRI**

Salida del trekking que nos llevara de la reserva desde las cercanías de Hasroun hasta la reserva de cedros de Bcherri al pie de las pistas de ski (duración 6 horas). El camino sufrirá modificaciones en función de la cantidad de nieve que haya en los diversos itinerarios.

#### BOSQUE DE CEDROS DE BCHERRI

Situado en las altitudes del monte Líbano, cuenta con 12 cedros milenarios cuya existencia supera los mil años, y otros 400 que superan los cien años.

Aunque en la antigüedad el Líbano contenía grandes bosques de cedros y es el cedro la imagen y el símbolo del país, tras siglos de continuas talas, el tamaño de sus bosques ha disminuido, quedando tan solo algunos en las áreas montañosas.

#### **DÍA 6.- RESERVA DE CEDROS DE BCHERRI/MONASTERIO MAR LYCHEE/ WADI QADISHA**

Iniciamos un trekking de 5 o 6 horas (descenso todo el día) del valle más profundo, verde y místico de los valles del levante mediterráneo pasando por varios monasterios medievales (algunos en uso, otros abiertos sin vigilancia y alguno cerrado) que fueron el epicentro de los cristianos maronitas del Líbano, el más destacado de los cuales es Deir Qannoubin a 3 horas del inicio. Al principio del wadi un pequeño ascenso a pie nos permite llegar al monasterio del Mar Lychee. Cena, alojamiento y desayuno en Casa Local en la profundidad del valle.

### **DÍA 7.- WADI QADISHA /TRIPOLI/GRUTAS DE JEITA/BEIRUT**

Descendemos en vehículo hasta la línea de costa y nos trasladamos a Trípoli, donde visitamos a pie sus animados y fascinantes zocos, centro comercial de una ciudad árabe decadente, con paradas para conocer alguno de sus monumentos como mezquitas o hammanes y en especial la fortaleza de Saint Gilles. Después nos trasladamos a las grutas de Jeita para recorrer a pie 3 km de la cueva superior y navegar en barca de unas dos horas por la inferior. \* Esta visita no se realiza en la salida del 28 de diciembre

Tras la visita continuamos a Beirut y después del alojamiento, disponemos de tiempo libre, para poder realizar un recorrido por su centro en reconstrucción y el paseo marítimo. También es recomendable si hay tiempo disfrutar de un relajante baño en el único Hammam histórico de la ciudad.

#### **TRÍPOLI**

Es la segunda metrópoli del Líbano en número de habitantes, además del principal puerto y centro comercial del norte del país. Señorial y decadente, renovada y caótica al mismo tiempo, su atractivo reside en su historia medieval y la arquitectura mameluca. Sobrevivió mejor que la mayoría de ciudades a la guerra civil y la parte antigua de la ciudad que se extiende hacia el este, aún conserva el encanto árabe, con un laberinto de callejones estrechos, animados zocos, hammams, mezquitas y madrazas y un ritmo de vida apacible. Posee dos zonas principales: al-Mina (zona portuaria), que se adentra en el mar; y la ciudad como tal. En este bullicioso enclave, los artesanos trabajan de la misma forma que desde el siglo XIV.

Destaca la mezquita Taynal, del siglo XIV, el intrincado mihrab (nicho) de la mezquita, las madrazas Qartawiyya y Burtasiya y la ciudadela de Saint-Gilles, construida originalmente por los cruzados en 1103 que domina Trípoli. Fue gravemente dañada por el fuego en el siglo XIII, y parcialmente reconstruida en el XIV, aunque ha sido modificada en diversas ocasiones, mantiene su esplendor original. La ciudad es famosa también por sus dulces.

**GRUTAS DE JEITA** \* Esta visita no se realiza en la salida del 28 de diciembre

Considerada una de las maravillas del mundo natural, es una gruta subterránea con una longitud total de 6,2 km. Su interior, repleto de formaciones como estalagmitas, estalactitas, columnas..., también alberga un río, un lago y multitud de pequeñas cataratas y rápidos. Algunos vestigios encontrados dentro de la cueva apuntan que ya en tiempos prehistóricos estuvo habitada. En 1836 William Thomson redescubrió la gruta y su río subterráneo, durante años vacía, lo que propició que años después se hicieran exploraciones más minuciosas para conocer mejor la principal fuente de agua que abastecía a Beirut y de la que todavía hoy se siguen suministrando. Fue en 1958 cuando se abrió al público coincidiendo con el descubrimiento de una segunda gruta 60 metros por encima del río subterráneo, con una longitud total de 2,1 Km que también se abrió en 1.969 para los visitantes.



