



Senderismo. Fiordos Noruegos

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	6
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	7
6	Mas información	7
7	Otros viajes similares	10
8	Contacto	11

1 Presentación

Presentamos un viaje de **fiordos y montaña**, un viaje de contrastes donde la singularidad del relieve que aquí se encuentra hace de este lugar un terreno de aventura fantástico.

En este viaje exploraremos algunos de los fiordos más asombrosos del suroeste de **Noruega**, como el **fiordo de Hardanger**, famoso por sus aguas tranquilas rodeadas de altas montañas.

También llegaremos a miradores naturales que ofrecen vistas increíbles y caminaremos junto al **Sognefjorden**, el fiordo más largo y profundo del país.

Además, visitaremos algunos de los rincones más encantadores y pintorescos de la región, donde la tradición **vikinga** y la vida pesquera siguen siendo parte del día a día.

Bergen, una ciudad con mucho encanto, fue en su momento el centro principal del comercio en la época de la Liga Hanseática. Sus casas de madera, que son **Patrimonio de la Humanidad**, son una de las imágenes más representativas de Noruega.

No podemos dejar de visitar el museo hanseático y el **barrio de Bryggen**, el mercado de pescado, la iglesia románica del siglo XII, **Mariakirke**, o incluso subir a alguna de las siete montañas que rodean la ciudad para disfrutar de una vista espectacular.

También tendremos tiempo para explorar Stavanger, una ciudad vibrante conocida por sus calles llenas de color y su fascinante arte urbano.

2 El destino

Noruega, con su ubicación en el extremo oeste de la península escandinava, es sin duda uno de los destinos más impresionantes de la región, especialmente cuando se trata de paisajes naturales.

Su costa, marcada por esos famosos **fiordos** que parecen tallados a mano, es uno de sus principales atractivos. Estas formaciones, con sus estrechas lenguas de mar rodeadas de acantilados escarpados, son conocidas en todo el mundo por su nombre en noruego: *fjord*.

Pero Noruega tiene mucho más que ofrecer. Más de la mitad de su territorio interior está cubierto por montañas, lo que la hace única en contraste con los paisajes más planos de sus vecinos.

Aunque sus montañas no sean las más altas de Europa, albergan algunos de los glaciares más grandes de Europa, nos referimos al **Jostedalsbreen**.

Durante el verano, todo se cubre de un verde vibrante que llega prácticamente hasta la cima de las montañas más escarpadas, creando un contraste impresionante con las rocas oscuras.

Aunque algunos senderos pueden ser exigentes, el esfuerzo siempre vale la pena, ya que las vistas panorámicas y las luces del sol ártico son un espectáculo único.

Dos de los parques más grandes y famosos de Noruega, el **Parque Nacional Jotunheimen** y el **Parque Nacional Jostedalsbreen**, enmarcan la región, además de tres de las áreas más extensas protegidas del condado de Sogn og Fjordane, Utladalen, Nærøyfjord y Stølsheimen.

Jotunheimen es la casa de numerosas montañas majestuosas, bonitos lagos y magníficos glaciares. El invierno convierte a esta zona montañosa en un paraíso de nieve. El parque nacional abarca 1.151 km². Más de 250 picos se elevan por encima de los 1.900 metros, incluidos los dos picos más altos del norte de Europa: **Galdhøpiggen** a 2.469 metros, y **Glittertind** a 2.465 metros.

Sognefjord, el mayor de los fiordos de Noruega, alcanza 204 kilómetros tierra adentro y se ramifica en pequeñas entradas y fiordos a lo largo del camino. En su parte más ancha, tiene casi cinco kilómetros de ancho, y las paredes de los acantilados alcanzan los 1.307 metros, lo que hace que la vista sea impresionante.

Uno de los parques nacionales de Noruega es el **Parque Nacional Jostedalsbreen** y su protagonista indiscutible es el glaciar del mismo nombre, el más grande de Europa continental.

El glaciar cubre un área de 487 km² y tiene brazos que caen dentro de los valles, pero el largo total tendrá unos 60 km y si pensamos en toda la zona del parque el glaciar ocupa casi la mitad.

3 Datos básicos

Destino: fiordos de Noruega.
Actividad: Senderismo.
Nivel físico: *. Tipo de terreno: **
Duración: 8 días.
Época: De junio a septiembre.
Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, kilómetros y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes de cada jornada.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a **Stavanger** y traslado al alojamiento.

Día 2. **Preikestolen**, mirador del **fiordo Lyse** y la **cascada de Manafossen**.

