

Abans de marxar:

Documentació i Visat:

- El visat no és necessari per estades inferiors a 90 dies.
- DNI necessari.
- Passaport necessari. Ha de tenir una validesa mínima de 6 mesos.

Vacunes:

- Obligatòries: Cap.
- Recomanades: hepatitis A i B.
- Per a més informació podeu consultar la web:
<http://www.msps.es/profesionales/saludPaises.do>

Farmaciola:

- Us recomanem portar una petita farmaciola individual amb material per a fer petites cures (benes, antisèptic,...), algun medicament per petites molèsties (analgèsics, antidiarreics, antiinflamatoris, ...), tiretes, "compeed", esparadrap, crema solar, repel·lent d'insectes, medicació personal ...

Equipatge:

Per a tot el viatge portarem:

- 1 motxilla petita d'uns 30 - 35 litres amb capacitat suficient per a portar les coses que necessitem durant 1 dia de trekking: roba d'abric, impermeable, aigua, alguna cosa per picar, crema solar, ...
- Una bossa mitjana - gran (tipus petate o maleta NO rígida) que és en la que hi portarem tota la resta del nostre equipatge. **IMPORTANT MALETA NO RÍGIDA, ALGUNS ELS DIES EL NOSTRE EQUIPATGE VIATJA AMB MULES. Atenció PES LIMITAT a 12 Kgs per PERSONA.**

Durant el Vol:

- La motxilla petita serà la que pujarem amb nosaltres a l'avió. Hi posarem els objectes més delicats com ara la càmera de fer fotos. També us aconsellem que davant la possibilitat de demora o pèrdua de l'equipatge per part de les companyies aèries no factureu l'equipatge primordial per l'activitat de senderisme i viatge. Aproveiteu la motxilla que dureu a les excursions per fer-la servir de l'equipatge de mà i porteu-hi material com les botes de muntanya (que també podeu portar posades...), roba per caminar, jaqueta impermeable-paravents, necesser super-bàsic i les quatre coses més essencials per vosaltres.
- La bossa mitjana - gran és la que facturarem amb tota la resta del nostre equipatge.

Equipament per al trekking:

- Roba i Calçat
 - Primera capa amb samarreta transpirable. Les que creiem necessàries per a tots els dies del trekking. Tingueu en compte que a l'arribar al lloc de dormir es pot fer una neteja ràpida i l'assecat serà ràpid.
 - Segona capa: forro polar o similar.
 - Tercera Capa: jaqueta impermeable paravent tipus Gore-Tex o similar.
 - Pantaló de trekking. Pot ser tipus pirata o d'estiu i un de llarg com a mínim per als dies de més fred o als vespres. Com a mínim 2 (uns per caminar i uns per canviar-nos al arribar al lloc de la pernocta.)
 - Mitjons. En això no hem de regatejar penseu que cal cuidar els peus per a gaudir plenament del trekking.
 - Botes de trekking. Que ja estiguin estrenades i que la sola estigui prou gravada (que no rellisquin).
 - Xancles i/o sabatilla més còmoda per quan arribem al lloc de la pernocta.
 - 2 parells de guants (per si uns es mullen o fa molt fred). Poden ser lleugers tipus Soft Shell.
 - Gorra o barret per protegir-nos del sol.
 - Uns guants prims i un gorro (per si fa fred).
 - Us recomanem bastons de senderisme (recorda que s'han de facturar).
- Protecció Solar, hidratació i alimentació
 - Protector Solar. Factor de protecció 40 - 50 o més.
 - Protector Labial
 - Ulleres de Sol de Muntanya. Amb filtre tipus 4 i amb protecció 100% UV
 - Una samarreta de màniga llarga fina per si volem cobrir-nos del sol
 - Cantimplora almenys de 1,5 litres.
 - Alguna cosa per picar mentre es camina. (recordeu que tots els àpats estan inclosos durant el trekking)
- Pernocta
 - Estris d'higiene personal: necesser, tovallola, tovalloletes,...
 - Roba i calçat de recanvi.
 - Llanterna o frontal. (amb piles de recanvi).
- Varis i Opcionals
 - Banyador, tovallola, xancles.
 - Fil i agulla
 - Alguna bossa de plàstic estanca per protegir/organitzar la roba que portem a la motxilla.
 - Un porta folis o similar per portar tota la documentació, diners, ...
 - Càmera de Fotos

Albània:

Parlem d'un petit país Europeu (28.750 km² i 3.700.000 d'habitants) situat als Balcans. Limita al nord amb Montenegro, al nord-est amb Kosovo, a l'est amb Macedònia i al sud amb Grècia.

La capital és Tirana, amb 400.000 habitants.

La població albanesa no té un marcat caràcter urbà, com succeeix en altres països europeus, ja que la meitat de la seva població activa es dedica a l'agricultura i solsament el 37% viu en àrees urbanes. L'esperança de vida és de 77 anys, la mitjana de fills per dona és de 2,03. El 86,5% de la Població està alfabetitzada.

El 93,1% de la població són albanesos. La resta són gitanos, grecs i macedonis.

Pel que fa a la religió, el 50% de la població albanesa és musulmana, el 35% és ortodoxa i el 15% catòlica. La Mare Teresa de Calcuta era albanesa encara que nascuda a Macedònia.

Horari:

- Albània està en la mateixa franja horària que la Península.

Clima:

- Les terres costaneres gaudeixen d'un clima mediterrani, amb temperatures mitjanes anuals pels volts dels 16°C.
- En canvi, a l'interior es torna un clima continental, amb mitjanes anuals de 10°C i bruscs contrastos de temperatures al llarg de l'any.
- En algunes zones muntanyenques les precipitacions superen els 2.000 mm.
- Durant el trekking les temperatures oscil·laran entre els 12-14 graus als matins o als vespres i els 20-28 graus durant el dia.
- Per tenir més informació sobre la climatologia al Albània, us deixem algunes webs que podeu consultar:
 - <http://www.accuweather.com/en/al/albania-weather> - Previsió meteorològica de les principals poblacions d'Albània.

Geografia:

- Albània és un estat molt muntanyenc, amb altures generalitzades de més de 1.000 metres.
- Les terres baixes només ocupen 1/7 del país i es redueixen a la plana litoral i a valls molt estretes.
- La costa del mar Adriàtic és retallada, esquitxada per golfs i caps; en total té uns 450 km de litoral, incloent-hi el del mar Jònic.
- La vegetació mediterrània amb maquis i coníferes destaca a la franja litoral, mentre que a l'interior muntanyenc predominen boscos de coníferes i caducifolis.
- A Albània hi ha 14 Parcs Nacionals i 697 monuments naturals, que poden ser tant geològics, hidrològics o Biològics.

Economia:

- Albània és el país on més ha persistit el règim comunista d'economia centralitzada de tot Europa.
- La seva economia depèn en el 85% de l'agricultura i la mineria.

Gastronomia:

- La Gastronomia d'Albània està molt influenciada per la cuina turca i italiana.
- La cuina albanesa es caracteritza per l'ús de diverses herbes mediterrànies com l'orenga, pebre negre, menta, alfàbrega, ...
- També fan servir l'Oli d'Oliva i la mantega.
- La carn més utilitzada és la de xai, seguida pel conill i el pollastre.
- Els Peixos i Mariscs són més comuns en les Zones Costaneres.
- La llet i altres làctics com el iogurt són la base de molts dels plats típics de la regió.
- La beguda més popular és el Raki. Una beguda alcohòlica elaborada amb una base de raïm i d'altres fruites de la zona com les cireres.

Montenegro:

Petit estat muntanyós (13.800 km² i 666.700 habitants) situat als Balcans. Limita a l'oest amb Croàcia, al nord amb Bòsnia-Herzegovina, i a l'est amb Sèrbia i Albània.

Després de formar part de l'antiga Iugoslàvia, el 2003 es va establir com un dels dos estats membres de la Unió Estatal de Sèrbia i Montenegro. I finalment el 2006 va celebrar un referèndum d'autodeterminació i proclamar la independència.

Actualment són candidats a entrar a la Unió Europea.

La seva capital és Podgorica (139.100 habitants).

A nivell demogràfic, la població Montenegrina es compon de majoritàriament montenegrins (44%) i Serbis (32 %). La resta són minories de bosnians, albanesos, croats, gitanos i egipcis.

L' idioma oficial és el Montenegrí, encara que també ho són el Serbi, Croat i Bosnià. Tots ells són molt similars i s'entenen entre ells encara que parlin amb diferents idiomes.

A nivell religiós, el 74% de la població és ortodoxa i el següent grup en importància són els musulmans que arriben al 18%.

Horari:

- Montenegro està en la mateixa franja horària que la Península.

Clima:

- El clima de Montenegro depèn directament de les característiques geogràfiques.
- El clima mediterrani predomina a la zona litoral.
- El clima continental és el que predomina a la resta del territori a causa de la barrera que formen els Alps Dinàrics i que impedeix la influència marítima a l'interior.
- Els estius són llargs i secs.
- L'hivern és humit i curt.
- Les formacions del relleu permeten l'entrada d'onades d'intensa calor a l'interior del país, principalment a les zones al voltant de Podgorica, una de les ciutats més càlides de la Península Balcànica.
- A les zones muntanyoses el clima alpí existent permet la caiguda de fortes nevades cobrint les principals cims amb neu durant gran part de l'any.
- Per tenir més informació sobre la climatologia a Montenegro, us deixem algunes webs que podeu consultar:
 - <http://www.accuweather.com/en/me/montenegro-weather> - Previsió meteorològica de les principals poblacions de Montenegro.

Geografia:

- Relleu variable, elevades muntanyes de les zones frontereres amb Sèrbia i Albània
- Les planes costaneres són estretes, amb una amplada d'entre 2 i 10 quilòmetres al llarg de l'accidentat litoral adriàtic.
- En el litoral hi ha diversos estuaris i badies, destacant la badia de Kotor, considerat el fiord més austral del continent.
- Aquestes planes acaben abruptament per la presència dels altiplans rocosos d'estructura càrstica, superant els 1000 metres d'altitud de mitjana, encara que existeixen algunes muntanyes que s'apropen als 2000 com el massís de Orjen.
- A les zones interiors es troba l'única zona plana del país, la regió de Zeta i el llac Skadar.
- A la zona septentrional es situa una de les zones més abruptes del continent a causa de la presència de la cadena dels Alps Dinàrics i a l'erosió glacial produïda durant milers d'anys.
- La majoria dels pics superen els 2000 metres d'altitud.
- En aquesta mateixa zona destaquen l'origen de diversos rius que formen enormes canons al llarg de les cadenes muntanyoses.
- Algunes dades:
 - La platja més llarga: Velika Plaça, Ulcinj - 13.000 metres
 - El pic més alt: Bobotov Kuk, a la muntanya Durmitor - 2.522 metres
 - El llac més extens: Llac Skadar - 391 km² de superfície
 - El fiord més gran: Boka Kotorska (Badia de Kotor)
 - Parcs Nacionals: Durmitor (390 km²), Lovcen (64 km²), Biogradska Gora - 54 km² i el Llac Skadar (400 m²)
 - Llocs protegits per la UNESCO: Durmitor, el centre històric de Kotor i la Badia de Kotor

Economia:

- A l'època del domini iugoslau, Montenegro va experimentar una ràpida urbanització i industrialització. Indústria de generació elèctrica, minera, forestal i tèxtil. A això se li va afegir la producció de tabac i el turisme.
- Al trencar amb Iugoslàvia, Montenegro va perdre gran part del seu mercat i dels seus proveïdors i el progrés econòmic es va aturar.
- A causa de la seva favorable ubicació geogràfica al costat de l'Adriàtic i connectat amb Albània, Montenegro es va convertir en un centre de contraban. La principal activitat econòmica de la república va ser el contraban de béns materials, especialment petroli i cigarrets.
- Al 1997, l'economia de Montenegro es va estabilitzar.
- Des d'aquest moment, el govern de Montenegro va establir polítiques per a la millora de l'economia, especialment agilitant el procés de privatitzacions, introducció de l'IVA i de l'euro com a moneda oficial (tot i que el país no és membre oficial de l'Euro zona)
- En l'actualitat, Montenegro és un dels països més pobres del continent.
- El 12% de la població està sota la línia de la pobresa.
- La inflació es manté prop del 3%.
- El principal producte del país és l'alumini que és exportat a través de Suïssa, destinació del 83,9% de les exportacions totals.
- Les importacions quadrupliquen el valor de les exportacions i provenen principalment de Grècia, Itàlia, Alemanya i Bòsnia - Hercegovina
- A partir de l'any 2000, el turisme ha estat un dels sectors econòmics de més creixement, i poc a poc el país s'ha anat consolidant com un dels principals punts turístics de la regió.

Durant el viatge:

Moneda:

- A Montenegro Euros. A Albània en Lek 1 Euro = 138 Lek
- La poca quantitat de moneda que vulguem canviar ho farem en arribar a Albània, el vostre guia o coordinarà.
- Hem de portar diners en efectiu per pagar les coses que comprem: aigua, refresc, Uns 50 € seran suficients.
- En alguns llocs, sobretot a les ciutats, ens acceptaran tarja de crèdit però no és el més habitual, porteu efectiu.
- Propines. No és obligatori. Si en voleu deixar a restaurants o bars acostuma a ser un 10%.
- Alguns preus orientatius:
 - Cervesa o Refresc: entre 1 i 1,5 Euros
 - Sopar o dinar: entre 11 i 14 Euros
 - Pizza o similar: entre 9 i 10 Euros



Idioma:

- Albània. L'idioma oficial és l'Albanès.
- A Montenegro. L'idioma oficial és el Montenegrí.
- Per comunicar-vos amb la població ho podeu fer en anglès que és la més coneguda de les llengües estrangeres.
- Durant el viatge portarem un guia local de parla castellana.

Menjar i Beure:

- Durant el trekking, l'esmorzar, el dinar i el sopar estan inclosos. De totes maneres, si us voleu portar alguna cosa per picar durant el dia ho podeu portar de casa o bé comprar-ho quan estiguem allí.
- L'aigua per als dies de trekking no està inclosa però no cal que la compreu embotellada. La podeu omplir al lloc on dormireu o a les fonts. El vostre guia us ho indicarà.

A tenir en compte:

- El prefix telefònic d'Albània és el 355 i el de Montenegro el 382.
- En la majoria dels establiments on anem a dormir disposareu de WIFI.
- Durant el trekking podreu carregar les bateries dels telèfons i les càmeres de fotos per torns ja que en alguns punts no hi haurà prou endolls per tothom.
- Abans de fotografiar a la gent del país que ens trobem en pobles o pel camí preguntar si ho podem fer.
- Respectem l'entorn: cultius, plantacions forestals i la ramaderia.
- Respectem l'entorn: si fem servir aigua del riu per rentar-nos o per alguna altra cosa després no la hem de tornar a tirar al riu.