



NORUEGA

Escaladas en las Islas Lofoten

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido	2
4	Programa.....	3
5	Más información	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye	4
5.3	Ropa y material necesario	4
5.4	Observaciones	5
5.5	Seguro de viaje	6
5.6	Enlaces de interés	7
5.7	Puntos fuertes	7
5.8	Otros viajes similares	7
6	Contacto.....	8

1 Presentación

Presentamos un viaje de **escalada en roca** en el **archipiélago de las islas Lofoten**. Durante 6 días de actividad visitaremos los lugares más emblemáticos y que mejores condiciones ofrecen para esta actividad.

Viajar a Lofoten es adentrarse en un paisaje único, un laberinto de fiordos, montañas y una abrupta costa. El conjunto de islas, la abundancia de cumbres que caen bruscamente al mar, el contraste del paisaje de montaña con el océano, y la agradable y siempre atenta gente que uno encuentra por estas latitudes nos hará disfrutar de unas magníficas jornadas de **escalada**.

Aunque las montañas no son muy altas, y el pico más alto, **Higraftindan**, alcanza solo 1161 metros, el hecho de que se eleven directamente desde el mar los hace espectaculares y extraordinarios.

El clima extraordinario de las islas es causado por el efecto de calentamiento del **Gulf Stream**. La roca seca muy rápidamente después de una fuerte lluvia y durante todo junio y julio, experimentas allí 24 horas de luz natural. ¡La roca de Lofoten te está esperando!

Degustaremos **pescado**, principalmente **bacalao** y para el que guste el alcohol podrá beber (a dosis moderadas...) el aquavit. Y no dispondremos de suficientes días para recorrer todos sus valles y fiordos pero nos dejará un buen sabor de boca y nos abrirá el horizonte para futuras aventuras por estas latitudes.

Aprovecha esta oportunidad y viaja a un destino peculiar, único y muy especial.

2 El destino

Lofoten es un archipiélago de islas situado en la costa oeste de Noruega, al norte del Círculo Ártico. Sus principales islas son Austvågøy, Gimsøy, Vestvågøy, Flakstadøy, Moskenesøy, Værøy y Røst. La parte más meridional de la mayor isla de Noruega, **Hinnøy**, también se encuentra en **Lofoten**.

Gracias a la acción de la cálida **Corriente del Golfo** presenta un clima más suave que otras partes del mundo situadas a la misma latitud, como **Alaska y Groenlandia**. El clima costero de **Lofoten** hace que los inviernos sean suaves y los veranos relativamente frescos.

Desde el 27 de mayo hasta el 17 de julio aproximadamente se puede disfrutar del **sol de medianoche** en **Lofoten**. **Las noches polares** duran desde el 6 de diciembre hasta el 6 de enero aproximadamente.

El paisaje de **Lofoten** es realmente impresionante, con cumbres montañosas escarpadas que se elevan sobre aguas del océano.

A pesar de la difícil naturaleza del archipiélago, hay detalles maravillosos que hacen que éste sea uno de los lugares turísticos más asombrosos en **Noruega**. Las austeras casitas rojas de los pescadores, las hileras de bacalao colgando para secarse y las barcas que navegan lentamente a través de los fiordos para entregar el correo en zonas casi deshabitadas son algunos de estos detalles que hacen de **Lofoten** un destino que no podrás olvidar.

3 Datos básicos

Destino: Islas Lofoten, Noruega.

Actividad: Escalada en roca

Nivel físico requerido: **. Nivel técnico requerido: ** (V+ oblig)

Duración: 6 días de actividad.

Época: De junio a septiembre

Grupo mínimo-máximo: 1-2 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Nivel técnico
*	Hasta IV+
**	IV+ hasta V+
***	V+ hasta 6a+
****	Por encima del 6a+

4 Programa

Día 1. Viaje en línea regular a **Harstad/Narvik (Evens)**.

Desde el aeropuerto traslado en transporte privado a la zona de **Svolvaer o Hennisvaer**

Breve briefing. Explicación de las escaladas, material, dudas, etc.

Día 2. **Sector Paradiset**

Toma de contacto en el sector Paradiset. Sector de vías de autoprotección de un largo con todos los niveles con multitud de fisuras para empezar la semana acostumbrándonos a este tipo de escalada tan particular

Día 3. **Sector Gandalf**

Sector Gandalf. Vía Gandalf (V+). Dificultad V+. 4 largos 100m. Equipamiento autoprotección. Se puede alargar la jornada haciendo otras escaladas por la misma zona

Día 4. **Pared Sjupfjord**

Vía Bare blabaer (V). Dificultad V. 7 largos 236m. Una joya de la escalada en fisura. Equipamiento autoprotección

Día 5. **Días de descanso activo**

Haremos un pequeño descanso en nuestra semana de escalada para hacer senderismo o una interesante travesía en kayak de mar por los bonitos y tranquilos fiordos noruegos.

