



# ALPES DE LYNGEN

**Esquí en el Círculo Polar Ártico**



## ÍNDICE

|     |                                                        |                               |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1   | Presentación .....                                     | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2   | El destino .....                                       | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3   | Datos básicos .....                                    | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3.1 | Nivel físico y técnico requerido para este viaje ..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4   | Programa .....                                         | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.1 | Programa resumen .....                                 | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.2 | Programa detallado .....                               | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5   | Precio. Incluye/No incluye .....                       | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5.1 | Incluye.....                                           | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5.2 | No incluye .....                                       | ¡Error! Marcador no definido. |
| 6   | Más información.....                                   | ¡Error! Marcador no definido. |
| 7   | Puntos fuertes .....                                   | ¡Error! Marcador no definido. |
| 8   | Otros viajes similares.....                            | ¡Error! Marcador no definido. |
| 9   | Contacto .....                                         | ¡Error! Marcador no definido. |

## 1 Presentación

¿Te imaginas esquiar más allá del **Círculo Polar Ártico**, disfrutando de espectaculares descensos hasta rozar el nivel del mar? ¿Pegar las pieles de foca en la misma playa donde rompen las olas del Ártico? ¿Relajarte en un acogedor alojamiento enclavado en la soledad de un fiordo mientras contemplas la danza de las **auroras boreales** por la noche?

¡Ahora es tu oportunidad!

Los **Alpes de Lyngen**, en el norte de **Noruega**, son uno de esos lugares que parecen sacados de un sueño. Situados por encima del Círculo Polar Ártico, este rincón remoto alberga más de cuarenta cumbres de más de 1.000 metros que emergen directamente desde el mar, acompañadas por 150 glaciares que esculpen el paisaje. Un entorno salvaje, puro, y excepcional para los amantes de los deportes de montaña.

Aquí, el esquí de travesía adquiere otra dimensión. Desde itinerarios exigentes con desniveles importantes y descensos técnicos, hasta cumbres más suaves y rutas adaptadas a todos los niveles, este territorio ofrece infinitas posibilidades para explorar la montaña con esquís.

La ciudad de Tromsø es la puerta de entrada a esta aventura y **Muntania la abre para ti**. Prepara tus esquís, tu espíritu explorador, y déjate llevar por la magia de uno de los destinos más impresionantes de Europa.

## 2 El destino

En el extremo norte de Noruega, donde las montañas se funden con el mar y la luz del invierno crea paisajes irreales, se encuentra uno de los rincones más espectaculares y poco transitados de Europa: **Lyngen**. Esta península montañosa, situada por encima del Círculo Polar Ártico y a unas dos horas al noreste de la ciudad de **Tromsø**, es un paraíso natural moldeado por el hielo, el viento y el océano.

Los **Alpes de Lyngen** se elevan abruptamente desde los fiordos, formando una cadena montañosa imponente con más de 40 picos que superan los 1.000 metros de altitud. Muchos de ellos culminan justo al lado del mar, lo que permite disfrutar de una experiencia única: **esquiar desde la cima hasta casi el nivel del mar**, con vistas que combinan cumbres nevadas, glaciares brillantes y el infinito azul del océano Ártico.

Este paisaje, salvaje y remoto, es ideal para la práctica del **esquí de travesía**, tanto para quienes buscan retos técnicos y grandes desniveles como para aquellos que desean itinerarios más accesibles en un entorno natural sin igual. Los recorridos varían desde suaves pendientes hasta canales y laderas pronunciadas, todo con el silencio del Ártico como compañero y, en ocasiones, la **aurora boreal** iluminando el cielo durante la noche.

La cercana ciudad de **Tromsø**, vibrante y moderna, es la puerta de entrada a esta aventura polar. Desde allí, el viaje continúa hacia alojamientos acogedores perdidos entre fiordos, donde la tranquilidad, la calidez nórdica y la conexión con la naturaleza son parte de la experiencia.