### **DÍA 8.- BEIRUT. TRASLADO AL AEROPUERTO**

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

#### **FECHAS DE SALIDA 2024**

**MARZO: 3 Y 24\***

**ABRIL: 7**

**MAYO: 5**

**JUNIO: 2**

**JULIO: 21**

**AGOSTO: 4 Y 11**

**SEPTIEMBRE: 8**

**OCTUBRE: 13**

**NOVIEMBRE: 3**

**DICIEMBRE: 1**

#### **GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS**

##### **PRECIOS POR PERSONA**

GRUPO DESDE 2 PERSONAS

SUPL. HAB. INDIVIDUAL

SEGURO DE VIAJE + CANCELACION VIP PLUS 2000 EXPERIENCES

**\*Consultar precios semana santa**

**Precios validos hasta el 30 junio 2024**

**990,00 €**

**165,00 €**

**85,00 €**

## SERVICIOS INCLUIDOS

Recepción en el aeropuerto de Beirut a la llegada  
Traslados especificados  
Transporte en vehículo privado, durante toda la ruta  
Alojamiento en hoteles de categoría turista y monasterio en habitaciones dobles con baño privado, casa local en habitaciones dobles con baño privado y en habitaciones múltiples, con baño compartido, (posibilidad de mejorar la categoría de algunos hoteles)  
Alimentación especificada en el cuadro  
Visitas especificadas  
Chófer local de habla hispana de 2 a 7 personas  
Guía local de habla hispana durante el recorrido desde 8 personas.  
Guía local de trekking (habla francesa o inglesa), para los 4 días de caminatas

## SERVICIOS NO INCLUIDOS

Vuelo  
Alimentación no especificada en el cuadro  
Visitas y actividades opcionales y las no especificadas en el itinerario  
Entradas a los lugares a visitar  
Guías locales en las visitas  
Extras personales como bebidas, lavandería, teléfono...etc.  
Propinas  
Visado (actualmente gratuito)  
Seguro de asistencia en viaje + cancelación vip plus 2000 experiences  
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

## DOCUMENTACION

- Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses y sin visado de entrada a Israel.  
- El visado gratuito a tramitar en el aeropuerto a la llegada al Líbano.  
Es recomendable llevar fotocopia del pasaporte.  
\* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores [WWW.MAE.ES](http://WWW.MAE.ES)

## SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.  
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

## SEGURO

Se puede contratar un seguro de viaje + cancelación vip plus 2000 experiences por un **importe de 85 € por persona**

Los seguros deben solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

[www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf)

## ALOJAMIENTO

-HOTELES DE CATEGORÍA TURISTA, en habitaciones dobles, con baño privado y calefacción, en Beirut, Baalbeck y en la reserva de Bcherri.  
-CASA LOCAL en habitaciones dobles con baño privado en Maaser Chouf  
-CASA LOCAL en habitaciones múltiples, con baño compartido en Tannourinie y Wadi Qadisha

\*\*Si viajas sólo y en el grupo hay más gente en tu misma situación, te damos la posibilidad de compartir habitación. En el momento de hacer la reserva, deberás comunicarlo.  
La confirmación se hará en los días previos al viaje y en caso de no ser posible (cancelación de la otra persona en el último momento, nadie más del grupo que quiera compartir...), deberá pagarse el suplemento individual correspondiente.  
Otra opción es reservar una habitación triple, no muy recomendable, ya que en muchas ocasiones se trata de una cama supletoria pequeña y totalmente diferente a las otras dos.  
Nota importante: en temporada alta, y al tratarse de salidas regulares, no dispondremos de la confirmación definitiva de los hoteles hasta unos 10 días antes de la salida.

## DIVISAS

La unidad monetaria es la libra Libanesa (LBP)  
Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es/>  
Recomendable llevar EUROS.

## PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros...)

### **CLIMA**

En Líbano el clima varía desde uno de tipo mediterráneo subtropical a lo largo de la costa y en el valle de la Bekaa, hasta otro bastante frío en las montañas más altas. Los veranos son cálidos y secos; los inviernos templados y húmedos. Las heladas son raras en las menores altitudes. La temperatura media en las tierras bajas es de 26,7 °C en verano, y de 10 °C en invierno. La región montañosa es algo más fría. Las precipitaciones anuales tienen lugar sobre todo en el invierno.

### **EQUIPO RECOMENDADO**

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima muy cálido en verano y muy frío en invierno  
Mochila pequeña para efectos personales / saco sábana /calzado deportivo /sandalias de goma/ pañuelo o pareo para cubrirse en las mezquitas. En invierno, forro polar y ropa de abrigo para las noches  
Gorro y gafas de sol  
Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema protección solar, protector labial)  
Prismáticos y material fotográfico

### **BOTIQUIN**

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos

### **RESERVA**

Puedes efectuar tu reserva rellenando este [FORMULARIO](#) con tus datos según aparecen en el documento con el que vayas a viajar.

Una vez recibido el formulario cumplimentado te enviaremos en un plazo de 24/48 horas por email una confirmación y los datos para poder abonar el 40% del importe del viaje. (en caso de no haberlo recibido, comprueba el spam de tu correo)

Se puede pagar por

#### **1) Transferencia bancaria:**

Banco Santander  
ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM  
Titular: Trekking y Aventura

#### **2) Tarjeta de crédito:**

No aceptamos American Express. En caso de pago con tarjeta de crédito GELNET (banco Santander) te enviará un sms y un email para poder proceder de forma segura al pago por tarjeta.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR. NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Una vez recibido el pago en nuestra cuenta. te enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado

En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA.  
Estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle Rodríguez san Pedro,2 piso 9 oficina 909, 28015 Madrid y en el 91-5228681

\*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

**Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.**

**Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.**  
[www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp](http://www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp)