

# SIBERIA

## Siberia y el lago Baikal. La Rusia más remota

Viaje de senderismo en grupo- Naturaleza y cultural



**Verano 2018** - 12 días

### FECHAS:

**Del 04 al 14 de Julio**

**Del 03 al 14 de Agosto**

**Del 17 al 28 de Agosto**

**PRECIO:** 2.525 Euros

**PRECIO R.A.:** 2.439 Euros

**GRUPO MÍNIMO:** 10 personas

**GRUPO MÁXIMO:** 29 personas

Suplemento de ocupación de 10 a 14 personas: 199 Euros

Suplemento de ocupación de 15 a 19 personas: 125 Euros

Suplemento agosto: 99 Euros

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 459 €

Tasas aéreas estimadas: 297 € (sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)



Nuestro viaje nos va a llevar al corazón de Siberia, a las orillas del lago Baikal, en los Estados federados de Irkutsk y Buriatia, en un programa en el que combinamos senderismo con visitas culturales. Navegaremos en "kometas", lanchas rápidas, por el río Angara y llegaremos a Litsvianka, donde alucinaremos con el mercado de ahumados o degustando huevas de Omul, uno de los grandes peces del Baikal. Caminaremos por el Parque Nacional Pribaikalski a través del sendero "Gran Baikal Trail". Descubriremos Bolshey Koty, viejo pueblo de buscadores de oro. Navegaremos por las aguas del Baikal hacia la isla de Olkhon y en las míticas VAZ, furgonetas todo terreno, nos adentraremos en lugares recónditos. El Cabo Khoboi y sus retorcidos pinos nos cautivarán tanto como el Cabo Burkham y Shamanca, lugares santos y místicos. Al final nos espera Irkutsk, la pequeña e histórica capital, antes de volar a Moscú, donde tendremos todo un día para disfrutar de la capital de Rusia. Sin duda, un gran viaje para acercarnos a conocer los rincones más remotos de una tierra mítica.

## ITINERARIO

### DÍA 1: MADRID/BARCELONA - IRKUTSK

Salida en vuelo de la compañía aérea Aeroflot desde **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TÉCNICA) con destino **Irkutsk**. Vuelo vía Moscú, ver ficha técnica.

### DÍA 2: IRKUTSK

Llegada por la tarde, traslado al hotel y tiempo para el descanso. A la hora convenida quedamos para dar un paseo y tener la cena de bienvenida con especialidades de la zona.



### DÍA 3: IRKUTSK - LITSVIANSKA

Desayunamos temprano pues tenemos un día largo y con mucho contenido por delante. Primeramente vamos a realizar una visita a pie guiada por la ciudad: iglesias ortodoxas de Jerusalén, Sta. Trinidad, Epifania, monumento fundadores, antiguos barrios... en la ciudad existen 26.000 casas de madera de todos los tamaños, muchas de ellas verdaderas maravillas de la arquitectura en madera, provenientes de los primeros pobladores. Tras la visita nos vamos al puerto del río Angara navegando en las populares "cometas", enormes lanchas muy rápidas y cómodas. Navegaremos aproximadamente una hora para llegar a Litsvianska, frente a Puerto Baikal, un lugar de importancia en las orillas del lago, entre otras cosas porque por aquí discurre la vía del Transiberiano a través de una sinuosa vía, siempre a pie del lago en este tramo. Podremos visitar el curioso mercado, donde podremos probar los ahumados, toda una delicia e incluso el caviar de Omul, el más popular del lago, como lo veremos reflejado en las cartas de los restaurantes. Alojamiento en hotel y tiempo libre, pudiendo dar un paseo y visitar el Museo del Baikal.



### DÍA 4: SENDERISMO EN EL PARQUE NACIONAL PRIBAIKALSKI

Tras el desayuno vamos a tener la primera ruta de senderismo del viaje. Una ruta espectacular en el **Parque Nacional Pribaikalski**.

Parque Nacional creado en 1936 para preservar las laderas de montaña de esta zona del lago Baikal. Laderas cubiertas de bosques de pinos, alerces, abetos siberianos, alisos y abedules. Numerosas especies de musgos, líquenes y hongos. La costa incluye montañas cercanas a los dos mil metros y también en su interior se encuentra la preciosa Isla de Olkhon.

Vamos a caminar por el llamado “**Great Baikal Trail**”, el sendero de largo recorrido que rodea el lago. Se trata de un sendero cómodo que comenzaremos en la misma ciudad y al poco se adentra en un maravilloso bosque donde primariamente el abedul es el “rey” para luego ir adentrándonos en zonas de abetales y de alerces. Poco a poco el sendero nos llevará a las inmediaciones del lago donde encontraremos lugares idílicos para descansar y tomar nuestro “picnic”. Seguiremos caminando siempre entre bosques y con la presencia del lago a nuestros pies donde observaremos sus aguas, unas veces azules, otras transparentes, con oleaje, en calma, profundas, negras... . El recorrido a pie finaliza en la pequeña población de Bolshye Koty. Desde aquí y ahora en barco (la popular cometa) regresaremos navegando el lago hasta Listvianska.

**Características de la excursión a pie:** sendero cómodo salvando un desnivel en subida y bajada de aprox. 500 metros y unos 19 km de trazado. Tiempo: sobre 6/7 horas con descansos incluidos.



## DÍA 5: LA REGION DE TALTSI

Hoy nos tomaremos el día con más calma. Desayunamos tranquilamente y nos vamos a Taltsi, a unos 30 km de nuestra base. Aquí visitaremos el museo de arquitectura y etnografía al aire libre. Aquí veremos reflejado el modo de vida desde el siglo XVII, viendo sus casas, las yurtas de los pastores nómadas. Algunas de estas casas que podemos ver son auténticas y originales, desmontadas y traídas hasta aquí tronco por tronco y pieza a pieza. Además, el lugar en donde está instalado este pueblo museo se encuentra en un emplazamiento maravilloso, rodeado de un paisaje bucólico y característico de Siberia. Podremos comer el alguno de los restaurantes o bares del Parque o bien tomar nuestro propio picnic. Ya de regreso y por la tarde daremos un paseo por un camino construido en los años 60 del pasado siglo para la visita del Presidente de EE.UU., Eisenhower, lugar curioso rodeado del espíritu chamánico de los viejos moradores de Siberia. Al final de la tarde regreso al alojamiento.



## DÍA 6: EL LAGO BAIKAL Y LA ISLA DE OLKHON

Día para disfrutar del Baikal. En barco pasaremos parte de la jornada, navegando por este lago/mar llegando a la mítica isla de Olkhon. Surcando las dulces aguas llegaremos al puertecillo de Khutzir. Aquí nos recogerán en las míticas UAZ, las furgonetas todo terreno que llevan más de medio siglo por los más escondidos caminos de Rusia. Aquí aún no ha llegado el asfalto. La isla es cabos, paisajes, arena, piedras, prados, árboles... Traslado al alojamiento y dependiendo del tiempo que nos reste daremos un buen paseo hasta el Cabo Burkhan y Shamanca, lugares santos y místicos en la historia siberiana. Magníficas vistas en un paisaje grandioso. El paseo será de unas dos horas y 7 km sin apenas desnivel.



### El asombroso lago Baikal

Entre los miles de lagos existentes en la Tierra hay algunos que por sus características asombrosas se han convertido en extraordinarios. Uno de ellos, es sin duda, el lago Baikal, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1996. Conocido también como el “ojo azul” o la “Perla de Asia” se trata del lago más profundo del mundo. Cubre más de 30.000 km<sup>2</sup> y su profundidad se estima en 1.637 metros. Por ello, el lago contiene el 20% de las aguas continentales no heladas del Planeta, en lo que a agua dulce se refiere. El lago está rodeado de montañas, los montes Baikal en su orilla norte y la taiga. Tiene más de 20 islas pequeñas y algunas grandes como isla Olkhon, de 72 km de largo. El lago está alimentado por unos 400 afluentes y varios grandes ríos que forman parte del sistema fluvial Janesei-Angara-Selenga-Ider. El Selenga Ider tiene más de 5.500 km de largo, siendo uno de los más grandes del Planeta. El agua fluye fuera del lago tan sólo por el río Angará.