Distancia 9 km Desnivel + 450 m Desnivel – 450 m

Día 3. Viaje a **Bergen**. El **monte Sandviksfjellet**.

Distancia 8 km Desnivel + 370 m Desnivel – 370 m

Día 4. El **fiordo de Hardanger** y el **monte Bjørkeveten**.

Distancia 10 km Desnivel + 595 m Desnivel – 595 m

Día 5. Día libre para visitar **Bergen**.

Día 6. Traslado a **Flåm**. El **fiordo Aurland** y el **pico Prest**.

Distancia 6 km Desnivel + 570 m Desnivel – 570 m

Día 7. Viaje a **Haugesund**. El **fiordo Sør** y el **glaciar Folgefonna**.

Distancia 5 km Desnivel + 350 m Desnivel – 490 m

Día 8. Traslado a **Stavanger** y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Stavanger** y traslado al alojamiento.

Vuelo a **Stavanger**. Aterrizaje y traslado al alojamiento.

Día 2. **Preikestolen**, mirador del **fiordo Lyse** y la **cascada de Manafossen**.

El segundo día, nos llevará a conocer uno de los puntos más emblemáticos de los fiordos noruegos: el **fiordo de Lyse** y el famoso **Preikestolen** o “**Púlpito**”.

Preikestolen es una formación geológica en forma de saliente que se levanta 604 metros sobre el nivel del mar y desde donde la panorámica es sencillamente espectacular sobre toda la longitud del fiordo

Accederemos a él desde la orilla del **lago Revsvatnet**, siguiendo un camino que supera los 400 metros de desnivel de manera bastante sencilla.

A lo largo del recorrido, nos rodea una belleza increíble, y lo mejor llegará al final, cuando lleguemos al gran mirador sobre el **fiordo de Lyse** que es el **Preikestolen**.

Luego, regresaremos por el mismo camino.

Posteriormente haremos una parada para admirar la **cascada de Manafossen**, una de las mayores de caída libre del país, con sus 92 metros de altura.

Por la tarde, regresaremos a **Stavanger** para explorar esta pintoresca ciudad del sur de Noruega y disfrutar de sus animadas noches.

Distancia 9 km Desnivel + 450 m Desnivel – 450 m

Día 3. Viaje a **Bergen**. El **monte Sandviksfjellet**.

Durante el viaje hacia **Bergen**, pasaremos junto a fiordos como el de **Nedstrand** y el de **Bornla**, con panorámicas impresionantes de la costa oeste de **Noruega**.

Al llegar a **Bergen**, realizaremos una excursión por su entorno, conocido por las siete montañas que rodean la ciudad. Ascenderemos a una de ellas, el **Monte Sandviksfjellet**, para disfrutar de unas vistas espectaculares. Para su ascenso haremos una ruta circular que comienza en el barrio tradicional de **Sandviken**, en **Bergen**. Caminando por el sendero, nos encontraremos con múltiples escalones de piedra que te llevarán directamente a la parte superior, desde donde disfrutaremos de una vista preciosa de Bergen, su fiordo y la bahía. Después de pasar junto a los **lagos Store y Nedre**, descenderemos de nuevo hasta el punto de partida.

Distancia 8 km Desnivel + 370 m Desnivel – 370 m

Día 4. El fiordo de Hardanger y el monte Bjørkeveten.

Hoy viajaremos hacia el **fiordo de Hardanger**, también conocido como el "fiordo encantado". Lo encontraremos más allá de **Øystese**, donde se encuentra uno de los pocos puentes colgantes de Noruega.

Desde el pintoresco asentamiento de **Steinstø**, ascenderemos al **pico Bjørkeveten**, que, con sus 571 metros de altura, se convierte en un mirador perfecto sobre el fiordo.

En el camino de ascenso al **Bjørkeveten** pasaremos junto a las **casas de Bjørke**. Luego, continuaremos paralelo a una torrentera que recorre zonas de vegetación espesa hasta llegar a la zona lacustre de **Nyasete**. Solo nos quedará una leve subida para llegar a la cima del pico **Bjørkeveten**.

Distancia 10 km Desnivel + 595 m Desnivel – 595 m

Día 5. Día libre para visitar Bergen.

Bergen, rodeada de montañas y fiordos, te sorprenderá.

Uno de sus tesoros naturales es el fiordo de Sogn, el más largo y profundo del país. En **Bergen** podrás recorrer el **barrio de Bryggen**, con sus coloridas casas de madera en el antiguo embarcadero que en el pasado fue un centro del imperio de la Liga Hanseática.

