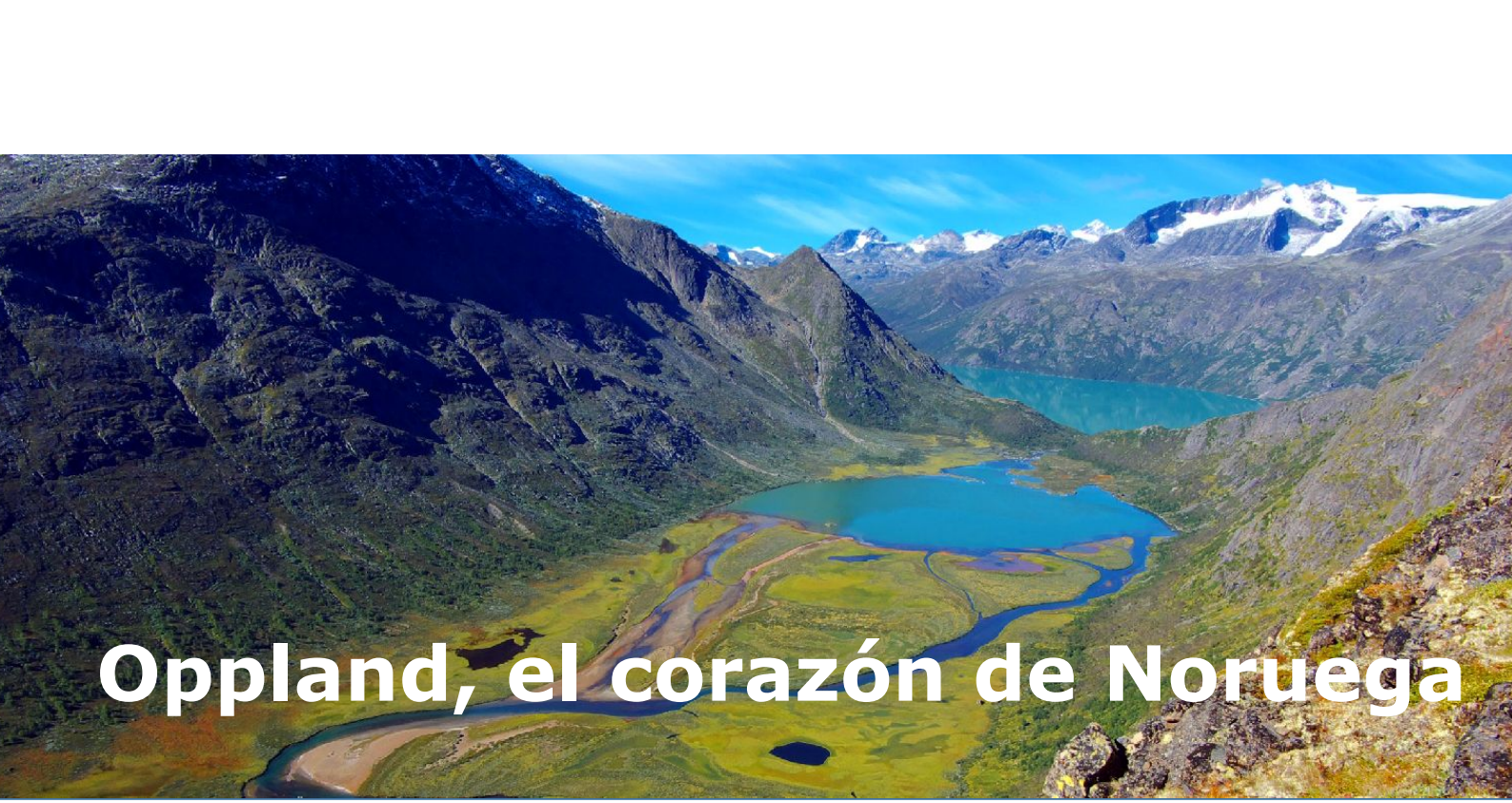




Oppland, el corazón de Noruega

**Parques Nacionales de
Jontunheimen y Rondane**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
	Programa resumen	3
	Programa detallado	3
5	Precio. Incluye/No incluye	5
	Incluye5	
	No incluye	5
6	Mas información	6
	Enlaces de interés	8
7	Puntos fuertes.....	8
8	Otros viajes similares	9
9	Contacto	9

1 Presentación

Noruega es un destino que gracias a sus espectaculares fiordos, sus pueblos costeros, su gastronomía y su amor por la conservación de la naturaleza, es uno de los destinos predilectos de toda Europa.

Pero hay una parte del país menos conocida, aunque no tiene nada que envidiar a lo mencionado anteriormente. Nos referimos a la región de Oppland, enclavada en el corazón del país y que alberga nada menos que siete parques nacionales, entre los que destacan **Rondane** y **Jotunheimen**.