Un paraíso de la flora y la fauna. Con una edad de aproximadamente 25 millones de años, la naturaleza ha evolucionado extraordinariamente en este rincón existiendo numerosos endemismos. Encontramos la famosa foca del Baikal, la única foca de agua dulce que existe. Bosques de esponjas y otros endemismos que resisten los -45 grados que en invierno se dan en esta zona. Entre los peces, encontramos el Omul, curioso pez que se sirve ahumado en los restaurantes y mercados de la zona. El lago es ideal en verano y en invierno permanece helado durante varios meses.

## DÍA 7: LA ISLA DE OLKHON

Tras el desayuno emprendemos otro de los recorridos. Vamos a desplazarnos en las conocidas furgonetas UAZ hacia otro lugar fantástico: el cabo Khoboi. Esta zona sigue perteneciendo al Parque Nacional Pribaikalsky y, como en la otra orilla, los bosques de pinos son los protagonistas. Haremos un bello recorrido a pie para conocer a fondo este lugar en donde los bosques y los prados se confunden con las orillas del lago. Tomaremos nuestro picnic en algún bonito lugar y regresaremos al sitio en donde nos esperan las furgonetas para trasladarnos al alojamiento.

**Características de la excursión a pie:** cómodo recorrido por buenos senderos. Unos 10 km a pie salvando un desnivel aproximado de 250 metros tanto en subida como en descenso. Unas 5 horas con descansos incluidos.

### DÍA 8: LA ISLA DE OGOI

Hoy vamos a desayunar tranquilamente pues tenemos un día más relajado. Vamos a volver a embarcarnos para navegar hasta la isla de Ogoi, otra de las grandes islas del Baikal. La influencia del Budismo llegó hasta este lugar del Baikal y en lo alto de un cerro que domina el lago encontraremos una blanca Estupa. Haremos una caminata de varias horas por un magnífico paisaje hasta la cima de la montaña en donde se encuentra el monumento Budista y disfrutaremos de maravillosas vistas. Después bajaremos a la playa en donde si el tiempo lo permite nos podremos dar un baño en las aguas del Baikal y disfrutar de la zona, tomando aquí nuestro picnic. Tarde de relax para regresar a la hora convenida al alojamiento.



### DÍA 9: BAIKAL (ISLA OLKHON) - IRKUTSK

Desayunamos temprano y nos vamos. En poco tiempo dejaremos de estar "aislados". Tomaremos un transbordador que en poco tiempo nos llevará a la otra orilla... Traslado a Irkutsk, unos 300 km de recorrido muy ameno pues atravesaremos el territorio de Buriatia. Aquí conviven más de 70 etnias, encontraremos gentes pelirrojas, rubias, de ojos azules, "achinados" y un largo etc. Y en cuanto a paisaje, sobre todo, espacios inabarcables, grandes llanuras, la estepa siberiana pura y dura, aunque ahora, en verano, el paisaje se muestra amable y dulce. Llegada a Irkutsk, alojamiento y tiempo para visitar la ciudad y dar un buen paseo. En el corto verano siberiano las terrazas se llenan de gente para disfrutar del sol, la cerveza y la vodka.

### DÍA 10: IRKUTSK - MOSCÚ

Muy temprano nos trasladamos al aeropuerto. Salida del vuelo a las 09,25 hrs. El vuelo tiene una duración de seis horas pero por la diferencia horaria llegaremos a Moscú a las 10,25 hr. (hora de Moscú). Traslado al alojamiento donde podremos dejar los equipajes y tomar la habitación en el caso de que estuvieran preparadas. Si no es así, la distribución de habitaciones se haría en la tarde. Seguidamente haremos una visita guiada de algunas zonas de Moscú como el "Metro" (donde viajaremos), la calle Arbat... Resto del día libre.

