

An aerial photograph of a winter landscape in Finland. The scene shows a dense forest of evergreen trees covered in snow, interspersed with frozen lakes and rivers. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows across the snow-covered terrain.

RAQUETAS DE NIEVE EN FINLANDIA

**Con raquetas de nieve en el
invierno nórdico**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	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	3
5	Precio. Incluye/No incluye.....	7
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye.....	7
6	Más información.....	7
7	Puntos fuertes	10
8	Otros viaje similares	11
9	Contacto	11

1 Presentación

Prepárate para vivir la aventura invernal definitiva en el **corazón de Laponia**. Este viaje de raquetas de nieve por los **paisajes nevados de Finlandia** está diseñado para viajeros que buscan combinar naturaleza, deporte y el confort nórdico. Cada jornada te llevará a través de **bosques boreales** cubiertos de un manto blanco, donde los abetos y los abedules se alzan como esculturas de hielo, y **lagos** completamente congelados se convierten en escenarios perfectos para la fotografía.

Cada día avanzarás por rutas cuidadosamente seleccionadas que pondrán a prueba tu resistencia mientras disfrutas de panoramas únicos y la posibilidad de observar la mágica **aurora boreal** iluminando el cielo ártico. El crujido de la nieve bajo tus pies y el aire puro del norte acompañarán tu travesía, haciendo de cada paso una conexión con la naturaleza salvaje.

Tras un día de actividad, podrás relajarte en acogedoras cabañas de madera, disfrutar de una sauna tradicional finlandesa y recuperar energías con la gastronomía local.

Este viaje es ideal para quienes disfrutan del movimiento al aire libre y buscan una experiencia activa, auténtica y profundamente inmersiva en los paisajes más puros del norte. **Finlandia** te espera: ponte las raquetas y deja que los bosques y los lagos helados te guíen hacia la esencia del invierno.

2 Destino

En invierno, **Finlandia** se convierte en un vasto escenario blanco donde la naturaleza muestra su lado más puro. Con más de **180.000 lagos** y extensos **bosques boreales**, el país invita a vivir una experiencia única entre nieve, silencio y luz. Los bosques cubiertos de nieve parecen infinitos: **abetos** y **abedules** forman túneles naturales donde solo se escucha el crujir de la nieve bajo los pies. Los **lagos helados** se transforman en paisajes mágicos, espejos de hielo que reflejan el cielo del norte y ofrecen un entorno ideal para la aventura.

Helsinki, la elegante capital junto al mar Báltico, donde la arquitectura moderna y el diseño finlandés conviven con la cercanía de la naturaleza. Incluso en pleno invierno, basta un corto paseo para encontrar parques y costas nevadas que muestran el equilibrio perfecto entre vida urbana y entorno natural.

Tampere, la ciudad de los lagos, rodeada por el **Näsijärvi** y el **Pyhäjärvi**. En invierno, sus orillas heladas y sus bosques cercanos ofrecen un auténtico paisaje nórdico: ideal para recorrer con raquetas de nieve, disfrutar de una sauna tradicional o simplemente contemplar la serenidad del norte.

Entre lagos congelados, bosques silenciosos y ciudades vibrantes, Finlandia en invierno ofrece una combinación perfecta de naturaleza, calma y autenticidad. Un destino donde cada paso sobre la nieve se convierte en una invitación a descubrir el país de los mil lagos.

3 Datos básicos

Destino: Finlandia.

Actividad: Raquetas de nieve

Nivel físico: A+.

Duración: 8 días.

Época: De diciembre a abril.

Grupo: 5-8 personas

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

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

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.

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. Vuelo a Helsinki. Traslado a Multia

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 2. Parque Nacional Isojärvi y la región de Ähtäri.

Distancia 11 km Desnivel + 165 metros Desnivel –165 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 3. El PN Seitsemien y la mágica espera nocturna de las auroras boreales.

Distancia 12 km Desnivel + 270 metros Desnivel –270 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 4. Visita a la ciudad de Tampere.

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 5. Sendero Natural de Sallaajärvi.

Distancia 9 km Desnivel + 120 metros Desnivel – 120 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 6. Helvetinkolu, la Garganta del Infierno.

Distancia 10 km Desnivel + 200 metros Desnivel – 200 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 7. Visita de Helsinki.

Alojamiento en VALO Hotel & Work Helsinki **** en Helsinki (AD)

Día 8. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Helsinki. Traslado a Multia

Una vez en Helsinki nos trasladaremos en furgoneta (unas 4 horas) hasta la región de los Mil Lagos. En el camino haremos una parada (Jamsa) para comprar la comida que necesitaremos en el alojamiento en **Multia**, una cabaña con habitaciones dobles y sauna privada.

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 2. Parque Nacional Isojärvi y la región de Ähtäri.