## 3 Datos básicos

Destino: Alpes de Lyngen. Tromsø, Noruega.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B. Nivel técnico: B.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De finales de febrero a inicios de mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

### 3.1 Nivel físico técnico requerido para este viaje

| Nivel físico requerido para esta actividad |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                                          | Forma física normal, practica deporte de vez en cuando<br>Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m        |
| B                                          | Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos.<br>Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m |
| C                                          | Forma física muy buena.<br>Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m                                     |

### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

| Nivel técnico requerido para esta actividad |                   |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>                                    | EM/S1-S2          | Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que, aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista |
| <b>B</b>                                    | EB/S2-S3          | Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°                                                                                      |
| <b>C</b>                                    | EB-EMB<br>BAJO/S4 | Con experiencia, esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso                                    |
| <b>D</b>                                    | EMB/S4-S5         | Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas                                                            |

### Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no serán necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

| Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EM</b>                                            | Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°                                                |
| <b>EB</b>                                            | Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles                                                        |
| <b>EMB</b>                                           | Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo                                      |
| <b>EE</b>                                            | Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo |
| <b>EX</b>                                            | Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo      |

| Escala Traynard |                                                                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S1</b>       | Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista                                      |
| <b>S2</b>       | Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.                                          |
| <b>S3</b>       | Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos |
| <b>S4</b>       | Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.                       |
| <b>S5</b>       | Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!                                 |

|           |                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S6</b> | Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto. |
| <b>S7</b> | Más de 60 º, muy expuesto                                                                           |

## 4 Programa

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

### 4.1 Programa resumen

**Día 1.** Viaje en línea regular a **Tromsø**.

**Día 2.** Ascenso al **Stormheimfjellet** (1.181 m).

Desnivel + 1.150 m. Desnivel -1.150 m.

**Día 3.** Ascenso al **Fastalstinden** (1.275 m) o travesía **Rotenvikbreen-Ura** según condiciones.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

**Travesía Rotenvikbreen-Ura**

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m.

**Día 4.** Ascenso al **Daltinden** (1.533 m).

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

**Día 5.** Ascenso al **Kavringtinden** (1.289 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

**Día 6.** Ascenso a **Sorgalten** (1.219 m).

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

**Día 7.** Ascenso a **Sorfjelltinden** (1.400 m).

Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Traslado a **Tromsø**. Alojamiento en la ciudad.

**Día 8.** Mañana libre en **Tromsø** y viaje de regreso a España.

Otros itinerarios posibles que en función de las condiciones podrán ser sustituidos por los anteriores:

- Tafeltinden
- Russelvjellet
- Travesía Stetinden-Storvoll
- Steinfjellet
- Sofiatinden
- Etc...

## 4.2 Programa detallado

### Día 1. Viaje en línea regular a Tromsø.

Traslado a nuestro alojamiento. Noche en hotel/apartamento en la ciudad o próxima a la misma.

### Día 2. Ascenso al Stormheimfjellet (1.181 m).

Camino de la península de Lyngen, merece la pena antes de cruzar en ferry, ascender a esta cumbre. Su acceso es cómodo y la progresión de su ladera hasta la cumbre es sencilla, perfecto para calentar nuestras piernas. Durante todo el ascenso las vistas son magníficas, veremos de frente la Península de Lyngen. ¡Nuestra primera jornada en montaña!

Desnivel + 1.150 m. Desnivel -1.150 m.



### Día 3. Ascenso al Fastalstinden (1.275 m) o travesía Rotenvikbreen-Ura según condiciones.

Jornada en la parte norte y vertiente este de la península de Lyngen. Desde **Rottenvik**, ascenderemos por un bosque de abedules para ya por terreno abierto alcanzar el lago de **Rotenvik-vatmet**. Desde aquí la pendiente se endereza hasta la cumbre. Estupendas vistas con los dos fiordos que rodean a la península además de observar los inmensos glaciares del **Trolltinden** y **Tafeltinden**. Descenso directo al lago de **Rotenvik-vatmet** o por el camino de ascenso.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

#### Travesía Rotenvikbreen-Ura

Travesía lineal con un punto de inicio y final distinto que permite realizar un recorrido de envergadura y disfrutar quizá de uno de los mejores descensos de la zona.

Partiendo del mismo punto que para el ascenso al **Fastdalstinden** y llegando al lago **Rotenvik-vatmet** nos adentraremos en un glaciar suave y noble para alcanzar un collado. Desde aquí sólo nos queda gozar con 1250 metros de descenso sin descanso hasta la orilla del fiordo.

Para este itinerario necesitamos condiciones estables de nieve por lo que no siempre se puede realizar.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m.



#### **Día 4. Ascenso al Daltinden (1.533 m).**

Desde **Lyngsdalen** recorreremos el valle de Lyngsdalselva hasta Várás, desde donde por la vertiente norte llegaremos a la cima. Magnífico descenso continuo de 1.293 m.

Recorrer este valle nos permite adentrarnos en el eje de la cadena montañosa que recorre toda la península y una vez llegados a cima volver a ver más allá , el azul de los fiordos.

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

#### **Día 5. Ascenso al Kavringtinden (1.289 m).**

Después de llevar varios días observando esta montaña que desde **Lyngseidet** tiene el aspecto de cono volcánico será el turno de subir hasta su cima.

Nos pondremos los esquís en las afueras de esta población y cuando lleguemos a la base del cono que hemos observado días atrás iniciaremos un trabajo de diagonales y vueltas marías hasta alcanzar lo que pensábamos que desde abajo era la cima. Y estábamos equivocados porque desde aquí aún nos queda una elegante arista suficientemente ancha que recorreremos por lo general con los esquís en nuestros pies.

Y aquí no acabará el día porque aún quedará lo mejor, un descenso en general con muy buena nieve y una pendiente mantenida que nos alegrará el fin de fiesta.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.



#### **Día 6. Ascenso a Sorgalten (1.219 m).**

Magnífica excusa para conocer el norte de este territorio. Esta montaña que vista desde nuestro vehículo parece emerger de forma brusca desde el océano nos ofrece un buen y directo descenso. Realizaremos un itinerario circular entrando por el valle de **Galtdater** más suave y óptimo para su ascenso para alcanzar el collado Nw y afrontar las rampas finales. Descenso de su pala somital y de su ladera que acaba en el fiordo.

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

#### **Día 7. Ascenso a Sorfjelltinden (1.400 m).**

El último día nos dirigiremos hacia el sur por la costa este de la península para afrontar la última ascensión antes de regresar a **Tromsø**. Empezaremos en un bosque de abedules abierto que dará paso a una ladera con una inclinación media ideal para nuestro último descenso. Hoy estaremos rodeados de enormes montañas habiendo despedido después de tantos días la presencia del mar. Esta zona nos mostrará nuevos proyectos para futuros viajes.



Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Traslado a **Tromso**. Alojamiento en la ciudad.

**Día 8.** Mañana libre en **Tromsø** y viaje de regreso a España.

Otros itinerarios posibles que en función de las condiciones podrán ser sustituidos por los anteriores:

- Tafeltinden
- Russelvfjellet
- Travesía Stetinden-Storvoll
- Steinfjellet
- Sofiatinden
- Etc...

\*Debido al elevado número de opciones que tenemos en este terreno inacabable para el esquí de montaña, ofrecemos una selección de itinerarios. La realidad es que en cada viaje exploramos nuevas montañas disfrutando de nuevos descensos. Hay que estar abiertos cada día a seguir las recomendaciones del guía, en busca de las mejores condiciones, pudiendo cambiar el objetivo del programa. ¡De veras que merece la pena! ¡Seguro que lo pasaréis muy bien!

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.590 €.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado desde el alojamiento en Tromso durante el viaje.
- 2 noches de alojamiento en hotel/apartamento habitación doble/triple/cuádruples. Consultar suplemento de habitación individual.
- 5 noches de alojamiento en casa/cabaña perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, etc.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 30 € por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 100 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las 5 noches de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Traslados aeropuerto-Tromso. Si el guía estuviera y disponemos del vehículo haremos el traslado tanto el día de llegada como de regreso. Ver observaciones.
- Seguro de accidentes y rescate. Si no dispone de uno se lo podemos tramitar. Ver en Más información.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

## 6 Más información

### Ropa y material necesario para este viaje

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

- Mochila (entre 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
  - 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 o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y veremos la viabilidad de programar la fecha que más te convenga.

### Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te 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 te facilitará los preparativos finales.

## **Billete de avión**

A la hora de hacer la reserva podrás 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 te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega. Si además quieres facturar una bolsa de esquís o únicamente facturar bolsa de esquís y no maleta, lo debes indicar cuando haga la reserva.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina la mochila de ataque con el resto de las cosas que no has metido en la bolsa de esquís. Según el destino de tu viaje, se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 25/30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tu).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, tuvieras que cancelar tu vuelo, será responsabilidad tuya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarte y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es responsabilidad tuya aceptar el cambio y si no estás de acuerdo con el nuevo horario tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú el que realices los trámites que te pidan realizar.

En el caso de que quieras que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25/30 € adicionales según el destino.

Si eres tú el que compras tu vuelo, te 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 compres 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, optas 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.

### **Traslado del aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)**

Si todo el grupo llega en el mismo vuelo y el guía ya está en Tromsø a esa hora, podremos haceros el traslado. Si los participantes llegan a distintas horas y el guía está en Tromsø a esas horas, podremos hacer varios traslados. Lo mismo ocurre con la vuelta.

En caso de que el guía no esté en Tromsø cuando llega o que el guía marche el día de vuelta antes del horario de salida de su vuelo tendrá que hacer el traslado en transporte público bien en autobús de línea u optar por un taxi que no sale excesivamente caro al ser un trayecto corto.

### **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.

En todos los viajes que hemos realizado hasta la fecha, podemos decir que siempre nos ha salido el sol algunos días e incluso hemos tenido alguna semana de excepcional meteorología. Siempre hemos podido realizar actividad.

### **Cambio de divisas, dinero, tarjetas**

1 euro = **11,92** NOK aproximadamente (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto de Oslo o sacar dinero de un cajero en Tromsø. 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 100 € la semana por persona.

### **Equipaje y material**

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas. Aunque el traslado es en furgoneta o vehículo tipo familiar (según tamaño de grupo), tenemos que dimensionar nuestro equipaje de la mejor manera para que quepa el de todos.

En caso de rotura de material se puede alquilar en la zona.

## Organización de las comidas

Por experiencias de otros años hemos visto que la mejor organización es la siguiente. Cada noche dos personas se encargan de preparar la cena para el resto. De esta forma sólo se está implicado una noche por lo que si alguno le incomoda cocinar sólo tiene que hacerlo una noche. Eso no implica que el resto ayude en tareas de puesta de mesa y recogida y limpieza de platos etc.

Podéis llevar algo de buen género que podáis echar ahí de menos (jamoncito, etc.) pero ahí podemos comprar de todo.

Coste estimado de manutención de 100 € la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este viaje). Para no estar con líos de dinero el guía suele pagar todo y luego ve el extracto de la tarjeta y divide entre los participantes. Rogamos que todos traigáis euros en efectivo y en billetes variados y monedas para saldar deudas al final del viaje.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en restaurante nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja esta forma. Cenar en Noruega en restaurantes es muy caro.

## Alojamiento

Primera y última noche se hace en **Tromsø** en hotel en habitación doble (dos camas)/triple o apartamento. Si cuando se completa el grupo hay una persona de sexo masculino o femenino impar, tendrá la opción bien de compartir habitación con alguien del sexo contrario o pagar un suplemento de habitación individual. También hay la opción de solicitar habitación individual (consultar suplemento).

En las península de **Lyngen** nos alojaremos en cabañas/casas rurales perfectamente equipadas. Traer zapatillas de estar en casa ya que los noruegos no entran con las botas llenas de nieve. Sábanas y toalla nos la proporciona el alojamiento.

## Seguro de accidentes/viaje no incluido.

**Es obligatorio** que dispongas de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulta los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global**, **Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de seguros](#)

## 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

- [Visitnorway](#)
- [Norgeskart](#)

## 7 Puntos fuertes

- Esquí hasta la misma orilla del mar.
- Condiciones excepcionales para el esquí de montaña en un destino único en Europa, montañas y fiordos.
- Alojamiento en el fiordo en confortables cabañas.
- Al viajar a Noruega, más allá del círculo polar y en invierno, hay posibilidades de ver auroras boreales.

## 8 Otros viajes similares

- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del océano Atlántico

## 9 Contacto

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

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

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