### DÍA 11: MOSCÚ: DÍA LIBRE

Desayunamos, visita del Kremlin y tenemos todo el día libre para visitar y seguir disfrutando de Moscú.

### Sobre Moscú

Sin duda hay más cosas que ver en Moscú de lo que la gran mayoría tiende a pensar. La mayor parte de la gente tiene en mente la [Plaza Roja](#) y el Kremlin, donde el 100% de los turistas van. Pero en Moscú, más allá de esta espectacular plaza tiene edificios maravillosos, parques con una belleza sublime y un Moscú moderno capaz de rivalizar con otras importantes capitales del mundo. La visita a Moscú no debe dejar atrás lugares como:

- La Plaza Roja
- El Kremlin
- La Catedral de San Basilio
- GUM, el centro comercial más lujoso del centro de la ciudad
- El Teatro Bolshoi, siempre que vayas en temporada (en verano suele estar cerrado)
- La Catedral de Cristo el Salvador
- La calle peatonal de Arbat
- El Metro de Moscú
- El parque Gorky o el parque de la Victoria
- El convento de Novodevichy
- El Ministerio de asuntos exteriores
- El [Museo de la Cosmonáutica](#)
- Kolomenskoye
- La Universidad del estado
- Los rascacielos y el nuevo distrito financiero
- Un paseo en Barco

### Una ciudad para pasear o recorrer en Metro

Moscú es una ciudad inmensa, de proporciones casi faraónicas. Las calles son de magnitudes colosales, algunas con más de 14 carriles, por lo que no es de extrañar tener que cruzar más de una calle por túneles preparados para los peatones. Prepárate para andar kilómetros y kilómetros, en metro o a pie. Utiliza el metro como medio de transporte, pero si puede ir caminando mejor, Moscú es para poder pasearla.

### DÍA 12: TRASLADO AL AEROPUERTO Y VUELO DE REGRESO - MADRID O BARCELONA

Desayuno. A la hora convenida traslado al aeropuerto. (Ver ficha técnica). Vuelo de regreso a Madrid/Barcelona.

### FIN DEL ITINERARIO

## FICHA TÉCNICA

### SALIDAS AGOSTO:

**Madrid:** Presentación el día correspondiente a la salida a las 21.00 hrs. en el Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la Terminal 1 (T-1), frente al mostrador de facturación de la compañía Aeroflot.

Hora de salida: 23.40 hrs. Llegada prevista a Irkutsk: 18.40 hrs

**Barcelona:** Consultar compañía aérea y hora prevista de salida.

### REGRESOS:

**Madrid:** Llegada prevista al mismo aeropuerto sobre las 22.30 h.

**Barcelona:** Consultar hora prevista de llegada.

NOTA: Se **deberá reconfirmar** los horarios de SALIDAS 72 horas antes de la salida directamente en nuestras oficinas, bien personalmente o por teléfono.

### Consultar horarios de la salida de Julio.

### INCLUYE:

- Vuelo regular Madrid/Barcelona – Irkutsk (vía Moscú)
- Vuelo Irkutsk – Moscú y Moscú – Madrid/Barcelona
- Recorrido, excursiones y traslados interiores en autobús o minibús.
- Alojamiento en hoteles en habitaciones dobles con baño o ducha según programa.
- Traslados en furgonetas UAZ 4X4 en la isla de Olkhon
- Cena de bienvenida.
- Pasajes de barcos y lanchas rápidas en lago Baikal y en el río Angara.
- Entradas a los Parques Nacionales.
- Cena de bienvenida.
- Actividades descritas en el itinerario. Visitas guiadas de Moscú, fortaleza del Kremlin y catedrales.
- Guía local hispanohablante.
- Guía acompañante
- Seguro de viaje.

### NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Visado de Rusia. (Ver información en ficha técnica)
- Comidas excepto las mencionadas en el apartado incluye.
- Entradas a museos, monumentos,... o cualesquiera otro servicio no incluido en el apartado anterior.
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado "Incluye".

### CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán 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).

### FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva se entregará como anticipo la cantidad de **750 Euros**. El resto deberá hacerse al menos quince días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo o mediante transferencia bancaria. En caso de transferencia **es preceptivo el envío** por e-mail del justificante.

### COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

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.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de .....	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
<b>REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....</b>	<b>Ilimitado</b>
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.000 Euros

### Opcional:

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

Por un importe desde **27 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.**

## 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 DIAS 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 y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

## DOCUMENTACIÓN

Es necesario Pasaporte en regla y VISADO de Rusia. El precio del Visado no está incluido en el precio del programa. Toda la documentación deberá de obrar en nuestro poder con un mínimo de 30 días de antelación a la fecha de salida. Su ayuda en este sentido, será de vital importancia para la preparación de todos los documentos y formalidades que el Centro Ruso de Visados requiere y así evitar inconvenientes de última hora y elevados suplementos. Es obligatorio que el Visado sea expedido por el Consulado de Rusia.

Tras la confirmación de la reserva, le enviaremos la "carta de invitación" de entrada al país, necesaria para rellenar la solicitud del Visado. Cada pasajero debe rellenar un formulario en la página web del Consulado Ruso, en el siguiente link: **<https://visa.kdmid.ru/PetitionChoice.aspx>**. Al rellenar el formulario es importante tener en cuenta que en la casilla " Select the location where you will be applying for your visa " ha de indicar siempre "Central de Visados Rusos" oficina de la calle Príncipe de Vergara de Madrid.

Una vez relleno, imprimir, firmar y enviarnos el formulario con la siguiente documentación:

- Pasaporte en vigor con validez mínima de 6 meses desde la fecha de regreso del viaje, tener al menos 2 páginas contiguas en blanco, y no estar deteriorado.
- 1 Fotografía en color tamaño carné en papel fotográfico.

**Trámite Visado Normal por la Agencia: 95.-€**

**Trámite Visado Urgente: Consultar precio.**

*La agencia no asume responsabilidad alguna en caso de que el formulario no sea debidamente cumplimentado por el cliente o existan datos incorrectos en el mismo.*

**Estamos para ayudarte: rogamos nos consultéis cualquier duda que tengáis.**

## DINERO

La moneda de Rusia es el Rublo. 1€ es igual a 60 Rublos. Se podrá cambiar a la llegada a Moscú. Las tarjetas de crédito son también aceptadas en muchos restaurantes y comercios.

## VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Llevamos un seguro de viaje de amplia cobertura. Se recomienda llevar también un pequeño botiquín de viaje además de las medicinas del tratamiento, que en su caso, alguien pudiera seguir.

## CLIMA

El verano es la mejor época para conocer Rusia. Por otro lado, en el verano, la gente se echa a la calle, las terrazas se animan y los cascos viejos de las ciudades se llenan de actos en la calle. En Siberia la temperatura es muy agradable, dependiendo de las zonas tendremos temperaturas máximas de 25º y refrescando por la noche. Algunos días pueden desarrollarse tormentas y chubascos propiciada por la humedad que se convierte en nubes de desarrollo vertical.

## EQUIPAJE

Jerseys de hilo y lana o forro polar ligero, botas de montaña (tipo trekking) de suela flexible para las excursiones o zapatillas deportivas con buena suela. Ropa cómoda, pantalones ligeros y cortos, chubasquero, bolsa de aseo personal, crema de protección solar, repelente para mosquitos, gorro o sombrero y gafas de sol. Recomendamos llevar prismáticos y cámara de fotos, lectura.... Es aconsejable llevéis todo el equipaje en bolsa de viaje y /o maleta y también una pequeña mochila para las excursiones de cada día.