Día 6. **Pared Trollfestningen.**

Pared Trollfestningen. Vía Colibrien (6a). Dificultad 6a. 200m 5 largos.

Día 7. **Pared Svolvaergeita.**

Pared Svolvaergeita. Vía 1910 ruta (V). Dificultad V. 2 largos 60m. Clásica y hermosa vía de la zona con sorpresa final. Una imprescindible.

Se puede combinar con escaladas cercanas.

Día 8. Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** y viaje de regreso.

5 Más información

Precio:

- 1.100 euros por persona (ratio 1 guía/2 clientes).
- 1.900 euros por persona (ratio 1 guía/1 cliente).

5.1 Incluye

- Servicio de guía de alta montaña durante 6 jornadas.
- Gestión de reservas de alojamientos.
- Material técnico y de seguridad de la cordada.

Muntania Outdoors gestionará todas las reservas así como durante la semana, cualquier cambio que se pueda dar del programa previsto.

5.2 No incluye

- Billete de avión de los participantes. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (20 euros por gastos de gestión).
- Gastos de alojamiento y manutención de los participantes y del guía.
- Traslados internos. Se alquilará un vehículo.
- Gastos imprevistos o cualquier otro gasto producido por un cambio en el programa.

*Alojamiento en el valle a la carta. Rogamos nos comuniquen que tipo de alojamiento quieren y se lo gestionamos. Muntania Outdoors gestionará todas las reservas así como durante la semana, cualquier cambio que se pueda dar del programa previsto.

**Los gastos del guía (alojamiento, manutención) se reparten entre los participantes.

5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para que la jornada de escalada sea cómoda, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila pequeña y ligera para poder escalar con comodidad donde llevar algo de abrigo, agua y comida.
- Zapatillas de aproximación y pies de gato.
- Casco. Arnés, cabo de anclaje, asegurador-descensor y tres mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligero.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.

- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora mínimo 1,5 litros.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Adaptamos el programa a tu nivel y aspiraciones.

El programa es totalmente moldeable adaptándose el mismo al nivel técnico y físico y a las condiciones meteorológicas.

Nivel físico y técnico

Se requiere estar habituado a realizar actividad física para afrontar desniveles de 800 metros

Respecto al nivel de escalada hay que moverse bien en el V+.

Climatología

Pese a la latitud a la que se encuentra el archipiélago las temperaturas no son muy extremas en invierno ya que se nota la influencia del océano. El verano es suave y puede ser fresco algunos días. Tanto en verano como en invierno el tiempo es muy cambiante y es muy habitual encontrar cambios bruscos del mismo en el mismo día.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = 10 NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Svolvaer**. Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida que hay que calcular unos 80 euros la semana por persona.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquemos, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **el material de escalada no se puede llevar en cabina y hay que facturarlos**. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el mismo. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea una mochila con algo de ropa de montaña, para que en caso de que la maleta no llegue a destino en el día, tenga algo que ponerse para salir a la montaña.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas. Sólo necesitaremos cada día llevar la mochila de día para las excursiones pudiendo dejar el resto de equipaje en el alojamiento.

Alojamiento

Puede optar por casita de madera junto al mar, hostel o camping (lo más económico y muy habitual por la zona).

Otras visitas

A lo largo de viaje visitaremos distintos rincones de interés tanto de camino a las excursiones como al finalizar las mismas.

Otras actividades

Kayak de mar, pesca, paseos en bicicleta (consultar).

Otras cuestiones

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Seguro de viaje

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata “con cancelación” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

5.6 Enlaces de interés

- <https://www.chamonix.com>
- <https://www.visitnorway.es/?gclid=CJaYwvaf8M8CFUEaGwod6mMP8Q>
- <http://www.lofoten.info/en>
- <http://www.yr.no>

5.7 Puntos fuertes

- Escalar en roca de mucha calidad
- Fisuras y diedros de ensueño.
- Preciosas vistas de montañas, fiordos y mar.

5.8 Otros viajes similares

- Dolomitas, escaladas clásicas de IVº en los Alpes Italianos
- Dolomitas, escaladas clásicas de Vº en los Alpes Italianos
- Tus primeras escaladas en roca en el valle de Chamonix. Alpes

- Chamonix, Alpes. Escalada en roca. Grandes clásicas
- Escalada en Jordania. Desierto de Wadi Rum

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).