



# Noruega, Jotunheimen

Trekking en la casa de los gigantes



## 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 .....	3
5	Precio. Incluye/No incluye .....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	6
6	Mas información.....	6
7	Puntos fuertes.....	10
8	Otros viajes similares .....	10
9	Contacto .....	10

## 1 Presentación

**Jotunheimen** significa "la casa de los gigantes" y eso ya nos pone sobre aviso de lo que nos depara el viaje. El **Parque Nacional de Jotunheimen** es un territorio de aventura fantástico en el que, seguro, disfrutaremos caminando por las montañas más altas de **Noruega**.

Durante los días de trekking descubriremos paisajes salvajes en las montañas de **Jotunheimen** y aunque no pisaremos **Hurrungane**, sí que podremos admirar estas preciosas montañas salpicadas de picos, lagos y glaciares. Como gran recompensa, afrontaremos el **ascenso al Galdhøpiggen (2.469 m)**, la cima más alta del norte de Europa.

Dormiremos en refugios de montaña cómodos y bien acondicionados, compartiendo el espíritu montañero noruego y disfrutando de la tranquilidad absoluta que solo se encuentra lejos de las carreteras y las multitudes.

Sin duda este es un precioso viaje para descubrir una región única y espectacular: **la casa de los gigantes**.

## 2 El destino

Se llama Jotunheimen porque el nombre viene de la mitología nórdica donde Jötunheimr era el mundo de los gigantes y la palabra se forma de *jötnar* que significa gigantes y *heimr* que significa hogar o tierra cuando se usó ese nombre para la región de Noruega se eligió porque es una zona montañosa muy salvaje e imponente que recordaba al territorio mítico de los gigantes por eso se traduce como la casa o la tierra de los gigantes.

Jotunheimen, *la casa de los gigantes* es uno de los territorios de alta montaña más espectaculares de Europa. Este parque nacional, con una extensión de 1.151 km<sup>2</sup>, concentra más de 250 cumbres que superan los 1.900 metros, entre ellas el **Galdhøpiggen (2.469 m)** y el **Glittertind (2.465 m)**, los picos más altos del norte de Europa. El paisaje está modelado por antiguos glaciares que han esculpido valles profundos, crestas afiladas y una impresionante red de lagos de origen glaciar. En invierno, la región se transforma en un inmenso desierto blanco; en verano, los contrastes entre roca, hielo y agua crean un escenario de belleza sobrecogedora.

A pesar de su aspecto salvaje, Jotunheimen alberga una sorprendente riqueza natural. En las zonas más bajas crecen bosques de abedules y tundra alpina, donde florecen plantas adaptadas a condiciones extremas. La fauna incluye renos salvajes, alces, glotones y numerosas aves de montaña. Este territorio ha sido durante siglos lugar de paso para cazadores y pastores, y más tarde cuna del montañismo noruego, con la construcción de refugios que aún hoy permiten adentrarse en estas montañas míticas. Muy cerca, el **Sognefjord**, el fiordo más largo y profundo de Noruega, se adentra más de 200 kilómetros tierra adentro, conectando el mundo de los fiordos con el corazón alpino de Jotunheimen.

## 3 Datos básicos

Destino: Jotunheimen (Noruega).

Actividad: Trekking.

Nivel físico: B+.

Duración: 8 días.

Época: De abril a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

### 3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña 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 Aconsejable experiencia previa en montaña 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 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, distancia, desniveles y duración) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa resumen

**Día 1.** Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento de camino.

**Día 2.** Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m).

Distancia 16 km. Desnivel + 410 m. Desnivel - 340 m.

**Día 3.** Refugio **Gjendebu** (995 m) - Refugio **Spiterstulen** (1.104 m).

Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

**Día 4.** Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m). Alojamiento en el **refugio Spiterstulen**.

Distancia 13,5 km. Desnivel + 1450 m. Desnivel - 1450 m.

**Día 5.** Refugio **Spiterstulen** (1.104 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m).

Distancia 15 km. Desnivel + 400 m. Desnivel - 100 m.

**Día 6.** Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) - Refugio **Skogadalsboen** (831 m).

Distancia 20 km. Desnivel + 100 m. Desnivel - 700 m.

**Día 7.** Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Fondsbu** (1.065 m).

Distancia 23 km. Desnivel + 960 m. Desnivel - 550 m.

Traslado hacia el aeropuerto de Oslo. Alojamiento de camino o muy cerca del aeropuerto.

**Día 8.** Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento de camino.

**Día 2.** Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m).

El refugio **Fondsbu** se encuentra en el margen del lago Bygdin y muy cerca del lago Tyin que será el lugar donde finalizaremos el trekking.

Iniciaremos camino en dirección este siguiendo el margen norte del lago Bygdin. Al cabo de unos kilómetros abandonaremos la orilla norte ganando metros por la ladera norte del lago hasta alcanzar una enorme meseta en altura y, ya por terreno más suave, alcanzaremos un amplio collado a 1.300 metros.

Desde aquí solo nos quedará descender al refugio **Gjendebu** disfrutando de espectaculares vistas sobre el lago **Gjende**. Las grandes paredes que rodea el lago hará que no sepamos si se trata de un lago o de un fiordo.

El refugio de **Gjendebu** fue construido en el año 1871 y es el más antiguo de la **Norwegian Mountain Touring Association (DNT)**.

Distancia 16 km. Desnivel + 410 m. Desnivel - 340 m.

#### **Día 3. Refugio Gjendebu (995 m) - Refugio Spiterstulen (1.104 m).**

Tendremos por delante la etapa más larga de nuestro trekking.

Remontaremos el valle de **Stora** hasta alcanzar el lago **Langvatnet** (1.367 m). Continuaremos camino en dirección norte atravesando distintos lagos de montaña hasta el collado de **Uradalsbandet** (1.663 m). Luego descenderemos por un precioso valle cruzando otros lagos de montaña hasta el refugio **Spiterstulen**.

Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

#### **Día 4. Ascenso al Galdhøpiggen (2.469 m). Alojamiento en el refugio Spiterstulen.**

Estamos a los pies de la montaña más alta de Noruega, y dado la sencillez de su ascenso desde un punto de vista técnico, es obligado hacer cima para disfrutar de la belleza de sus vistas. Estaremos rodeados de glaciares, afiladas aristas, imponentes paredes y enormes valles en artesa producto de la intensa erosión glaciar.

El ascenso tiene tres tramos bien diferenciados. El primero, nada más salir del refugio, nos obligará a salvar un buen desnivel (800 m). El segundo, nos permitirá recuperarnos ya que caminaremos por terreno menos exigente y, además, las bonitas vistas que nos acompañarán nos darán energías para el tramo final. La última parte del ascenso volverá a ganar pendiente y nos situará en un cordal montañoso que seguiremos hasta alcanzar la cumbre del **Galdhøpiggen**. Esta última parte es espectacular ya que, tanto en la vertiente norte como sur de dicho cordal, se extienden enormes glaciares.

Tras deleitarnos en la cumbre de las vistas, de descansar y almorzar, regresaremos al refugio siguiendo el mismo camino de subida.

Distancia 13,5 km. Desnivel + 1450 m. Desnivel - 1450 m.

#### **Día 5. Refugio Spiterstulen (1.104 m) - Refugio Leirvassbu (1.404 m).**

Durante toda la jornada caminaremos por Visdalen, un típico valle glaciar en forma de U. La mayoría de los kilómetros recorridos serán en ascenso ya que el refugio Leivassbu se encuentra topográficamente más alto

que Sptiterstuelen. Cuando alcancemos el lago de Kyrkjetønnet sí que tendremos un ligerísimo descenso hasta alcanzar Leivassbu.

Distancia 15 km. Desnivel + 400 m. Desnivel - 100 m.

#### **Día 6. Refugio Leirvassbu (1.401 m) - Refugio Skogadalsboen (831 m).**

Tendremos por delante una etapa larga pero prácticamente en continuo descenso. Nuestra compañía serán las preciosas vistas de las montañas de **Hurrungane** que destacan por sus espectaculares glaciares y sus afiladas aristas.

Descenderemos siguiendo el río **Storutla** hacia **Skogadalsboen**. El refugio se encuentra en un valle salpicado de abedules y álamos.

Distancia 20 km. Desnivel + 100 m. Desnivel - 700 m.

#### **Día 7. Refugio Skogadalsboen (831 m)- Refugio Fondsbu (1.065 m).**

La jornada será la última del trekking por estas bellas montañas. Cerraremos el círculo regresando al lugar donde partimos hace unos días, nos referimos al refugio Fondsbu.

Partiremos en dirección sur en ascenso hacia los lagos de **Urdals-vatnet** y otros lagos hasta alcanzar un amplio collado a 1.400 metros. Desde aquí sólo nos quedará un corto descenso hasta llegar al refugio **Fondsbu**, que fue el punto de inicio de nuestro trekking.

Distancia 23 km. Desnivel + 960 m. Desnivel - 550 m.

Traslado hacia el aeropuerto de Oslo. Alojamiento de camino o muy cerca del aeropuerto.

#### **Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.**

## **5 Precio. Incluye/No incluye**

Precio. 1.795 €.

### **5.1 Incluye**

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Seguro de viaje.
- 1 noche de alojamiento en hotel/cabañas noruegas el día de llegada.
- 5 noches de alojamiento en hoteles-refugios durante el trekking. 3 noches en régimen de pensión completa y 2 con cena y desayuno.
- 1 noche de alojamiento en hotel cerca del aeropuerto + desayuno.

Alojamientos:

- Refugio [Gjendebu](#)
- Refugio de [Spitestulen](#)

- Refugio de [Leirvassbu](#)
- Refugio de [Skogadalsboen](#)

Los alojamientos durante los días de trekking pertenecen a la Asociación Noruega de Trekking (DNT). Hay que destacar el **alto nivel de calidad de las cenas y los desayunos** y la comodidad de sus salones y comedores.

## 5.2 No incluye

- Avión a Oslo. Muntania Outdoors puede gestionarlo (30 € por gestión de vuelos).
- Almuerzos durante el trekking.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## 6 Mas información

### Ropa y material necesario para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescopicos.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescopicos.

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

## Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

## Billete de avión en caso de ser necesario

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 en función de tu lugar de residencia. 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.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad 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 la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

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 quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 misma alianza, 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 el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

### **Mochila durante el trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 8-10 kilos.

No se pisan glaciares por lo que no es necesario crampones ni piolet.

### **Alojamientos**

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En los refugios no se pasa frío. La chaqueta tipo primaloft o plumas fino se usará durante la actividad si la temperatura es muy baja. En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

### **Seguro de 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 tienes 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](#)

#### Seguro de viaje incluido

\* 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.

\*\*\* 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.

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.

#### 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](http://Visit Norway)
- [Jotunheimen National Park](http://Jotunheimen National Park)

## 7 Puntos fuertes

- Paisajes de gran belleza y salvajes y sin aglomeraciones.
- País con gran contenido histórico, cultural y gastronómico.
- Grupo reducido.

## 8 Otros viajes similares

- Viaje combinado de trekking, senderismo y kayak de mar por el fiordo (opcional).
- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Cómoda red de refugios.
- Se come muy bien en los refugios.

## 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)