## ALOJAMIENTO:

### Irkutsk: Hotel KUPECHESKY DVOR, DE 3\*\*\*

[www.kupecheskyhotel.ru](http://www.kupecheskyhotel.ru)

Buen y agradable hotel que guarda el encanto de las antiguas mansiones de la ciudad

### Listvianka. Hotel LEGEND OF BAIKAL, DE 4\*\*\*\*

[www.legend-of-baikal.ru](http://www.legend-of-baikal.ru)

Buen hotel dotado con todos los servicios, sauna, bar...

O

### Hotel MAYAK, de 4\*\*\*\*

[www.mayakhotel.ru](http://www.mayakhotel.ru)

Hotel dotado con todos los servicios de su categoría

### Isla de Olkhon.

#### Hotel Baikal Wiew

[www.baikalview.com](http://www.baikalview.com)

Bonito construido en madera con vistas sobre el lago.

### Moscú:

#### Hotel MARRIOT TVERSKAYA, de 4\*\*\*\* [www.hotels.etrip.es/Hotel/Moscow\\_Marriott\\_Tverskaya](http://www.hotels.etrip.es/Hotel/Moscow_Marriott_Tverskaya)

Buen hotel bien situado, muy cerca de boca de metro que nos lleva en poco tiempo al centro de Moscú.

**IMPORTANTE:** *estos son los hoteles previstos. Si por alguna circunstancia o razones operativas se tuvieran que cambiar, se sustituirán por igual o superior categoría.*

## GASTRONOMIA

En las diferentes ciudades y pueblos por donde se desarrolla nuestra ruta podremos elegir entre una variada gama de restaurantes donde junto a la gastronomía tradicional de la región podremos degustar variados platos locales junto a otros platos de la cocina internacional. En verano son también muy típicas las terrazas. La gente aprovecha los días de buenas temperaturas del corto verano nórdico y existen numerosas terrazas en donde se puede comer o cenar al aire libre... Para los días en donde estemos de actividad de campo o naturaleza, nuestro Guía dará consejos y orientaciones para comprar vituallas para poder comer al aire libre y disfrutar de un buen y relajado picnic... INCLUIAMOS la CENA DE BIENVENIDA en Irkutsk, donde aprovecharemos para tomar algunas especialidades de la cocina local a la vez que pasar un buen rato juntos y empezar a conocernos.

## LOS SABORES DE RUSIA.

La **cocina rusa** deriva de una riqueza innumerable de platos, debido en primer lugar al carácter multicultural del país y en segundo lugar a la vasta extensión geográfica del mismo.

Muchos platos que hoy consideramos típicamente rusos son de procedencia polaca, francesa o italiana. Llegaron a la corte de Catalina II a través de los contactos de la emperatriz con Europa occidental. Posteriormente sufrieron algunas modificaciones al ser interpretados con ingredientes locales y hoy se puede paladear una cocina exótica y original, de contrastes violentos y grandes discordancias, a pesar del uso y abuso de la crema ácida, un sabor agradable, especialmente notorio en las sopas. En Siberia son excelentes los pescados ahumados y frescos del lago así como las huevas de Omul.

