



Montes Tatras

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des. ↑	Des. ↓	Nivel	
Polonia - Eslovaquia	8	141	10.000	10.000	Media	→

Los Montes Tatras son una cordillera que separa **Eslovaquia** de **Polonia**, aunque solo el 30% está en territorio polaco.

Tienen una longitud aproximada de 60 kilómetros de largo y unos 30 kilómetros de ancho. Se puede diferenciar los **Altos Tatras** en la parte oriental con un aspecto más alpino, y los **Tatras del Oeste** en la parte occidental más suaves. Forman parte de la **cordillera de los Cárpatos**.

La parte eslovaca fue declarada parque nacional en 1948 y la zona polaca lo hizo en 1953.

Este trek transcurre por toda su longitud, de Este a Oeste empezando en la localidad eslovaca de Zdiar y finalizando en la localidad también eslovaca de Zuberec con tres etapas intermedias en territorio polaco alrededor de la localidad de Zakopane.

Recorreremos un total de 141 kilómetros y un desnivel total positivo acumulado de más de 10.000 metros y otros tantos de desnivel negativo. El recorrido se puede realizar en 8 etapas que son las que proponemos en este circuito.

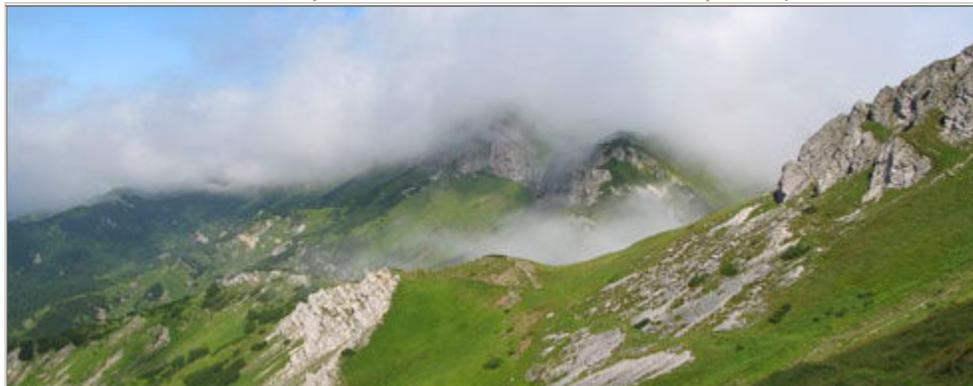
El trek no presenta dificultad alguna, aparte de los fuertes desniveles a salvar cada día y el gran número de kilómetros a recorrer. Hay que mencionar que algunas ascensiones que deberemos realizar son muy verticales y aéreas, provistas con cadenas y grapas. Además, gran parte del recorrido transcurre por crestas por lo que deberemos estar atentos a las condiciones meteorológicas y descender a los valles en caso de tormenta.

Los caminos acostumbran a estar empedrados por grandes bloques de granito que construyeron trabajadores polacos y eslovacos durante la época socialista.

Podemos acceder a Zdiar, bien desde la población polaca de Zakopne o desde la población eslovaca de Poprad. Para acceder desde la parte polaca lo mejor es llegar a Polonia a través de avión a la ciudad de Cracovia, desde aquí un tren hasta Zakopne (4h) y finalmente un autobús a Zdiar (1:30h).

1. Zdiar - Refugio Zelené Pleso

Distancia: 11 Km. | Desnivel: ↑ 1100 m. - ↓ 450 m. | Tiempo: 04:15



El inicio de nuestra ruta es en la pequeña población eslovaca de Zdiar, situada a 900 metros de altitud y a unos 15 kilómetros con la frontera de Polonia.

Desde la carretera principal, a la altura de la gasolinera, sale una pista asfaltada que se dirige hacia el valle de Monkova pasando en poco más de 1 kilómetro por el viejo hotel Magura, buen punto para pasar la noche y empezar bien temprano nuestro trek por los Tatras.

Desde la puerta del hotel debemos seguir un pequeño sendero que se dirige hacia la derecha pasando bajo un remonte hasta alcanzar la pista forestal que se dirige al valle.

A los pocos metros a pasamos junto a unas típicas casas eslovacas. El camino comienza a ganar altura través del valle internándose en un bonito bosque de hayas, abetos, arces, etc.

Una vez pasada la caseta de guarda, la pista se convierte en un sendero con marcas blancas y verde con un fuerte desnivel. De vez en cuando podemos hacer un alto en el camino aprovechando los bancos con paneles explicativos.

El camino gana altura con rapidez hasta que superamos el bosque, momento en el que ya vemos el primer collado que tenemos que superar. A partir de aquí la pendiente se suaviza hasta que llegamos al collado de Siroké (1825m) situado entre los espectaculares picos de Havarán (2154m) y Hlúpy (2062m). Desde este punto tenemos una hermosa vista de los Altos Tatras y del valle de Zadné Med'odoly.

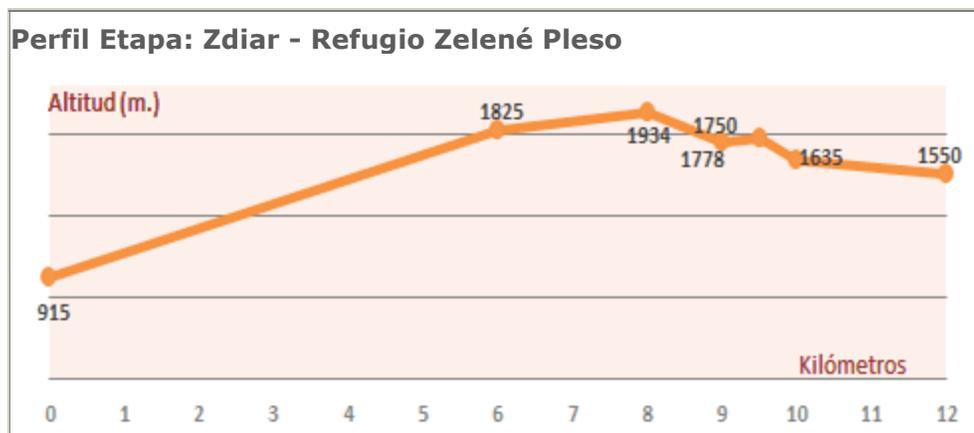
El camino gira a la izquierda para dirigirse hasta el segundo collado de la etapa a 1934 metros, el collado de Vysné Kopské.

Desde este collado empezamos a descender por una ladera herbosa hasta el collado de Kopské a 1750 m. y donde nos encontramos un camino marcado con marcas blancas y azules que debemos coger hacia la izquierda para dirigirnos hacia el siguiente collado, collado de Predné Kopské a 1778 metros de altitud. A partir de este collado seguimos descendiendo por otro valle hasta que llegamos a un cruce de caminos en el que hay un pequeño lago.

Aquí debemos tomar el sendero marcado con marcas blancas y Rojas que se dirige hacia el refugio de Zelené Pleso al que llegaremos en unos 30 minutos de marcha.

El refugio se encuentra situado junto a un lago de origen glaciar sobre el circo de Zmrzlá con espléndidas vistas de los picos que lo rodean.

Perfil de la etapa: Hotel Magura (915m) - Caseta (2km, 20min, 985m) - Collado de Siroké (6km - 2:35h - 1825m) - Collado de Vysné Kopské (8km, 2:50h, 1934m) - Collado de Kopské (9km, 3:15h, 1750m) - Collado de Predné Kopské (9,50km, 3:30h, 1778m) - Cruce de caminos (10km, 3:45h, 1635m)- Refugio Zelené Pleso (12km, 4:15h, 1550m)



2. Refugio Zelené Pleso - Refugio Zbojnicka

Distancia: 14 Km. | Desnivel: ↑ 1200 m. - ↓ 800 m. | Tiempo: 05:00



Iniciamos nuestra etapa descendiendo unos metros para cruzar el desagüe del lago por un puente de madera. Tomamos el camino con marcas blancas y rojas que sale a nuestra derecha y que empieza a ganar altura rápidamente en un continuo zigzag dirigiéndose hacia la pared rocosa que deberemos superar a través del collado de Svist'ovkou que alcanzaremos tras 2,750 kilómetros de caminata y a una altura de 2.023 metros. Para llegar al collado deberemos pasar una zona equipada con cadenas pero que no presenta ninguna dificultad.

Desde el collado tenemos unas vistas espléndidas sobre el valle Poprad y todo el macizo.

El camino comienza a descender por una calzada de grandes bloques de granito de la época soviética y nos lleva hasta la estación de esquí de Skalnaté Pleso a 1.750 metros de altitud y unos 5 kilómetros de caminata. Este es un punto muy transitado al que se puede acceder desde el valle en un telecable y empalmar con otro para subir hasta el pico Lomnický de 2.634 metros de altitud.

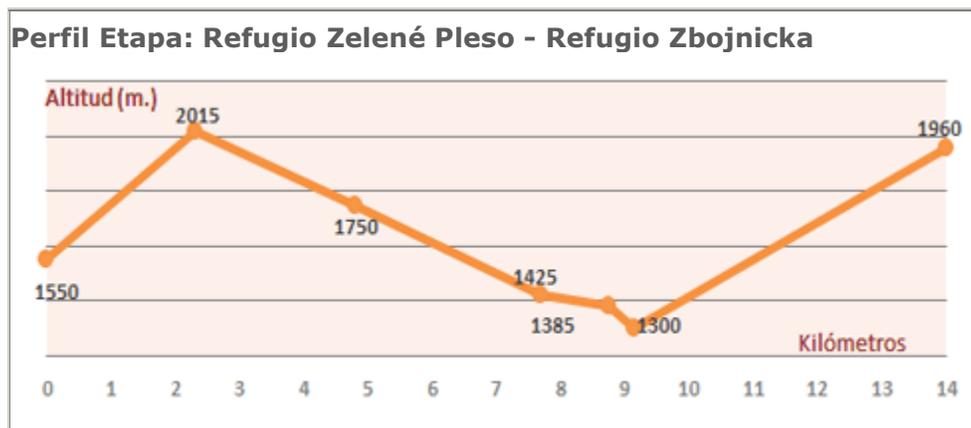
El camino sigue descendiendo y pasa por un pequeño refugio a los pocos metros que puede ser una opción más tranquila para tomarnos un respiro. El camino sigue descendiendo y se adentra en un bosque hasta que llegamos a un cruce, deberemos seguir las marcas rojas y blancas pero vale la pena desviarnos 100 metros a la derecha y acercarnos al bonito refugio de Zamkovského a 1.425 metros.

De vuelta al nuestro camino seguimos descendiendo y cruzamos por un pequeño puente la cascada de Obrovský y más adelante el río Studený.

Pasado el puente seguimos el camino marcado con marcas rojas y blancas y a pocos metros encontraremos el desvío hacia la derecha siguiendo las marcas blancas y azules que no abandonaremos hasta nuestro destino.

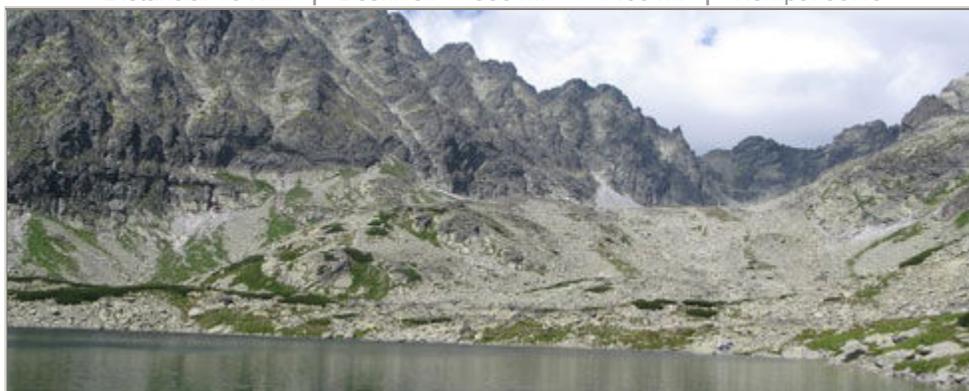
El primer tramo de este camino transcurre por un frondoso bosque y va ganando altura suavemente. El bosque da paso a una zona más pedregosa salpicada de pequeños lagos de origen glaciar. Los últimos 200 metros se ganan rápidamente hasta llegar al pequeño refugio de Zbojnická a 1960.

Perfil de la etapa: Refugio Zelené Pleso (1550m) - Collado de Svist'ovkou (2,30km, 1:15h, 2015m) - Estación de esquí de Skalnaté Pleso (4,80km, 2h, 1750m) - Refugio de Zamkovského (7,70km, 2:45h, 1425m) - Cascada de Obrovský (8,75km, 3h, 1385m) - Río Studený (9,15km, 3:15h, 1385m) - Refugio de Zbojnická (14km, 5h, 1960m).



3. Refugio Zbojnicka - Refugio Popradské Pleso

Distancia: 16 Km. | Desnivel: 950 m. - 1400 m. | Tiempo: 06:15



Desde el refugio volvemos a tomar el camino con marcas blancas y azules que en un primer tramo desciende unos metros. Encontramos una bifurcación a la derecha pero nosotros seguimos hacia la izquierda en dirección al collado Prielom. Vamos ganando altura poco a poco hasta que llegamos al final del valle donde el camino se vuelve muy vertical y debemos esforzarnos para buscar los pasos más fáciles.

Una vez en el estrecho collado de Prielom a 2.290 metros ya podemos ver el lago de Zamrznuté (2.015m) hacia el que tenemos que dirigirnos. Empezamos el descenso por una canal equipada con cadenas que aunque requiere de atención no presenta gran dificultad. Superada la canal el camino se suaviza y desciende en zig-zag. 100 metros antes de llegar al lago encontramos un desvío hacia la izquierda con marcas blancas y verdes que nos llevará al collado de Pol'sky Hreben a 2200 metros de altitud.

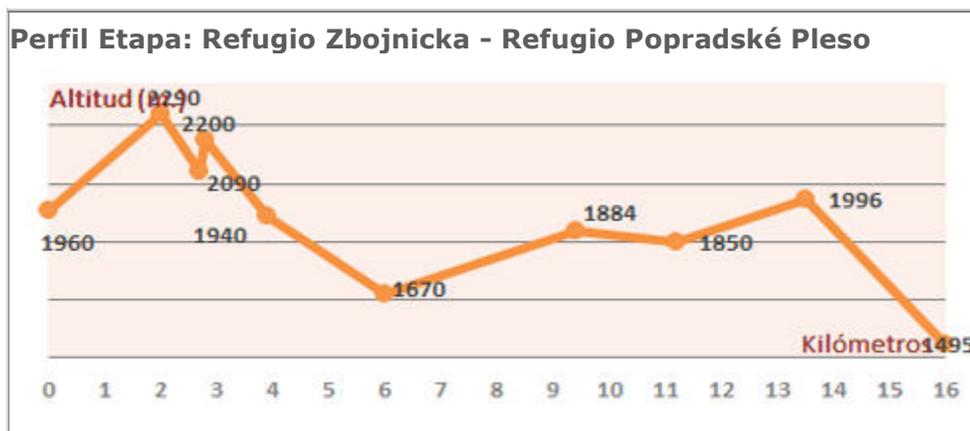
Una vez en el collado tenemos que descender hacia un nuevo valle pasando un primer tramo de cadenas. A partir de aquí un cómodo camino nos lleva hasta el lago de Dlhé a 1940 metros. Seguimos descendiendo, pasamos por un prado y llegamos hasta la parte alta de la cascada de Velicky que cae sobre el lago del mismo nombre y donde se encuentra el refugio de Sliezsky Dom a 1670 metros que es nuestro próximo destino.

Entre el refugio y el lago sale el camino con marcas blancas y Rojas que ya no abandonaremos hasta el final de la etapa. Este camino al principio llanea para luego ganar altura lentamente y alcanzar los 1884 metros donde se encuentra el hermoso lago de Batizovské.

Desde el lago vamos perdiendo altura hasta la cota 1850. Desde aquí el camino con espectaculares vistas comienza a ascender hasta que llegamos al collado de Ostrvou a 1996 metros habiendo llegado previamente hasta la cota 2020.

Desde el collado vemos nuestro destino final a 480 metros por debajo de nuestros pies en el lago de Popradské a 1495 metros. Un camino en zig zag nos llevara hasta este hermoso paraje donde se encuentra el hotel refugio.

Perfil de la etapa: Refugio Zbojnicka (1960m) - Collado de Prielom (2km, 1h, 2290m) - Desvío Collado de Pol'sky Hreber (2,70km, 1:30h, 2090m) - Collado de Pol'sky Hreber (2,80km, 1:45h, 2.200m) - Lago de Dlhé (3,90km, 2:15km, 1940m) - Refugio de Sliezsky Dom (6km, 3h, 1670m) - Lago de Batizovské (9,40km, 4h, 1884m) - Cota 1850 (11,20km, 4:30h, 1850m) - Collado de Ostrvou (13,50km, 5:30h, 1996m) - Lago de Popradské (16km, 6:15h, 1495m).



4. Refugio Popradské Pleso - Refugio Przedni Staw Polski

Distancia: 14 Km. | Desnivel: ↑ 1450 m. - ↓ 1300 m. | Tiempo: 06:45



Esta etapa se presenta muy dura, no tanto por la distancia como por el desnivel acumulado y el difícil descenso del pico Rysy por la parte polaca que requiere prestar mucha atención para avanzar con seguridad. Por la dificultad de muchos de los pasos no es nada aconsejable realizarla con lluvia.

Empezamos la etapa tomando la carretera que sale del refugio y que coincide con el camino con marcas blancas y rojas. A los pocos metros encontramos un desvío a la derecha con un cartel indicativo hacia nuestro primer destino de hoy; el pico Rysy.

El camino transcurre al principio por un hermoso bosque de coníferas. Mas adelante encontramos un cruce de caminos y debemos tomar el que sale a mano derecha hacia el pico Rysy con marcas blancas y rojas.

El camino asciende hasta alcanzar los Lagos de Zabie a 1920 metros de altitud. Desde aquí tenemos una espléndida vista del Rysy.

Ahora la pendiente es más pronunciada y en algunos pasos disponemos de cadenas para asegurar nuestra progresión. De esta manera llegamos al refugio Rysy que con sus 2250 metros de altitud es el de mayor altitud de los Montes Tatras.

El camino asciende hasta el collado de Váha a 2340 metros donde gira a la izquierda para tomar el último tramo que nos deja entre el Rysy eslovaco de 2503 metros y el Rysy polaco de 2499 metros.

Un último esfuerzo para alcanzar la cima y contemplar el maravilloso espectáculo de las montañas que nos rodean.

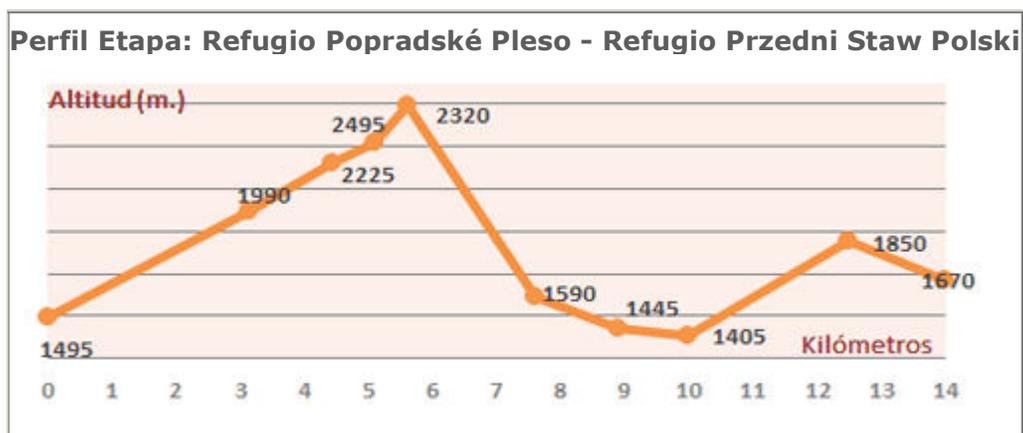
Seguimos las marcas blancas y rojas para comenzar el duro descenso hacia el lago de Czarny Staw pod Rysami a 1583 metros, un descenso de más de 900 metros.

Los primeros 300 metros siguen la cresta y tienen una pendiente muy pronunciada. Para avanzar con seguridad disponemos de cadenas, con algunos tramos de difícil ascenso. Las cadenas dan paso a un camino empedrado que en interminables zig zaga nos llevara hasta el primer lago.

Rodeamos este hermoso lago por la derecha hasta alcanzar el desagüe que forma una cascada hasta el siguiente lago, Morskie Oko a 1395 metros. Seguimos el camino bordeando este segundo lago hasta el refugio del mismo nombre. Un lugar perfecto para un merecido descanso.

A partir de aquí, nos quedan unos interminables 450 metros de ascenso por un camino con marcas blancas y azules que encontraremos en un desvío a nuestra izquierda bajando por la carretera de acceso al refugio y que nos llevará primero al collado de Swistowa a 1850 metros a partir del cual descendemos hasta el Refugio Przedni Staw Polski a 1670 metros de altitud en la orilla del lago del mismo nombre, el primero de los tres que encontraremos en la próxima etapa.

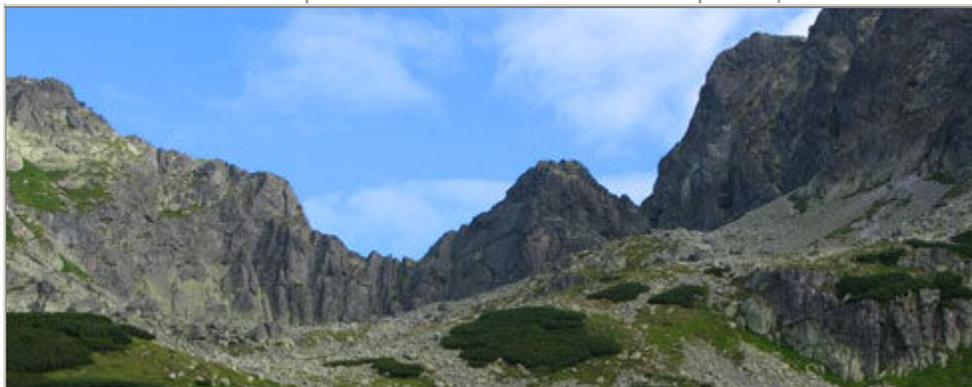
Perfil de la etapa: lago de Popradské (1495m) - Lagos de Zabie (3,15km, 1h, 1920m) - Refugio Rysy (4,45km, 2h, 2225m) - Collado Vahá (5,10km, 2h, 2320m) - Pico Rysy (5,60km, 2:30h, 2495m) - Lago Czarny Staw pod Rysami (7,60km, 4h, 1590) - Lago Morskie Oko (8,90km, 4:45h, 1445m) - Refugio Morskie Oko (10km, 5h, 1405m) - Collado de Swistowa (12,50km, 6:15h, 1850m) - Refugio Przedni Staw Polski (14km, 6:45h, 1670m).





5. Refugio Przedni Staw Polski - Hotel Refugio Kalatówki

Distancia: 17 Km. | Desnivel: ↑ 900 m. - ↓ 1300 m. | Tiempo: 05:45h



La etapa de hoy no presenta gran dificultad, aunque el sube y baja de la cresta que recorreremos hoy y el cansancio acumulado de la dura etapa de ayer, puede hacer que el día de hoy sea largo y pesado.

Salimos del refugio siguiendo el camino de marcas blancas y azules que se dirigen hacia el collado de Zawrat a 2158 metros de altitud.

El sendero recorre los dos primeros lagos, Przedni Staw Polski y Wielki Staw Polski, pasado los cuales comienza a ascender decididamente hacia el collado. 60 metros antes de llegar al collado tenemos la posibilidad de tomar un pequeño atajo hacia la izquierda para volver a tomar más adelante nuestro camino.

Una vez superado el collado se inicia el ascenso del pico Swinica de 2301 metros de altitud. La ascensión se realiza por unos pasos muy verticales y aéreos equipados con cadenas para facilitar el avance. Desde la cima las vistas son inmejorables.

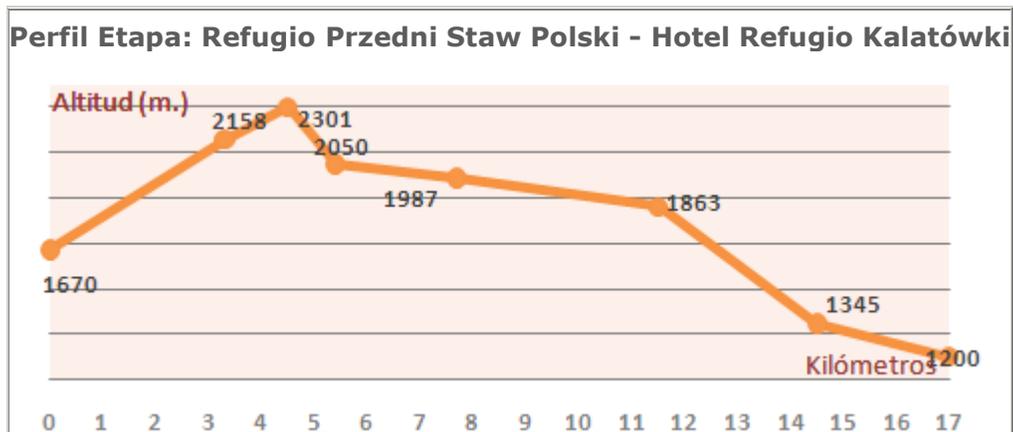
El descenso, menos dificultoso, también está equipado en algunos pasos con cadenas. Tras el descenso llegaremos al Collado de Swinica a 2050 metros.

A partir de aquí nos encontramos en los Tatras del Este y el camino sigue la cresta fronteriza entre Eslovaquia y Polonia pasando por diversos picos entre los que destaca el Monte Kasprowy (1987m) donde se encuentra un observatorio meteorológico y un teleférico que nos puede llevar a Kusnice en caso necesario.

Nuestro camino sigue por un largo sube y baja hasta el collado de Kondracké a 1863 metros. Desde aquí iniciamos el descenso por un camino con marcas blancas y verdes hasta el refugio de Hala Kondratowa a 1335.

Si queremos huir del caos de los refugios polacos de los meses estivales, una buena opción es seguir descendiendo durante unos 30 minutos más para llegar al Refugio Hotel Polana Kalatówki situado a 1200 metros de altitud.

Perfil de la etapa: Refugio Przedni Staw Polski (1670m) - Collado de Zawrat (3,30km, 1:30h, 2158m) - Pico Swinica (4,50km, 2:15h, 2301m) - Collado de Swinica (5,40km, 2:45h, 2050m) - Teleférico Monte Kasprowy (7,75km, 3:20h, 1987m) - Collado de Kondracké (11,50km, 4:30h, 1863m) - Refugio Hala Kondratowa (4,50km, 5:15h, 1345m) - Refugio Hotel Polana Kalatówki (17km, 5:45h, 1200m).



6. Hotel refugio Kalatówki - Refugio Hala Ornak

Distancia: 17 Km. | Desnivel: ↑ 1300 m. - ↓ 1500 m. | Tiempo: 06:00



Salimos del Hotel refugio Kalatówki y remontamos el camino del día anterior hasta el refugio Hala Kondratwa. Una vez en el refugio, tras unos 30 minutos de caminata y un desnivel superado de unos 120 metros, debemos tomar el camino con marcas azules hacia el Pico Giewont de 1894 metros de altitud pasando por el Collado de Kondracka a 1725 metros.