El Oppland, además, tiene el honor de poseer las mayores alturas del país y de todos los Alpes Escandinavos, el **Galdhøpiggen** (2,469 m), y el **Glittertind** (2.465 m) que serán dos de nuestros objetivos principales.

Jotunheimen significa "la casa de los gigantes" y eso ya nos pone sobre aviso de lo que nos depara el viaje. El **Parque Nacional de Jotunheimen** es un territorio de aventura fantástico en el que, seguro, disfrutaremos caminando por las montañas más altas de **Noruega** y remando por las tranquilas aguas de uno de los fiordos más grandes del mundo, el fiordo de **Sogn** o **Sognefjorden**.

Descubriremos paisajes salvajes en las montañas de **Jotunheimen** y **Rondane**, salpicadas de picos, lagos y glaciares, contando siempre con la comodidad de los alojamientos de esta zona del país

Ascenderemos al **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta del norte de Europa.

2 El destino

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.

3 Datos básicos

Destino: Jotunheimen y Rondane (Noruega).

Actividad: Senderismo

Nivel físico: ** Tipo de terreno **

Duración: 8 días.

Época: De mediados de junio a mediados de septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

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 1500 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** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

Programa resumen

Día 1. Vuelo a **Oslo**. Viaje a **Lillehammer**.

Día 2. **Parque Nacional Jotunheimen. Glaciar Svellnosbreen**.

Distancia 9 km. Desnivel + 585 m. Desnivel - 585 m.

Día 3. **Jotunheimen: ascensión al Monte Galdhopiggen** (2.469 m) el techo de **Noruega**.

Distancia 12 km. Desnivel + 1.500 m. Desnivel - 1.500 m.

Día 4. **Jotunheimen: el Monte Glittertind** (2.465 m).

Distancia 19 km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel - 1.400 m.

Día 5. **Parque Nacional Rondane**. Ascensión al **Monte Storsmeden** (2.116 m). Traslado al valle de Grundbrandslagen.

Distancia 17 km. Desnivel + 860 m. Desnivel - 860 m.

Día 6. **Jotunheimen: La Cresta Besseggen**.

Distancia 16 km. Desnivel + 970 m. Desnivel - 990 m.

Día 7. Traslado a **Oslo**. Visitas de la Iglesia de **Ringebu** y **Oslo**.

Día 8. Vuelo de regreso. Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Oslo**. Viaje a **Lillehammer**.

Viaje a **Lillehammer** (140 km, 2 h) capital de la provincia de **Oppland** y ciudad olímpica, donde podremos comprar lo necesario para el resto de días y pasear por el centro.

Día 2. **Parque Nacional Jotunheimen. Glaciar Svellnosbreen**.

Por la mañana nos desplazaremos hasta el **refugio Spiterstulen** en el corazón del Parque Nacional de Jotunheimen.

Una vez alojados realizaremos una corta excursión hasta el **glaciar Svellnosbreen**, donde disfrutaremos del majestuoso paisaje del entorno más alpino de Noruega.

Distancia 9 km. Desnivel + 585 m. Desnivel - 585 m.

Día 3. **Jotunheimen: ascensión al Monte Galdhopiggen** (2.469 m) el techo de **Noruega**.

El **Pico Galdhøpiggen** es la máxima altura de Noruega y de toda la **Península Escandinava** por apenas 5 m, los que supera al **Glittertind**, sin embargo, el ambiente de esta montaña es netamente más alpino. La ascensión no tiene ninguna dificultad técnica pero sí exige cierta forma física por el desnivel a salvar.

Durante la subida al gigante granítico observaremos glaciares casi en todas direcciones, pero realmente no tendremos que pisar ninguno, salvo quizás en las cercanías de la cima.

En la misma cima, se encuentra un pequeño refugio mimetizado en la roca.

Distancia 12 km. Desnivel + 1.500 m. Desnivel – 1.500 m.

Día 4. **Jotunheimen: el Monte Glittertind (2.465 m).**

Completaremos nuestras ascensiones en los **Alpes Escandinavos** con la subida al **Monte Glittertind**, la segunda cima más alta de Noruega, con formidables vistas de glaciares y pequeños lagos, algunos de los cuales no llegan a descongelarse del todo.

Distancia 19 km. Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 5. **Parque Nacional Rondane.** Ascensión al **Monte Storsmeden (2.116 m)**. Traslado al valle de Grundbrandslagen.

Tras tres días intensos de ascensiones a las mayores cumbres de los Alpes Noruegos por el Parque Nacional de Jotunheimen, hoy visitaremos el **Parque Nacional más antiguo de Noruega**, el **Parque Nacional Rondane**, poseedor de una de las zonas de mayor riqueza ecológica del país y en el que habita una importante colonia de renos.

En nuestro caminar podremos descubrir un paisaje en el que la tundra y los lagos se suceden entre colosos rocosos y peculiares colinas, llamadas eskers, creadas por la morrena arrastrada por los glaciares.

