



# ASCENSIONES EN LAS ISLAS LOFOTEN

**NORUEGA**



## ÍNDICE

|     |                                              |    |
|-----|----------------------------------------------|----|
| 1   | Presentación .....                           | 1  |
| 2   | Destino.....                                 | 2  |
| 3   | Datos básicos .....                          | 3  |
| 3.1 | Nivel físico requerido para este viaje ..... | 3  |
| 4   | Programa .....                               | 4  |
| 4.1 | Programa resumen.....                        | 4  |
| 4.2 | Programa detallado.....                      | 4  |
| 5   | Precio. Incluye/ No incluye. ....            | 10 |
| 5.1 | Incluye 10                                   |    |
| 5.2 | No incluye .....                             | 10 |
| 6   | Más información .....                        | 11 |
| 7   | Puntos fuertes.....                          | 15 |
| 8   | Otros viajes similares .....                 | 15 |
| 9   | Contacto .....                               | 15 |

## 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.

Emplearemos **6 jornadas** recorriendo exóticos valles salpicados de multitud de lagos de montaña, alcanzaremos **cimas** con amplias vistas de los **fiordos** y el océano y pisaremos **playas de arena blanca** rodeados de abruptos **acantilados**. Además, por las tardes realizaremos alguna visita con encanto a algún pueblo, playa etc. para conocer mejor esta región.

Caminando, con **raquetas de nieve** y en ocasiones si las condiciones lo requieren con **crampones** pasaremos una semana intensa en montaña.

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 Destino

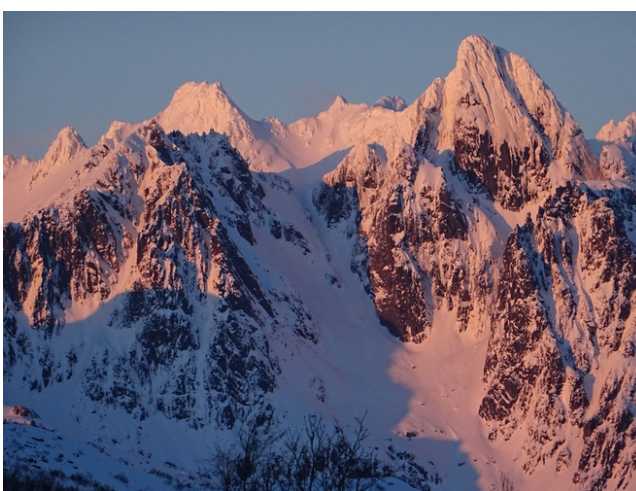
**Lofoten** es un archipiélago de islas situado en la costa oeste de Noruega, al norte del Círculo Ártico. Sus principales islas son Austvågøy, Gimsøy, Vestvågøy, Flakstadøy, Moskenesøy, Værøy y Røst. La parte más meridional de la mayor isla de Noruega, **Hinnøy**, también se encuentra en **Lofoten**.

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 de nieve/Ascensiones

Nivel físico: B

Duración: 8 días.

Época: De enero a abril.

Grupo: 4-8 personas.

#### 3.1 Nivel físico requerido para este viaje

| Nivel físico requerido |                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>               | Forma física normal, con hábito de caminar<br>No se precisa experiencia previa en montaña<br>Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m                 |
| <b>A+</b>              | Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m                                                                                                              |
| <b>B</b>               | Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos<br>Aconsejable experiencia previa en montaña<br>Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m |
| <b>B+</b>              | Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m                                                                                                            |
| <b>C</b>               | Forma física muy buena<br>Imprescindible experiencia previa en montaña<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 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. Viaje en línea regular a **Harstad/Narvik (Evens)**. Código aeropuerto **EVE**. Traslado en furgoneta a la isla de **Vågan**.

Desde el aeropuerto, traslado en transporte privado a la isla de **Austvågøya** (Svolvær- Kabelvag) (2 ½ h). Pasaremos todas las noches en el mismo alojamiento.