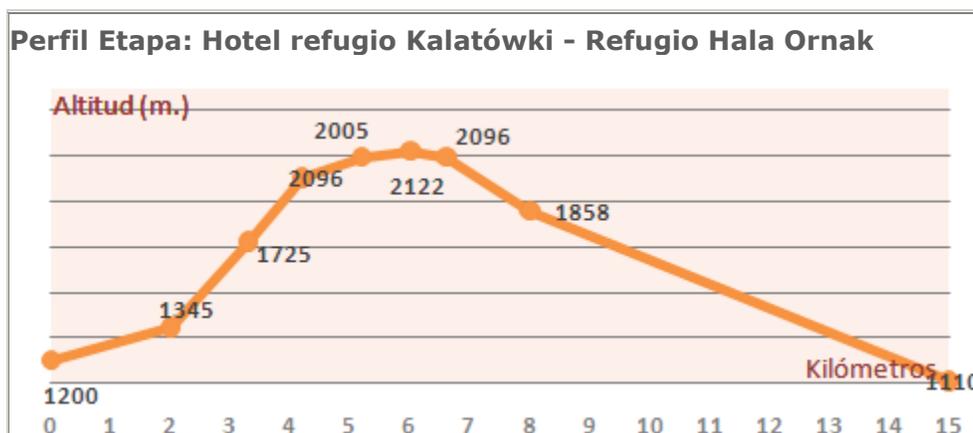
Una vez alcanzado el pico con su gran cruz metálica descendemos de nuevo al collado y seguimos la cresta para llegar al Pico Kondratowa a 2005 metros. Aquí volvemos tomar el camino de marcas Rojas que delimita la frontera entre Polonia y Eslovaquia.

Nuestra ruta pasa por diversas cimas en un continuo sube y baja que oscila entre los 1900 y 2100 metros: Pico Malplúzniak (2096m), Pico Kresanica (2122m) y el Pico Temniak (2096m).

Finalmente llegaremos al collado de Chuda a 1858 metros de altitud, donde empezaremos a descender por un hermoso valle por un sendero de marcas verdes. Al principio el descenso es muy suave, aunque conviene tener cuidado porque el terreno suele estar húmedo y ser resbaladizo. Después la pendiente se acentúa hasta que tras un largo descenso nos internamos en un bosque de coníferas.

La Soledad del camino se rompe inmediatamente al acercarnos al Refugio Hala Ornak a 1110 metros donde deberemos pasar la noche si hemos reservado con mucha anterioridad puesto que este refugio suele estar muy solicitado por su enclave excepcional.

Perfil de la etapa: Hotel refugio Kalatówki (1200m) - Refugio Hala Kondratwa (2km, 30min, 1345m) - Collado de Kondracka (3,30km, 1:15h, 1725m) - Pico Kondratowa (4,20km, 2h, 2005m) - Pico Malplúzniak (5,20km, 2:30h, 2096m) - Pico Kresanica (6km, 2:45h, 2122m) - Pico Temniak (6,60km, 3h, 2096m) - Collado Chuda (8km, 3:30m, 1858m) - Refugio Hala Ornak (15k, 5h, 1110m).



7. Refugio Hala Ornak- Refugio Ziarska

Distancia: 22 Km. | Desnivel: ↑ 2100 m. - ↓ 1900 m. | Tiempo: 08:30



Esta etapa se presenta como una de las más duras de todo el recorrido. Hay varios factores a tener en cuenta antes de realizar esta etapa: el desnivel total, la distancia, la falta de agua en la mayor parte del recorrido, la meteorología puesto que más de 14 kilómetros se realizan por cresta y el cansancio acumulado.

Todos estos factores nos obligan a contemplar la viabilidad de realizar la etapa o bien abandonar por alguno de los caminos que nos cruzaremos y que descienden hacia los distintos valles.

Desde el refugio de Hala Ornak seguimos el camino marcado en blanco y amarillo que nos lleva hasta el Collado de Iwaniacka a 1459 metros de altitud. El color de las marcas pasa a ser verde para llevarnos al Monte Ornar a 1853 metros.

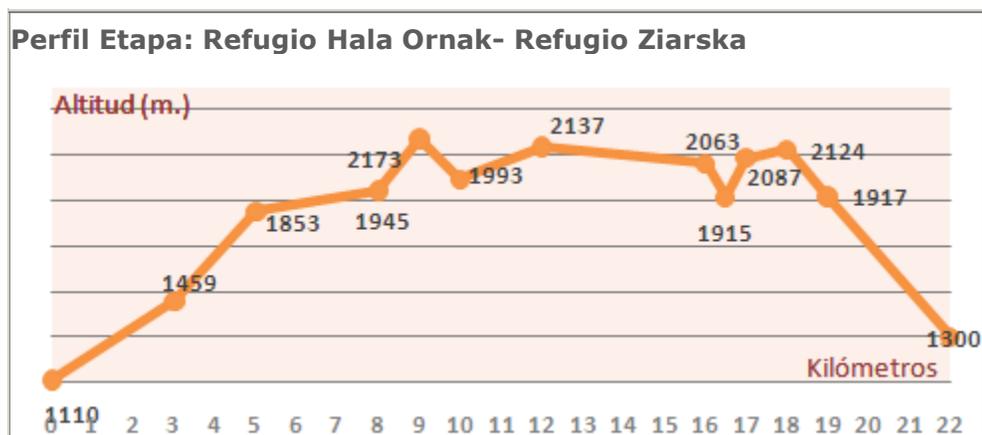
En este punto empezamos a subir y bajar por la cresta hasta alcanzar el Collado de Gabaorovo a 1937 metros, punto donde alcanzamos la frontera entre Polonia y Eslovaquia. Nuestro camino ahora está marcado de color rojo y nos lleva a diversas cimas fronterizas: Pico Klin a 2173 m, Pico Conçistá a 1993 m y el Pico Hruby a 2137 m. En esta última cima comienza un fuerte descenso hacia el collado de Hrubym a 1820 metros para volver a ascender hacia los tres últimos picos de la jornada, que componen el tramo más espectacular y aéreo, equipado con cadenas en algunos puntos.

El primero en coronar es el Pico Volovec de 2063 metros la subida se hace dura porque ya llevamos muchas horas de caminata. Descendemos un pequeño collado para empezar la ascensión al Pico Ostry Rohac de 2087 metros. Este es el pico que presenta mayor dificultad tanto para ascender como para descender; fuertes trepadas y pasos muy aéreos equipados con cadenas, especialmente duro el último tramo antes de alcanzar la cima.