Esta ciudad, que fue la más poderosa de Escandinavia durante siglos, es también una de las más hermosas.

Día 6. Traslado a Flåm. El fiordo Aurland y el pico Prest.

Viajaremos a **Flåm**, un encantador pueblo a orillas del **fiordo Sogne**, el más largo de Noruega.

Desde allí, realizaremos una excursión por las laderas del pico Prest, una excelente atalaya sobre el **fiordo Aurland**.

Recorriendo el fiordo de Sogn y sus famosos brazos de **Naero** y **Aurland**, llegaremos al puerto de **montaña de Aurland**, donde alcanzaremos el espectacular mirador de **Stegastein**, a 650 metros sobre el nivel del mar, que ofrece una panorámica impresionante.

Desde aquí, comenzaremos la subida al monte Prest. Durante la excursión tendremos estupendas vistas sobre uno de los fiordos más bonitos de Noruega, nos referimos al **fiordo Aurland**, rodeado de montañas y pequeños glaciares. Un paisaje verdaderamente sublime.

Distancia 6 km Desnivel + 570 m Desnivel – 570 m

Día 7. Viaje a Haugesund. El fiordo Sør y el glaciar Folgefonna.

En el último día completo de viaje en **Noruega**, nos dirigiremos hacia el sur, a la **península de Haugesund**, donde podremos disfrutar de increíbles vistas de fiordos, montañas y bosques de coníferas.

Al cruzar el fiordo de **Sør**, que forma una barrera natural con el **parque nacional Hardangervidda**, tendremos la oportunidad de acercarnos, si el tiempo lo permite, a la **península de Folgefonna** donde se encuentra al **glaciar Folgefonna**, el tercer glaciar más grande de **Noruega**.

En 2005 se creó el **Parque Nacional Folgefonna** para proteger los glaciares y su entorno.

Muy cerca de la localidad de **Odda**, en el fiordo de **Sør**, se abre el **valle de Buer**, y un breve recorrido junto al río nos llevará hasta el glaciar. Durante todo el camino, estaremos rodeado de un paisaje salvaje y exuberante, con el glaciar como protagonista a lo largo de la caminata.

Distancia 5 km Desnivel + 350 m Desnivel – 490 m

El viaje continuará hasta **Haugesund**, donde el paisaje se suaviza, y los fiordos dan paso a islotes rocosos y donde se respira “la brisa más cálida del Atlántico”.

Día 8. Traslado a **Stavanger** y vuelo de regreso.

Regresaremos a Stavanger para tomar el vuelo de regreso. ¡Se acaba el viaje, pero seguro que pronto habrá más!

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1745 €.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania durante todo el recorrido.
- Transporte en furgoneta.
- Alojamiento. Habitaciones dobles y triples con desayuno.
- Seguro de viaje
- Gestión de la actividad.

Alojamientos

- [St. Svithun Hotell & Hostel](#) en Stavanger
- [Bergen Hostel Montanaen](#) Bergen
- [Flam Hostel](#) en Flam
- [Hotel Thon Saga](#) en Haugesund

Suplemento en individual de 410€ (7 noches)

En los albergues hay cocina. Opción de cenas en grupo o individual.

5.2 No incluye

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania Outdors, 25 € de gastos de gestión).
- Manutención. Cenas y almuerzos.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

6 Mas información

Material y ropa necesaria para este viaje

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en el hotel.

El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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 7 a 5 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.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

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 con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Climatología

Pese a la latitud a la que se encuentra, las temperaturas no son muy extremas ya que se nota la influencia del océano. En cambio, el tiempo es muy cambiante y es muy habitual encontrar cambios bruscos en el mismo día.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **10,04** NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Flam**. Aceptan tarjetas de crédito prácticamente en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida que hay que calcular unos 65 euros la semana por persona.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje** con **Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo**

asegurado de 3.000 €. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Puede ver la información del seguro de viaje que ofrecemos y de Intermundial en el siguiente enlace:

Seguro de viaje incluido

* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Enlaces de interés

- [Visit Norway](#)

Puntos fuertes

- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Preikestolen o "Púlpito".
- Visita de Bergen y Stavangen
- Grupo reducido (máximo 8 personas).

7 Otros viajes similares

- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños, Jotunheimen y Jostedalbreen
- Noruega-Jontunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montaña

8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

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

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid