



Telemark

Esquí de fondo en Noruega



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
4	Nivel que se impartirá.....	3
5	Programa	3
5.1	Programa resumen	3
5.2	Programa detallado	3
6	Precio. Incluye/No incluye	5
6.1	Incluye.....	5
6.2	No incluye	6
7	Más información	6
8	Puntos fuertes.....	9
9	Otros viajes similares	9
10	Contacto.....	10

1 Presentación

ESQUÍ DE FONDO EN EL SUR DE NORUEGA

El **sur de Noruega** esconde en **Telemark** uno de los territorios con mayor tradición de esquí de todo el país. Entre montañas, bosques y grandes mesetas cubiertas de nieve, esta región combina paisajes invernales de enorme belleza con una profunda relación histórica con el esquí. De hecho, fue aquí donde nació el estilo Telemark, una técnica de giro que se ha convertido en una de las grandes señas de identidad del **esquí noruego**.

Viajar a finales de diciembre permite además vivir una auténtica experiencia de **invierno nórdico**. Las horas de luz son escasas, aproximadamente entre las 09:30 y las 15:30, pero suficientes para disfrutar plenamente de las jornadas de esquí. La luz baja del sol crea espectaculares tonalidades sobre la nieve y, cuando llega la noche, las pistas iluminadas (*lysløype*) permiten prolongar la actividad. El ambiente cálido de los alojamientos, las chimeneas y la gastronomía noruega completan una experiencia especialmente acogedora en esta época del año.

EN LOS ESCENARIOS DE LOS HÉROES DE TELEMARK

Telemark también ocupa un lugar destacado en la **historia contemporánea de Noruega**. Muy cerca de **Rjukan** y de los circuitos de **Gausta** se desarrollaron algunos de los episodios más conocidos de la resistencia noruega durante la **Segunda Guerra Mundial**. En plena meseta de **Hardangervidda**, grupos de comandos noruegos atravesaron estos inhóspitos paisajes sobre esquís para llevar a cabo los sabotajes contra la planta de producción de agua pesada utilizada por la Alemania nazi.

Aquellas operaciones fueron decisivas para dificultar el programa nuclear alemán y posteriormente se hicieron mundialmente conocidas gracias a la película *Los héroes de Telemark*. Esquiar hoy por estas montañas permite, por tanto, combinar la práctica del esquí nórdico con el descubrimiento de un territorio cargado de historia.

RAULAND, NUESTRA BASE EN EL CORAZÓN DE TELEMARK

Durante toda la estancia nos alojaremos en el histórico **Rauland Høgfjellshotell**, situado en plena montaña y rodeado por los paisajes de Vinje. El hotel ofrece un ambiente tradicional y confortable, ideal para descansar después de las jornadas sobre los esquís, disfrutar de la gastronomía local y relajarse junto a la chimenea. Además, podremos comenzar a esquiar prácticamente desde la puerta del alojamiento.

Rauland cuenta con más de 150 km de circuitos, por lo que dedicaremos varias jornadas a descubrir sus diferentes recorridos. También nos desplazaremos a otros grandes escenarios del esquí nórdico de la región, como Gausta, así como a zonas más locales como Åmot, Kostveit y Øyfjell. En conjunto, disfrutaremos de más de 400 km de posibilidades, combinando grandes dominios de esquí de fondo con pequeños circuitos donde predominan la tranquilidad, la naturaleza y la sensación de encontrarnos en una Noruega auténtica y poco transitada.

2 El destino

Telemark es una de las regiones más singulares del **sur de Noruega**, un territorio de montañas, bosques, lagos y grandes mesetas donde la naturaleza y las tradiciones rurales siguen teniendo un gran protagonismo. Su paisaje cambia constantemente entre los valles boscosos y las zonas abiertas de alta montaña, creando un escenario excepcional para el esquí nórdico. Además, esta región tiene un vínculo especial con la historia del esquí, ya que fue aquí donde nació el estilo Telemark, una técnica que acabaría dando nombre a una de las grandes modalidades del esquí.