El tercer y último pico es el de Placlive de 2124 metros, aunque si andamos escasos de fuerzas nos podremos ahorrar los últimos metros puesto que el camino gira a la izquierda para descender al Collado de Ziarska a 1917 metros.

Desde el collado nos espera una larga bajada hasta el renovado Refugio de Ziarska a 1290 metros de altitud.

Perfil de la etapa: Refugio Hala Ornak (1110m) - Collado de Iwaniacka (3km, 1h, 1459m) - Monte Ornak (5km, 1:50h, 1853m) - Collado de Gabaorovo (8km, 2:45h, 1945m) - Pico Klin (9km, 3:15h, 2173m) - Pico Conçistá (10km, 3:40h, 1993m) - Pico Hrub (12km, 4:10h, 2137m) - Pico Volovec (16km, 5:45h, 2063m) - Collado de Jammicke (16,50km, 5:55h, 1915m) - Pico Ostry Rohac (17km, 6:30h, 2087m) - Pico de Placlive (18km, 7:15h, 2124m) - Collado de Ziarska (19km, 7;25h, 1917m) - Refugio de Ziarska (22km, 8:30h, 1300m).



8. Refugio Ziarska - Zuberec

Distancia: 20 Km. | Desnivel: ↑ 1200 m. - ↓ 1750 m. | Tiempo: 07:30



Empezamos la última etapa, que es también una de las más largas, con un fuerte ascenso desde el refugio de Ziarska hasta el collado que nos llevará al Pico Prislop a 2142 metros de altitud.

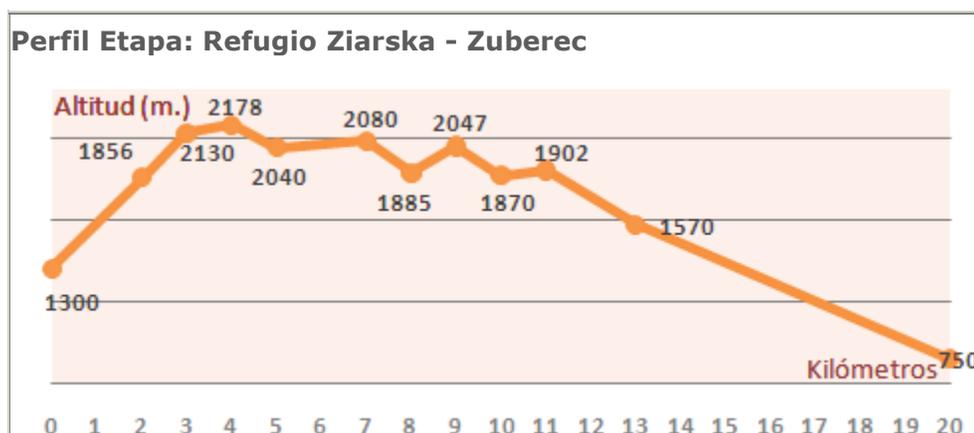
Siguiendo las marcas de color verde por la cresta y alcanzaremos la cima del Pico Banikov a 2178 metros, la altura máxima de la etapa de hoy.

Desde aquí tomamos de nuevo las marcas rojas que abandonamos en la etapa de ayer y seguimos en un continuo sube baja encadenando tres picos más por una escarpada cresta en la que encontraremos cadenas para salvar los pasos más difíciles: Pico Pachol'a a 2166 m, Pico Espálená a 2083 m y Pico Salatín a 2047 m.

A partir de este momento iniciamos un suave descenso hasta el pico Brestová a 1902 metros desde donde ya distinguimos nuestro destino final, el pueblo de Zuberec.

El camino sigue descendiendo por la cresta hasta que llegamos al collado de Palenica a 1573 m, donde tomamos el sendero con marcas amarillas que se dirige hacia la población de Zuberec. Antes deberemos afrontar un largo descenso atravesando un magnífico bosque de coníferas que nos llevarán hasta las primeras casas de la población a 750 metros.

Perfil de la etapa: Refugio Ziarska (1290m) - Collado de Jalovske's (2km, 1:10h, 1856m) - Pico Prislop (3km, 1:45h, 2130m) - Pico Banikov (4km, 2h, 2178m) - Collado de Baníkovské (5km, 2:20h, 2040m) - Pico Espálená (7km, 3h, 2080m) - Cota 1885 (8km, 3:30h, 1885m) - Pico Salatín (9km, 4h, 2047m) - Collado de Panchvost (10km, 4:30h, 1870m) - Pico Brestová (11km, 4:45h, 1902m) - Collado de Palenica (13km, 5:20h, 1570m) - Zuberec (20km, 7h, 750m).



Ubicar en el mapa y perfil del trek

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. Zdiar - Refugio Zelené Pleso	11 Km.	↑ 1.100 - ↓ 450	04:15
2. Refugio Zelené Pleso - Refugio Zbojnicka	14 Km.	↑ 1.200 - ↓ 800	05:00
3. Refugio Zbojnicka - Refugio Popradské Pleso	16 Km.	↑ 950 - ↓ 1.400	06:15
4. Refugio Popradské Pleso - Refugio Przedni Staw Polski	14 Km.	↑ 1.450 - ↓ 1.300	06:45
5. Refugio Przedni Staw Polski - Hotel Refugio Kalatówki	17 Km.	↑ 900 - ↓ 1.300	05:45h
6. Hotel refugio Kalatówki - Refugio Hala Ornak	17 Km.	↑ 1.300 - ↓ 1.500	06:00
7. Refugio Hala Ornak - Refugio Ziarska	22 Km.	↑ 2.100 - ↓ 1.900	08:30
8. Refugio Ziarska - Zuberec	20 Km.	↑ 1.200 - ↓ 1.750	07:30

Otros puntos de interés (Waypoints):

Zakopane 📍 - Zdiar 📍 - Hotel Magura [Etapa 1: 915m] 📍 - Desvío izquierda [Etapa 1: 1,20km, 20min, 985m] 📍 - Collado Siroké [Etapa 1: 4km, 2:35h, 1825m] 📍 - Collado Kopské [Etapa 1: 4,80km, 2:50h, 1933m] 📍 - Desvío izquierda [Etapa1: 5,700km, 3:15h, 1755h] 📍 - Cruce de caminos [Etapa 1: 7km, 3:45h, 1635m] 📍 - Collado de Svistovkou [Etapa 2: 2,30km, 1:15h, 2015m] 📍 - Skalanaté Pleso [Etapa 2: 4,80km, 2h, 1750m] 📍 - Refugio Zamkovského [Etapa 2: 7,70km, 2:45h, 1475m] 📍 - Cascada Obrovsky [Etapa 2: 8,75km, 3h, 1385m] 📍 - Rio Studeny [Etapa 2: 9,15km, 3:15h, 1315m] 📍 - Collado Prielom [Etapa 3: 2km, 1h, 2290m] 📍 - Desvío Collado Polski [Etapa 3: 2,70km, 1:30h, 2090m] 📍 - Collado de Polsky [Etapa 3: 2,80km, 1:45h, 2.200m] 📍 - Lago de Dlhé [Etapa 3: 3,90km, 2:15km, 1940m] 📍 - Sliezsky Dom [Etapa 3: 6km, 3h, 1670m] 📍 - Lago de Batizovské [Etapa 3: 9,40km, 4h, 1884m] 📍 - Cota 1850 [Etapa 3: 11,20km, 4:30h, 1850m] 📍 - Collado de Ostrvou [Etapa 3: 13,20km, 5:20h, 1966m] 📍 - Lago de Zabie [Etapa 4: 3,15km, 1h, 1920m] 📍 - Refugio Rysy [Etapa 4: 4,45km, 2h, 2225m] 📍 - Collado de Vahá [Etapa 4: 5,10km, 2h, 2320m] 📍 - Pico Rysy [Etapa 4: 5,60km, 2:30h, 2495m] 📍 - Lago de Czarny Staw pod Rysami [Etapa 4: 7,60km, 4h, 1590] 📍 - Lago de Morskie Oko [Etapa 4: 8,90km, 4:45h, 1445m] 📍 - Refugio Morskie Oko [Etapa 4: 10km, 5h, 1405m] 📍 - Paso de Swistowa [Etapa 4: 12,50km, 6:15h, 1850m] 📍 - Collado Zawrat [Etapa 5: 3,30km, 1:30h, 2158m] 📍 - Pico Swinica [Etapa 5: 4,50km, 2:15h, 2301m] 📍 - Collado Swinica [Etapa 5: 5,40km, 2:45h, 2050m] 📍 - Teleférico Monte Kasprowy [Etapa 5: 7,75km, 3:20h, 1987m] 📍 - Collado Kondracké [Etapa 5: 11,50km, 4:30h, 1863m] 📍 - Refugio Hala Kondratowa [Etapa 5: 14,50km, 5:15h, 1345m] 📍 - Refugio Hala Kondratowa [Etapa 6: 2km, 30min, 1345m] 📍 - Collado de Kondracka [Etapa 6: 3,30km, 1:15h, 1725m] 📍 - Pico Kondratowa [Etapa 6: 4,20km, 2h, 2005m] 📍 - Pico Malolúčniak [Etapa 6: 5,20km, 2:30h, 2096m] 📍 - Pico Kresanica [Etapa 6: 6km, 2:45h, 2122m] 📍 - Pico Temniak [Etapa 6: 6,60km, 3h, 2096m] 📍 - Collado de Chuda [Etapa 6: 8km, 3:30m, 1858m] 📍 - Collado de Iwaniacka [Etapa 7: 3km, 1h, 1459m] 📍 - Pico Ornak [Etapa 7: 5km, 1:50h, 1853m] 📍 - Collado Gáborovo [Etapa



7: 8km, 2:45h, 1945m] 📍 - Pico Klin [Etapa 7: 9km, 3:15h, 2173m] 📍 - Pico koncistá [Etapa 7: 10km, 3:40h, 1993m] 📍 - Pico de Hruby [Etapa 7: 12km, 4:10h, 2137m] 📍 - Pico Volovec [Etapa 7: 16km, 5:45h, 2063m] 📍 - Collado de Jammicke [Etapa 7: 16,50km, 5:55h, 1915m] 📍 - Pico Ostry Roháč [Etapa 7: 17km, 6:30h, 2087m] 📍 - Pico placlivé [Etapa 7: 18km, 7:15h, 2124m] 📍 - Collado de Ziarske [Etapa 7: 19km, 7:25h, 1917m] 📍 - Collado de Jalovske's [Etapa 8: 2km, 1:10h, 1856m] 📍 - Pico Prilop [Etapa 8: 3km, 1:45h, 2130m] 📍 - Pico Baníkov [Etapa 8: 4km, 2h, 2178m] 📍 - Collado de Baníkovské [Etapa 8: 5km, 2:20h, 2040m] 📍 - Pico Spálena [Etapa 8: 7km, 3h, 2080m] 📍 - Cota 1885 [Etapa 8: 8km, 3:30h, 1885m] 📍 - Pico Salatín [Etapa 8: 9km, 4h, 2047m] 📍 - Collado de Panchvost [Etapa 8: 10km, 4:30h, 1870m] 📍 - Pico Brestová [Etapa 8: 11km, 4:45h, 1902m] 📍 - Collado de Pálenica [Etapa 8: 13km, 5:20h, 1570m] 📍 -