Día 2. **Sautinden** (596 m). Fiordo **Austnesfjorde**. Isla **Austvågøy**.

Desnivel + 600 m Desnivel -600 m. Distancia 6 km.

Día 3. **Reine**. Excursión al **Refugio Munkebu**. Isla **Moskenesøya**. Visita a **Reine** y **Å**.

Distancia 9 km Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m

Día 4. **Rundfjellet** (803 m). Isla **Austvågøy**. Visita a **Hennisgvaer**

Desnivel + 830 m Desnivel -830 Distancia 12 km

Día 5. Bahía de **Kvalvika**. La bahía de las ballenas. Ascenso al Ryten (543 m) (según condiciones). Isla **Moskenesøya**. Visita de la fábrica de vidrio de **Vikten**.

Recorrido sin el ascenso al Ryten Distancia 5 km Desnivel + 350 m Desnivel – 350 m.

Recorrido con el ascenso al Ryten Distancia 9 km. Desnivel + 680 m. Desnivel – 680 m.

Día 6. Traslado a la isla de **Vestvagøya**. Circular del **Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m). Isla de **Vestvagøya**.

Desnivel + 580 m. Desnivel – 580 m. Distancia 14 km.

Día 7. Circular del refugio **Nøkksaetra**, ruta de los lagos. Isla **Austvågøy**.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Distancia 10 km

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 (Evens)**. Código aeropuerto **EVE**. Traslado en furgoneta a la isla de **Vågan**.

Desde el aeropuerto, traslado en transporte privado a la isla de **Austvågøya** (Svolvær- Kabelvag) (2 ½ h). Pasaremos todas las noches en el mismo alojamiento.

La isla de **Austvågøya**, en el corazón del archipiélago de **Lofoten**, combina la esencia marinera noruega con algunos de los paisajes más impresionantes del Ártico. Su capital, **Svolvær**, es un animado puerto rodeado de picos escarpados, ideal para explorar en barco o disfrutar de la aurora boreal.

Muy cerca, el pintoresco pueblo de **Henningsvær**, extendido sobre pequeños islotes unidos por puentes, ofrece una imagen icónica de Lofoten. Además, en **Kabelvåg** se alza la majestuosa **Catedral de Lofoten**, una de las mayores iglesias de madera del país, símbolo del profundo vínculo entre los habitantes y el mar.



## Día 2. **Sautinden** (596 m). Fiordo **Austnesfjorde**. Isla **Austvågøy**.

La entrada al fiordo **Austnesfjorden** en la isla de Austvågøya, en el archipiélago de Lofoten, es un espectáculo natural: el agua calma se adentra entre montañas escarpadas, y la carretera de acceso bordea su orilla occidental. El fiordo Austnesfjord es donde se concentra parte de la actividad pesquera durante los meses de la pesca del bacalao.

Iniciaremos la semana de montaña ascendiendo a la cumbre del **Sautinden** que se encuentra entre tres bonitos fiordos.

Partiremos de **Laupstad** por terreno cómodo hasta alcanzar un collado de grandes dimensiones que separa la cumbre del **Sautinden** con el **Pilan**, que es otra cima clásica de la zona, principalmente por los esquiadores de montaña.

Viraremos nuestro rumbo hacia el este y ascenderemos por una amplia pala hasta la cumbre del Sautinden. Desde la cima tendemos nuestra primera gran vista de la semana, la cual no dejará indiferente a nadie.

El descenso lo haremos hasta el gran collado y desde aquí nos desviaremos al suroeste en busca de unos bonitos lagos de montaña en las faldas del **Pilan** (826 m) si las condiciones son las propicias.



Desnivel + 600 m Desnivel -600 m. Distancia 6 km.

Día 3. **Reine**. Excursión al **Refugio Munkebu**. Isla **Moskenesøya**. Visita a **Reine** y **Å**.