Partimos del parking de Springet y tras remontar unos 6 kilómetros alcanzaremos el **refugio de Rondvassbu**, junto al precioso lago de Rondvatnet. A partir de aquí seguiremos por un bonito camino que nos permitirá alcanzar fácilmente el bucólico collado del Circo de Rondholet, con magníficas vistas sobre los lagos del valle de Stroboen, en la otra vertiente.

Desde el collado tomaremos la arista pedregosa que nos llevará hasta la primera cima de la jornada, el **Vinjeronden** con 2.044 m de altitud. Continuaremos hacia el norte por la cresta descendiendo hacia el collado que se forma entre las dos cimas, para volver a ascender, siempre por un camino sembrado de piedras, hasta la cumbre más alta del Parque, el **Rondslottet (2.178 m)** desde donde se puede disfrutar de grandiosas vistas.

Regresaremos por el mismo camino.

Nota: en **Springet** es posible alquilar una bicicleta para recorrer los 6 km de pista que hay hasta el refugio Rondvassbu, lo cual supone un ahorro de 12 km en total.

Tras la ruta nos trasladaremos a nuestro alojamiento en el Valle de **Grundbrandslagen**.

Distancia 17 km. Desnivel + 860 m. Desnivel – 860 m.

Día 6. **Jotunheimen: La Cresta Besseggen.**

La "Besseggen Ridge", entre los lagos **Gjende** y **Bess**, es sin duda una de las postales más famosas de la Noruega interior. Para llegar a ella navegaremos por el **lago Gjende** hasta **Memurubu**, donde comenzaremos esta espectacular travesía por el fácil cresterío, que ofrece magníficas panorámicas sobre ambos lagos, que se encuentran a una diferencia de altura de más de cien metros.

Sin duda, Sin duda, una caminata impresionante, de las más espectaculares que se pueden hacer en Noruega y un broche de oro para este viaje por sus rincones más salvajes.

Tras bajarnos del ferry en **Memuburu** iniciamos la ruta atravesando un bosque y el sendero comienza a ganar altura rápidamente hasta ganar la cresta por la que discurramos a lo largo de la ruta. Tras esta subida inicial la

pendiente se relaja y el paisaje se vuelve más rocoso e impresionante. El sendero pasa junto a un pequeño lago, el **Bjørnbøltjønne** y las vistas hacia el otro lado del lago **Gjende** y el lago Ovre Leirungen – en la vertiente opuesta - con el riachuelo que desemboca en él es preciosa.

A partir de aquí el camino empieza a descender vertiginosamente y seguimos teniendo grandes vistas. Según descendemos el terreno comienza a ser más amable y podemos ver el lago **Gjende** desde su extremo oeste.

Hay que recordar que estamos en una zona de excepcional belleza, en el corazón del parque nacional de **Jotunheimen**, una zona virgen donde no hay apenas rastro de la presencia humana, salvo por el aparcamiento y el pequeño muelle para los ferries.

Distancia 16 km. Desnivel + 970 m. Desnivel – 990 m.

Día 7. Traslado a **Oslo**. Visitas de la Iglesia de **Ringebu** y **Oslo**.

Camino de **Oslo** nos detendremos en **Ringebu** para visitar una de las iglesias de madera más bonitas del país. Dispondremos de la tarde libre para pasear por la capital noruega que se encuentra en una posición privilegiada al final del fiordo de **Oslo**. Dentro de sus límites existen cerca de 40 islas y más de 340 lagos. Hay muchos lugares que visitar en **Oslo**, los más conocidos son; la fortaleza de Akershus, un complejo militar de la época medieval, el Museo Munch, la Ópera, que fue inaugurada en 2008 y cuyo diseño con mármol blanco y vidrio trata de parecer un iceberg, el parque de Vigeland, etc.

Día 8. Vuelo de regreso. Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 1945 euros

Incluye

- Guía de Muntania durante todo el recorrido.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Ferry a Memurubu.
- Alojamiento. 3 noches en refugio de montaña en régimen de media pensión (cena y desayuno), 3 noches con desayuno y una noche si desayuno (Oslo).
- Seguro de viaje (ver en más observaciones).

Alojamientos. Habitaciones dobles y triples. Supl.Indiv. 285 € (4 noches).

- [Hotel Stasjoen Lillehammer](#) en Lillehammer
- [Spiterstulen](#) en Lom
- [Villa Vaga](#) en Vaga
- [Hostel Anker](#) en Oslo

No incluye

- Avión a Oslo. Muntania Outdoors puede gestionarlo (25 euros por gestión de vuelos).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Material y ropa necesaria

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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.

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.

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

Enlaces de interés

- [Visit Norway](#)
- [Jotunheimen National Park](#)
- [Rondane National Park](#)

7 Puntos fuertes

- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Refugio muy cómodo y se come muy bien.
- Lugares aún poco visitados por el turista extranjero.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños, Jotunheimen y Jostedalbre
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Noruega-Jotunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes

9 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