



Auroras Boreales y excursiones con raquetas

Lofoten, Noruega



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	8
6	Más información	9
7	Puntos fuertes.....	12
8	Otros viajes similares	12
9	Contacto	12

1 Presentación

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, las **auroras boreales** y la agradable y siempre atenta gente que uno encuentra por estas latitudes nos hará disfrutar de unas magníficas jornadas en la naturaleza.

En este viaje de senderismo conoceremos este rincón de este bonito país y además podremos completar las jornadas con otras actividades singulares como la observación de **auroras boreales** y otras visitas de interés en las islas que forman este archipiélago.

Degustaremos **pescado**, principalmente **bacalao** y para el que guste el alcohol podrá beber (a dosis moderadas...) el aquavit.

Y si la suerte nos acompaña, si las noches están despejadas, podremos disfrutar del espectáculo de las **Auroras Boreales**.

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: Lofoten (Noruega).

Actividad: Raquetas.

Nivel físico requerido para este viaje: A

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De febrero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

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 **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

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 físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

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 **Harstad/Narvik (Evenes)**.

Día 2. Camino costero de **Nusfjord** a **Nesland**. Isla de **Flakstadøya**.

Distancia 6 km Desnivel + 180 m Desnivel – 180 m

Visita al **Museo Vikingo de Borg** y el pueblo de **Nusfjord**.

Día 3. Ruta de los **Lagos de Svolvaer**. Isla **Austvågøy**.

Distancia 8 km Desnivel + 250 m Desnivel -250 m

Visita a **Svolvaer** y **Kavelvag**.

Día 4. **Lagos de Sørsvågen** y refugio **Munkebu**. Isla **Moskenesøya**.

Distancia 11 km Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m

Visita del pueblo de **Reine**.

Día 5. Ascenso al **Delpen**. Cresta del **Matmora**. Isla de **Austvågøya**.

Distancia 5 km Desnivel + 400 m Desnivel - 400 m

Visita a **Hennisgvaer**

Día 6. **Lago Agvanet**. Isla **Moskenesøya**.

Distancia 9 km Desnivel + 550 m Desnivel – 550m

Tras la excursión, visitaremos el pequeño pueblo de **Å** y si tenemos suerte y el museo sobre la vida de los pescadores y el bacalao está abierto, haremos una visita de este.

Día 7. Bahía de **Kvalvika**. La bahía de las ballenas. Isla **Moskenesøya**.

Distancia 11 km Desnivel + 365 m Desnivel – 365 m

Visita de los pueblos de **Ramberg** y **Sakrisøy**

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

4.2 Programa detallado

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

Desde el aeropuerto, traslado a la isla de **Vestvågøy**, más concretamente a la zona de **Leknes** (3 ½ h) donde estaremos alojados el resto de los días.

Día 2. Camino costero de **Nusfjord** a **Nesland**. Isla de **Flakstadøya**.

Nusfjord es un pueblo situado al final de un magnífico fiordo con señales inequívocas de la intensa erosión glaciaria que modeló hace miles de años el paisaje. Es muy visitado porque han preservado el mismo como era en el pasado, pero han añadido una serie de pequeñas tiendas y bonitos locales para que los turistas puedan tomarse un café caliente.

Desde el pueblo de pescadores de **Nusfjord** tomaremos un camino que nos llevará cómodamente hasta el faro que señala la entrada al fiordo de Nus. A continuación, seguiremos una senda costera que bordea el Monte Tonsasheia con bonitas panorámicas sobre el fiordo Vestf, hasta los acantilados de Hessura.

Distancia 6 km Desnivel + 180 m Desnivel – 180 m

Visita al **Museo Vikingo de Borg** y el pueblo de **Nusfjord**.



Día 3. Ruta de los **Lagos de Svolvaer**. Isla **Austvågøy**.

La ubicación de esta excursión es una excusa perfecta para visitar la Isla **Austvågøy** donde se encuentran las pequeñas poblaciones de **Svolvaer**, **Kavelvag** y **Hennisgvaer** que tras la excursión visitaremos.

Desde la parte norte de la población de **Svolvaer** realizaremos un recorrido que nos llevará en dirección norte y rodeados de bonitas montañas hasta el lago alpino de **Nøkkvatnet** (249 m). Junto al lago encontramos el pequeño refugio **Nøkksaetra**.

Si nos quedan ganas, podremos atravesar o bordear este lago y alcanzar un lago de mayor tamaño rodeado de grandes paredones rocosos.

Distancia 8 km Desnivel + 250 m Desnivel -250 m

Visita a **Svolvaer**.



Visita a **Svolvaer** y **Kavelvag**.

Svolvær es la principal ciudad de la isla Austvågøya en Lofoten, Noruega. Destaca por ser un importante puerto pesquero y centro turístico, famoso por su impresionante paisaje de montañas escarpadas como el icónico **pico Svolværgeita**, popular entre escaladores. Además, ofrece bastantes servicios esenciales como tiendas de alimentación, gasolineras, etc además de muchos museos y eventos locales.

Kabelvåg es un **pintoresco** pueblo situado en la misma isla. Es conocido por su **historia pesquera**, destaca por su ambiente tradicional, sus casas de madera bien conservada, museos y galerías de arte.

Día 4. **Lagos de Sørvågen** y refugio **Munkebu**. Isla **Moskenesøya**.

Esta excursión es considerada por los lugareños como la ruta más emblemática de las Islas Lofoten. No es raro encontrarse con grupos de montañistas noruegos realizando esta ascensión, ya que forma parte de la primera etapa de una travesía por la zona oeste de la isla, a la que solo se puede acceder caminando o en barco.

Partiremos de **Sørvågen** en dirección norte por un camino que va recorriendo varios lagos de origen glaciar y que llega hasta el **refugio Munkebu** a los pies de la cima que da nombre a este refugio

Una vez lleguemos al refugio podremos disfrutar de unas vistas espectaculares: el lago Tennes a nuestros pies, los lagos de Krok frente a nosotros, salpicados de cascadas, y el imponente monte Hermannsdaltinden (1029 m), el pico más alto de la isla de Moskenesøya. A la derecha se elevan las cumbres del monte Munken y Tennestinden, que se alzan unos 700 metros sobre el fiordo Fors. Sin duda, un lugar que deja huella.

Distancia 11 km Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m

Visita del pueblo de **Reine**.



Día 5. Ascenso al **Delpen**. Cresta del **Matmora**. Isla de **Austvågøya**.

Partiremos desde **Delp** junto al Océano Ártico y comenzaremos el ascenso por un precioso bosque. A medida que ganemos metros tendremos espectaculares vistas sobre el fiordo.

Alcanzaremos la cumbre del **Delpen** y si las la meteo es buena podremos continuar por una cresta en dirección sur camino del **Matmora**. Podremos continuar por la amplia cresta hasta que en un momento dado decidiremos darnos la vuelta por el mismo camino de ascenso.

Distancia 5 km Desnivel + 400 m Desnivel - 400 m

Visita a **Hennisgvaer**

Henningsvær es un encantador y famoso pueblo pesquero. Es famoso por sus pintorescas casas de madera, su ambiente artístico y su famoso campo de fútbol sobre el agua.



Día 6. Lago Agvanet. Isla Moskenesøya.

Nos desplazaremos al extremo más occidental de las Islas Lofoten, hasta Å donde termina la carretera que cruza las islas. Sólo nos quedaría llegar en barco a unas pequeñas islas más al sur.

¡Iremos a Å no solo porque a lo largo de todas las jornadas hemos visto en los carteles de carreteras escrito este escueto nombre!, también porque aquí podremos realizar una de las excursiones más famosas de Lofoten.

Partiendo de cota 0 metros a nivel del mar, desde el pequeño pueblo de Å, recorreremos las dos orillas del lago Ågvatnet franqueado por las esbeltas cumbres del **Mannen** o el **Mengelsdalstinden**.

Si las condiciones de nieve lo permiten, intentaremos llegar hasta el collado de Agdalen, un paso natural que conduce hacia la bahía y el lago de Stokk, considerado uno de los rincones más hermosos de la isla de Moskenes.

Distancia 9 km Desnivel + 550 m Desnivel – 550m



Tras la excursión, visitaremos el pequeño pueblo de Å y si tenemos suerte y el museo sobre la vida de los pescadores y el bacalao está abierto, haremos una visita de este.

Día 7. Bahía de Kvalvika. La bahía de las ballenas. Isla Moskenesøya.

Esta bahía aislada está situada en el lado norte de Moskenesøy y sólo puede ser alcanzada a pie o en barco.

Nuestra ruta comenzará en un pequeño aparcamiento junto al **fiordo Torsfjorden**. Desde allí, seguiremos un camino sencillo que nos llevará al paso de Skores, desde donde se puede ascender a los picos de Torsfjorden o al famoso Moltinden (651 m).

Mientras caminamos, a nuestras espaldas queda el tranquilo fiordo Torsfjorden, y frente a nosotros aparece la hermosa bahía de Kvalvika, con sus arenas blancas y rodeada por los impresionantes acantilados verdes de Ryten, Moltinden y Kjerringa.

La **bahía de Kvalvika**, también conocida como la bahía de las Ballenas, es un lugar especial donde es común encontrar restos de esqueletos de cetáceos en la orilla, además de troncos y restos de barcos que han llegado desde la lejana Siberia.

Será un disfrute ver las olas turquesas chocando con las arenas doradas y los acantilados verticales que se elevan hacia las nubes.

Recorreremos la **playa de Kvalvika** hasta el otro extremo, donde parte un sendero que nos llevará junto a una serie de lagos hasta el fiordo Self, donde finalizaremos la ruta.

Distancia 11 km Desnivel + 365 m Desnivel – 365 m

Visita de los pueblos de **Ramberg y Sakrisøy**



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

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.450 €. Suplemento habitación individual +260 €

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors.
- Transporte privado durante toda la semana.
- 7 noches en apartamento/cabañas en habitaciones dobles, baño completo, cocina completa, calefacción, TV y wifi.
- Seguro de accidentes y de rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de unos 120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las noches de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Contratación de otras actividades. (ver más información).
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Material y ropa necesaria 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 dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Raquetas de nieve y bastones.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de invierno.
 - 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.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

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 en caso de ser necesario

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.

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 € 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 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 30 € 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.

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 = **11,5** NOK aproximadamente (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto de Oslo o sacar dinero de un cajero en alguna población. 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 85 euros la semana por persona.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

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 120 € 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

Las casas de madera están perfectamente equipadas por lo que estaremos como en casa. Traer zapatillas de estar en casa ya que los noruegos no entran en las casas con las botas de montaña o zapatos de calle.

Otras visitas

A lo largo de viaje visitaremos distintos rincones de interés tanto de camino a las excursiones como al finalizar las mismas. Un grupo reducido (no más de 8 personas) permite hacer un programa moldeable al interés general, pero con un plan previo que unifica aspiraciones y gustos partiendo de inicio de un grupo más o menos homogéneo por el asesoramiento previo que hemos tenido con cada uno de los participantes.

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

- [Lofoten](#)

7 Puntos fuertes

- Lugar privilegiado para ver **auroras boreales**.
- Paisajes únicos, mezcla de mar y montaña.
- Alojamiento en confortables casas/ cabañas.

8 Otros viajes similares

- Ascensiones en las islas Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico

9 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es