**Moskenesøya** es la isla más meridional del archipiélago de Lofoten, en Noruega, y es famosa por sus paisajes dramáticos y emblemáticos. Sus montañas escarpadas caen casi directamente al mar, creando fiordos profundos y vistas espectaculares que la convierten en un lugar codiciado para fotógrafos y amantes de la naturaleza.

Entre sus pueblos tradicionales de pescadores destacan **Reine** y **Å**, con casas de madera roja llamadas *rorbuer*, que conservan la esencia histórica de la pesca de bacalao.

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 9 km Desnivel + 580 m Desnivel – 580 m

Tras la actividad visitaremos **Reine** que es una pequeña población singular por su situación geográfica en este puzzle de islas, lagos, fiordos y montañas. Imposible de describir en pocas palabras la belleza de este lugar.

En vehículo llegaremos a **Å**, lugar donde finaliza la carretera que recorre todas las **Islas Lofoten**. Podremos visitar el museo del pescado seco. Podrás conocer la actividad de la pesca que se desarrolla en las islas y así conocer más la vida y costumbres de sus habitantes.

Día 4. **Rundfjellet** (803 m). Isla **Austvågøy**. Visita a **Hennisgvaer**

El **Rundfjellet** es una montaña con varias vertientes visibles desde lugares bien dispares del entorno y que convergen en una cumbre dominante. Desde su cima se disfrutan vistas espectaculares del **fiordo Austnesfjorden**, del mar y de las montañas que lo rodean.

Hay varias opciones para alcanzar su cima. Nuestro objetivo será alcanzar la cima por su vertiente este desde el lago **Vatterfjordpollen**.

Partiremos desde el nivel del mar, en la confluencia del lago Vatterfjordpollen con el mar. Borearemos el lago en sentido contrario a las agujas del reloj y en la orilla noroeste empezaremos a ganar altura por un cordal que deja a mano izquierda un pequeño valle salpicado de ibones de montaña.

Llegaremos a un terreno con una menor pendiente, ideal para reponer energías, que precederá a la parte final de la ascensión con una pendiente más acusada. Alcanzaremos el cordal sur-suroeste que será la llave de acceso al Rundfjellet. Realmente nos quedaremos en una cumbre satélite, algo inferior a la cumbre principal que es el lugar accesible para llegar en este viaje ya que la cumbre principal tiene pasos expuestos.

Desnivel + 830 m Desnivel -830 Distancia 12 km

#### 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 5. Bahía de **Kvalvika**. La bahía de las ballenas. Ascenso al Ryten (543 m) (según condiciones). Isla **Moskenesøya**. Visita de la fábrica de vidrio de **Vikten**.

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

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.

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.

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, tras realizar un bonito itinerario circular.

Distancia 11 km Desnivel + 365 m Desnivel – 365 m

Si las condiciones son buenas tendemos la opción de ascender al Ryten. que se encuentra sobre un gran acantilado de más de 500 m sobre el nivel del mar. En este caso, el descenso lo realizaremos por una pala amplia, dirección sureste, hasta alcanzar de nuevo el punto de partida completando un interesante recorrido circular.

Distancia 9 km. Desnivel + 680 m. Desnivel – 680 m.



Opciones para después de la excursión.

Visita del pueblo de artesanos del vidrio de **Vikten**. Podremos ver como fabrican distintas piezas de vidrio al estilo tradicional. La materia prima la sacan de la montaña que tiene detrás compuesto por un granito rico en cuarzo con un alto contenido en sílice.



Día 6. Traslado a la isla de **Vestvågøya**. Circular del **Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m). **Isla de Vestvågøya**.

**Vestvågøya** es una de las islas más grandes del archipiélago de Lofoten, en el norte de Noruega, y combina paisajes espectaculares con una vida local activa. La isla se caracteriza por sus montañas escarpadas, valles fértiles y playas de arena blanca, ofreciendo un contraste único entre terreno agreste y zonas más suaves.

Su localidad principal, **Leknes**, funciona como centro administrativo y punto de partida para explorar la isla.

En esta ocasión nos encaminaremos al **Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m) en un recorrido circular que nos permitirá recorrer varios lagos y coronar una cumbre.

Partiendo desde el aparcamiento de Hagstua, emprenderemos el ascenso por un espolón hasta una serie de lagos, que en condiciones normales estarán completamente congelados. Alcanzaremos el collado bajo la falda del primer pico de la jornada, el **Steindalstinden** 464 m.

Continuando por la divisoria de aguas, descenderemos unos metros sobre la cuenca del lago **Kringbotnsvatnet** y emprenderemos de nuevo el ascenso al **Kartstaven** de 544 m.

Las vistas sobre las bahías y fiordos de esta zona son espectaculares, con tonalidades diferentes en sus aguas y salpicados de pequeñas casitas.

En el descenso atravesaremos si las condiciones son propicias el **Kringbotnsvatnet** para seguidamente ganar unos metros y atravesar una serie de lagos y conectar de nuevo con el itinerario de subida de la primera parte.

Desnivel + 580 m. Desnivel – 580 m. Distancia 14 km.

Día 7. Circular del refugio **Nøkksetra**, ruta de los lagos. Isla **Austvågøy**.

**Svolvær**, situada en la isla de Austvågøya en el corazón de Lofoten, es la principal ciudad del archipiélago y un vibrante centro pesquero y turístico. Rodeada de imponentes picos y fiordos, combina la belleza natural ártica con una animada vida local, puerto pintoresco y actividades al aire libre durante todo el año.

Es también la puerta de entrada a Lofoten, famosa por su arquitectura colorida, galerías de arte y como punto de partida para excursiones de pesca, senderismo y avistamiento de auroras boreales o del sol de medianoche.

Desde **Svolvær** recorreremos un lago hacia la cabecera de este. Esta primera parte es ideal como calentamiento ya que prácticamente es llano. En la cabecera del lago giraremos hacia el sureste por terreno con más pendiente que nos permitirá ganar metros y alcanzar el lago **Nøkkvatnet** (249 m). Junto al lago encontramos el refugio **Nøkksetra**. Cruzaremos el lago y alcanzaremos el siguiente lago llamado **Stornøkkvanent** (240 m) de mayores dimensiones. Cruzaremos en dirección Este para alcanzar un bonito balcón elevado sobre la bahía de **Svolvær**.

Descenderemos camino de **Svolvaer** pero sin entrar en ella nos desviaremos camino de **Kabelvåg** recorriendo otros bonitos lagos.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Distancia 10 km



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

## 5 Precio. Incluye/ No incluye.

Precio: 1.395 €.

### 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 y chimenea, 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 30 € por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 150 € la semana según otras ediciones de este viaje).
- Raquetas de nieve. Opción de alquiler (consultar).
- 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).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda (opción de alquilar, consultar).
- Botas de montaña cramponables y polainas.
- Raquetas y bastones.
- Crampones (solo se utilizarán si la nieve está dura).
- 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 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 y 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 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 desea 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 30 € 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.

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

El traslado desde el aeropuerto al alojamiento está incluido. La hora de partida del traslado la marca el pasajero que aterriza más tarde y al regreso la marca el pasajero que vuela antes. Intentamos que los vuelos de todos lleguen a horas parecidas, pero no siempre es posible.

### **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 Svolvær. 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 150 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 150 € la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este 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 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.

## Seguro de accidentes/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 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- 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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

## Más información

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe

pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### 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](#)
- [Lofoten](#)
- [El tiempo](#)

## 7 Puntos fuertes

- Itinerarios de gran belleza.
- Paisajes árticos espectaculares.
- Silencio y naturaleza salvaje.
- Lugar privilegiado para ver **auroras boreales**.

## 8 Otros viajes similares

- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península de Troll

## 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](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)