Isojärvi es un destino donde los paisajes de **bosques y lagos** se entrelazan en perfecta armonía. En esta región se tiene la sensación de estar navegando por un archipiélago más que recorriendo tierra firme. Solo en su parte norte, el **Parque Nacional de Isojärvi** alberga más de veinte islas y zonas terrestres fragmentadas, convirtiéndose en uno de los mejores ejemplos del singular paisaje lacustre del norte de Finlandia.

Los **extensos lagos**, los **valles estrechos** y las **formaciones rocosas moldeadas por antiguas fallas** crean un relieve tan bello como exigente. Muy frecuentado en verano por su fácil acceso, el parque revela en invierno su lado más salvaje y silencioso, ofreciendo un entorno ideal para la aventura y la exploración.

Distancia 11 km Desnivel + 165 metros Desnivel -165 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 3. El PN Seitsemien y la mágica espera nocturna de las auroras boreales.

Hoy recorreremos parte de la emblemática ruta **Pitkäjärvenkierros**, un itinerario dividido en dos jornadas que nos llevará a descubrir un entorno de gran valor ecológico, donde los **lagos y bosques de pinos escoceses y abetos noruegos**, algunos con más de **400 años de vida**, conforman un paisaje único.

Partiremos desde el **centro de visitantes del Parque Nacional** y, tras alcanzar el **lago Seitsemisjärvi**, el mayor del parque, seguiremos el curso del **río Seitsemisjoki** hasta llegar a **Pitkäjärvi**, uno de los refugios construidos durante la **Segunda Guerra Mundial** para los trabajadores forestales. Este lugar nos permitirá comprender la dureza del invierno en el norte y la sorprendente capacidad de adaptación de los habitantes de esta región escandinava a comienzos del siglo XX.

Después de disfrutar del almuerzo junto al fuego, continuaremos nuestra ruta hacia el **lago Iso Kivijärvi**, el segundo más grande del parque, cuyas orillas recorreremos antes de adentrarnos en la **zona de especial protección de Tervahautakangas**, un bosque antiguo de gran valor natural considerado una de las joyas del parque.

Cerraremos la jornada inmersos en la **magia del bosque finés**, disfrutando de la cena y de un dulce de arándanos mientras aguardamos, pacientes y esperanzados, la aparición de las **auroras boreales**, o *revontuli*, como las llaman los finlandeses, que iluminan el cielo ártico en las noches despejadas.

Distancia 12 km Desnivel + 270 metros Desnivel –270 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 4. Visita a la ciudad de Tampere.

Hoy visitaremos la ciudad de **Tampere**, el corazón urbano de la **Región de los Mil Lagos** y la segunda ciudad más importante de Finlandia, después de Helsinki. Fundada en **1775 por el rey Gustavo III de Suecia** como un mercado junto al canal **Tammerkoski**, Tampere creció rápidamente durante el siglo XIX hasta convertirse en un dinámico centro comercial e industrial, ganándose el apodo de la **“Manchester del Norte”**.

Con el tiempo, esta identidad industrial se transformó en orgullo local, y los habitantes de Tampere comenzaron a llamar cariñosamente a su ciudad **“Manse”**, en el argot cotidiano. Pero más allá de su pasado fabril, Tampere también ha sido escenario de **momentos clave en la historia de Finlandia**. El **1 de noviembre de 1905**, durante la huelga general, se proclamó desde el balcón renacentista del Ayuntamiento el famoso **“Manifiesto Rojo”**, un hecho que marcó el inicio del sufragio universal en Finlandia y el reconocimiento de mayores libertades por parte del Zar de Rusia. Años después, en **1918**, la ciudad volvió a tener un papel decisivo en la lucha por la independencia definitiva del país.

Hoy, Tampere combina historia, cultura y naturaleza de forma única. Conserva uno de los pocos **museos dedicados a Lenin** que existen en el mundo y destaca por su **ambiente creativo y alternativo**, donde antiguas fábricas se han transformado en espacios culturales, cafeterías y galerías. Una ciudad moderna, vibrante y rodeada de lagos, perfecta para descubrir el auténtico espíritu del Finlandia interior.

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 5. Sendero Natural de Sallaajärvi.

El **sendero natural de Sallaajärvi** se encuentra en la **zona protegida de bosques primarios de Sallaajärvi**, dentro del Parque Nacional de Salla, un lugar donde la naturaleza se mantiene intacta y salvaje. A lo largo del recorrido, diversos **paneles informativos** ofrecen detalles sobre la flora, la fauna y las particularidades ecológicas de este bosque, permitiendo comprender mejor la importancia de preservar estos espacios donde **no se permite la tala ni ninguna modificación del entorno**.

La ruta, de **carácter circular**, es perfecta para adentrarse en la diversidad de los **bosques mixtos de coníferas, abedules y arces**, observar formaciones rocosas, lagos escondidos y rincones de gran valor natural que se mantienen prácticamente igual que hace siglos. Caminar por Sallaajärvi es una experiencia que combina **actividad al aire libre y conexión con la naturaleza**, donde el silencio del bosque, el aroma de los árboles y la belleza de los paisajes nevados en invierno crean un ambiente único e inolvidable.

Distancia 9 km Desnivel + 120 metros Desnivel – 120 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 6. Helvetinkolu, la Garganta del Infierno.

Hoy exploraremos el **bosque más antiguo del Parque Nacional Helvetinjärvi**, el conjunto de lagos que rodean al más conocido, el **Lago Luomajärvi**, y nos adentraremos en **Helventinkolu**, una impresionante garganta formada hace **150 millones de años**.

Nuestra ruta comenzará en el **centro de interpretación de Helvetinjärvi** y nos llevará a través del bosque más antiguo del parque hasta llegar al **Lago Luomajärvi**, donde podremos disfrutar de un almuerzo rodeados de tranquilidad y paisajes de gran belleza. Durante el regreso, recorreremos otros lagos igualmente singulares: **Kovero, Luomajärvi, Iso Helvetinjärvi, Pikku Helvetinjärvi y Pitkä Helvetinjärvi**, todos ellos moldeados por la naturaleza en caprichosas formas que hacen único este entorno.

Nos adentraremos en **Helventinkolu**, una garganta que, a lo largo de su recorrido, alberga numerosos lagos y ofrece un hábitat ideal para **aves migratorias** en su temporada y para la curiosa **ardilla voladora siberiana**, una especie peculiar que habita estas tierras. Este recorrido combina la belleza geológica, la riqueza ecológica y la tranquilidad de un bosque milenario, convirtiéndose en una experiencia única para los amantes de la naturaleza.

Distancia 10 km Desnivel + 200 metros Desnivel – 200 metros

Alojamiento en Villa Akuliina en el Lago Isojarvi (A)

Día 7. Visita de Helsinki.

También conocida como la **“ciudad blanca”** y la **“hija del Báltico”**, **Helsinki** es una ciudad vibrante que combina de manera armoniosa el bullicio urbano con la tranquilidad de sus espacios naturales. Su riqueza cultural se refleja en **monumentos que mezclan lo moderno con la esencia de la Helsinki del siglo XIX**, mientras que el **casco antiguo**, a pesar de haber sufrido varios incendios, conserva su encanto histórico.

La ciudad nos invita a recorrer **iglesias, catedrales y museos** donde se pueden admirar obras de artistas como **Munch, Gauguin, Cézanne o Van Gogh**. Los teatros también forman parte de su carácter cultural, destacando el **Teatro Nacional** y el **Teatro Sueco**, este último rodeado de un hermoso parque arbolado. Entre sus miradores, el **Observatorio de Helsinki**, situado sobre una colina con unas vistas espectaculares, permite apreciar el firmamento y seguir los cambios del tiempo.

La **Plaza del Mercado** es el lugar más pintoresco y auténtico, mientras que la **avenida Mannerheimintie**, con su **Fórum**, reúne comercios, cafeterías, bares y cines, siendo uno de los espacios más animados de la ciudad. Finalmente, ningún recorrido por Helsinki estaría completo sin visitar el emblemático **Salón de Té Kappeli**, un lugar histórico donde se han dado cita algunas de las figuras más importantes de Finlandia.

Alojamiento en VALO Hotel & Work Helsinki **** en Helsinki (AD)

Día 8. Vuelo de regreso.

Tiempo libre en Helsinki hasta el traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.295 €. Suplemento de 50 € en habitación individual para la última noche en el hotel de Helsinki.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados en transporte privado.
- 6 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno en el Lago Isojarvi.
- 1 noche de alojamiento en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno en Helsinki.
- Raquetas de nieve incluidas. Se deben recoger en nuestra oficina (Miguel Yuste 3) para facturarlas en tu equipaje.
- Seguro de viaje.
- Gestión del viaje.

Alojamientos:

- [Villa Akuliina](#) en el Lago Isojarvi
- [VALO Hotel & Work Helsinki ****](#) en Helsinki

* La villa Akuliina es una casa de madera para ocho personas, con cuatro habitaciones, cocina, baño, sauna privada y salón comedor. Cuenta con una sauna junto al lago y ropa de cama incluida.

* La última noche en el hotel de Helsinki es posible habitación individual (spl: + 50 €)

5.2 No incluye

- Vuelos. Muntania se lo puede gestionar (coste de 25 €).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Entradas a museos u otras visitas turísticas.
- 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).
- Botas de montaña y polainas.
- 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 check-in 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.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje

La actividad tiene incluido un seguro de accidentes y rescate, pero no seguro de viaje ni seguro de cancelación. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja le recomendamos un seguro de viaje, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Galia e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

****El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

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

- [Turismo Finlandia](#)

7 Puntos fuertes

- Territorio salvaje y solitario, con mucho potencial para la práctica de deportes de invierno.
- Posibilidad de ver auroras boreales.
- Ciudades y monumentos históricos.
- Contraste cultural.

8 Otros viajes similares

- Ascensiones en Lofoten, Noruega
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península del Troll
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo

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