**Sus fundamentos gastronómicos** se asientan en la comida campesina de las poblaciones rurales ubicadas en lugares caracterizados por un clima extremadamente frío. En esta gastronomía existe la abundancia de pescado (Generalmente ahumado), aves de corral, gamo, setas, frutas del bosque y miel. Abundantes copos de centeno, trigo, cebada y mijo, todos ellos muy empleados en una abundante variedad de panes, los pancakes, los cereales, el kvass, la cerveza, y el muy afamado vodka. Son muy abundantes las diferentes formas de sopas y potajes con diferentes aromas y sabores, todos ellos elaborados con carnes y pescados. Añadiendo diferentes especias a los platos nativos mediante técnicas de grill mediante leche empleadas por los mongoles y los Tártaros del siglo XIII y que permanece en la mayoría de las casas del siglo XX. Muchos de los platos están influenciados por la antigua ruta de la seda así como la proximidad con el Cáucaso o Persia, así como la cercanía que tuvo con el Imperio otomano que proporcionó ese carácter del Este a la forma rusa de cocinar. Sus fundamentos gastronómicos se asientan en la comida campesina de las poblaciones rurales ubicadas en lugares caracterizados por un clima extremadamente frío. En esta gastronomía existe la abundancia de pescado (Generalmente ahumado), aves de corral, gamo, setas, frutas del bosque y miel. Abundantes copos de centeno, trigo, cebada y mijo, todos ellos muy empleados en una abundante variedad de panes, los pancakes, los cereales, el kvass, la cerveza, y el muy afamado vodka. Son muy abundantes las diferentes formas de sopas y potajes con diferentes aromas y sabores, todos ellos elaborados con carnes y pescados. Añadiendo diferentes especias a los platos nativos mediante técnicas de grill mediante leche empleadas por los mongoles y los Tártaros del siglo XIII y que permanece en la mayoría de las casas del siglo XX. Muchos de los platos están influenciados por la antigua ruta de la seda así como la proximidad con el Cáucaso o Persia, así como la cercanía que tuvo con el Imperio otomano que proporcionó ese carácter del Este a la forma rusa de cocinar.

### Los 'blinis'

Los famosos "Blini" (crepes) son muy populares en Rusia, se puede decir que son una alternativa a las hamburguesas y sandwiches en otros países. Blini es un plato popular ruso muy tradicional y antiguo, está relacionado con muchas tradiciones y fiestas populares. Hay muchos locales, que se llaman "Blínnaya" (crepería) donde este plato es una especialidad. Los blinis se sirven con mantequilla, smetana (nata agria), mermelada, miel, caviar rojo y negro o con distintos rellenos, de carne, pollo, jamón dulce, queso, patata, setas, requesón (dulce), manzana, fresa, o mezclas de varios ingredientes. También es una tradición comer blinis durante la celebración de una fiesta tradicional rusa llamada Maslenitsa.

## Las especialidades rusas más típicas y recomendables son:

Sopas - la sopa más famosa es 'Borscht' (Борщ). Es una sopa de origen ucraniano, hecha de remolacha, patata, col, carne. También no menos popular es la sopa Solianka. Puede encontrar la sopa 'Schi' (puede ser de col o de acedera) o 'Ujá' (sopa de pescado). En Rusia, a diferencia de España donde las sopas calientes se comen en invierno, las sopas se comen todo el año. En verano se añaden las sopas frías ("Borsch frío", "Okroshka"). En las casas rusas, se considera que es saludable comer sopa todos los días como el primer plato de la comida.

También, como un primer plato puede encontrar muchas ensaladas. "Ensaladilla rusa" en Rusia llamada "ensalada Olivie", y es muy popular y tradicional, se considera que es un invento de un cocinero francés con este nombre. Esta ensalada es parecida en algo a la que se conoce como "ensaladilla rusa", pero tiene ingredientes distintos (coinciden patata, guisantes y mayonesa). Olivie no puede faltar en cualquier fiesta rusa, sobre todo es típico comerla el Fin del Año.

Otra ensalada conocida se llama 'Zhuva' (Arenque bajo el abrigo) está hecha con arenque cubierto con patatas, remolacha, zanahoria (toda la verdura cocida), huevo y mahonesa.

Como segundo plato se ofrecen distintos platos de carne, por ejemplo Stroganoff, o 'Shashlik' (brochetas), distintos filetes y carne rellena, pollo (a la Kiev). También encontrará pescado (salmón, trucha, esturión, bacalao).

Otro plato tradicional de la comida rusa se llama "pelmeni" y se parece a ravioli italiano, que se comen acompañado de "smetana", mantequilla o ketchup. Es un plato de origen siberiano, y a Siberia es posible que haya llegado desde China. La otra versión de "pelmeni" es "varéniki" - son más grandes y con otros rellenos: patata, col, dulce requesón o guindas. Otro plato bastante popular que puede encontrar será "golubzi" (Hojas de col rellenas de carne con arroz).

De las verduras y como guarnición en Rusia se come mucha patata, preparada de distintas maneras (hervida, frita, puré, etc.). A muchos platos (sopas, ensaladas, patatas) a la hora de servir se le añade nata agria, "smetana", que es una cosa muy típica rusa.

En Rusia hay una gran variedad y tradición de comer productos lácteos, muchos de estos productos rusos no se conocen en otros países. En las tiendas puede comprar muchos tipos de requesón "tvórog", "kefir" - una bebida parecida al yogur. Les recomendamos probar "Sirok v shokolade" - una masa dulce y fina de requesón, bañada en chocolate, hay variedades de esta con almendras, mermelada dentro. Se vende en las tiendas de alimentación y es muy barato (0,2 Euro). Este producto lo adoran los niños y los no tan niños.

## LAS BEBIDAS...

La bebida tradicional en Rusia por antonomasia es el té, que se toma a cualquier hora del día, suele ser té negro con azúcar y con limón, pero sin leche, siempre caliente. Últimamente también está de moda el té verde, té de frutas, y otras variedades. Hay toda una tradición de tomar el té (este ritual se llama Chaepitie y el mismo té se llama Chai en ruso).

Los rusos son grandes bebedores de té y el samovar —tetera que se mantiene sobre una llama encendida para mantener el agua caliente— es parte integrante de cualquier decorado en donde se intente dar "un aire ruso". Beben té chino en abundancia, al que a veces añaden ingredientes inusuales para nosotros, como mermelada de frutas en vez de azúcar.

El té suele acompañarse con todo tipo de dulces, pastas, empanadillas, bombones. Si está invitado a "Chaepitie", es costumbre traer algo para acompañar el banquete. En general, los rusos son muy golosos (muchísimo más que los españoles) y comen muchos dulces, tartas y chocolate. Hay muchos tipos diversos de pastas para el té, tartas y pasteles.

La bebida sin alcohol más tradicional es el Kvas, pero actualmente no es tan popular como antes, por la llegada de refrescos como la Coca-Cola, pero sigue siendo posible encontrar el Kvas por cualquier parte y en las tiendas o restaurantes. Por cierto los refrescos suelen servirse sin hielo, si lo quiere, pídalo aparte.

Otras bebidas populares son la cerveza (la marca más conocida es "Báltika"), el vodka, hay también buenos vinos procedentes de Georgia, muchos son bastante dulces (en general, a los rusos les gustan vinos dulces). También se venden vinos baratos de Crimea y Moldavia, pero estos vinos suelen ser de muy mala calidad

Para su curiosidad, puede visitar cualquier tienda de comida de Moscú, y verá de 50 a 80 marcas de vodka (el más conocido es "Russki Standart") y de 20 a 40 tipos de cerveza. El vodka barato no es de buena calidad y mejor no comprarlo, a pesar de que la botella puede ser muy bonita.

La manera rusa de beber vodka es: 1). El vodka nunca se mezcla con otras bebidas. 2). No se pone hielo, la botella se enfría entera. 3). El vodka no se bebe antes o después de comer, sino que se acompaña con "zakuski" - entremeses. 4). Se pronuncian muchos brindis (en ruso - "tost"), el más famoso es "Na zdoróvie" (¡Salud!).

## EXCURSIONES

Las excursiones de naturaleza que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie sin apenas desnivel. Son asequibles a cualquier persona que le guste caminar y con una capacidad física normal. Una persona que realice senderismo aunque sea de forma muy esporádica puede realizar todas las excursiones programadas. En el día a día del programa detallamos los horarios de las marchas.

**EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.** 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.