La cultura de Telemark está profundamente ligada a la vida en la montaña y a pequeñas comunidades rurales que han sabido conservar sus tradiciones. Las granjas históricas, las cabañas de montaña y las pequeñas localidades repartidas por los valles forman parte de un paisaje humanizado pero todavía muy auténtico. A esto se suma una historia especialmente interesante: los alrededores de Rjukan fueron escenario durante la Segunda Guerra Mundial de las operaciones de la resistencia noruega contra la producción de agua pesada, episodios que posteriormente inspiraron la película **Los héroes de Telemark**.

En invierno, Telemark adquiere una dimensión completamente diferente. La nieve cubre bosques, lagos y mesetas y convierte la región en un enorme territorio para el esquí de fondo. **Rauland, Gausta, Øyfjell** y los

diferentes sectores de Vinje permiten descubrir paisajes muy variados, desde circuitos protegidos entre árboles hasta extensos altiplanos de alta montaña. Es, en definitiva, un destino que combina deporte, naturaleza, historia y cultura noruega en un entorno tranquilo y todavía poco masificado.

3 Datos básicos

Destino: Telemark, Noruega

Actividad: Esquí de fondo.

Duración: 8 días (6 días de actividad y 2 de viaje).

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 6-15 personas por grupo.

4 Nivel que se impartirá

Iniciación total, clásico avanzado e iniciación patinador.

5 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.

5.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Oslo y traslado a la región de Telemark.

Día 2. Esquí en Rauland.

Día 3. Esquí en Åmot.

Día 4. Esquí en Gausta.

Día 5. Esquí en Øyfjell.

Día 6. Esquí den Kostveit.

Día 7. Esquí en Rauland.

Día 8. Traslado a Oslo y vuelo de regreso.

5.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Oslo y traslado a la región de Telemark.

A nuestra llegada al aeropuerto de Oslo Gardermoen nos trasladaremos en furgoneta hasta **Rauland**, recorriendo unos 255 km en un trayecto de aproximadamente 3 horas y 45 minutos. Allí nos alojaremos durante toda la semana, en una ubicación privilegiada para disfrutar del mayor dominio de esquí nórdico de la **región de Telemark**.

Si el horario de llegada del vuelo lo permite, aprovecharemos para realizar una primera toma de contacto con la nieve y salir a esquiar directamente desde el hotel, accediendo a las pistas que encontramos a pocos metros del alojamiento.

Día 2. Esquí en Rauland.

Rauland cuenta con una de las redes de esquí de fondo más extensas del sur de Noruega, **con más de 150 kilómetros** de pistas preparadas en un espectacular entorno de montaña, muy próximo al Parque Nacional de Hardangervidda. La variedad del terreno permite disfrutar de recorridos muy diferentes, desde amplias zonas abiertas y expuestas de alta montaña hasta itinerarios que atraviesan bosques más protegidos.

La red está especialmente bien adaptada a las distintas técnicas de esquí, con unos 90 km de circuitos preparados para estilo clásico y otros 60 km aptos tanto para clásico como para patinador. Una de las grandes ventajas de nuestra estancia será poder comenzar las jornadas directamente desde el hotel, sin necesidad de desplazamientos.

Día 3. Esquí en Åmot.

Desde **Åmot** podremos acceder a dos sectores con características muy diferentes. Hacia el este se encuentra **Jonnardalen**, donde disfrutaremos de un circuito de unos **13 km** que discurre suavemente entre bosques. Es una opción especialmente agradable para jornadas en las que el tiempo sea más inestable, ya que el arbolado ofrece mayor protección frente al viento y las condiciones meteorológicas.

En dirección noroeste se extiende el **altiplano de Hyllandsheia**, un paisaje completamente distinto, marcado por colinas suaves y onduladas prácticamente sin vegetación. Sus circuitos avanzan hacia el norte hasta alcanzar el **área de Kostveit**, que tendremos ocasión de explorar en otra de las jornadas del viaje, enlazando así diferentes sectores de esta extensa red de esquí nórdico.

Día 4. Esquí en Gausta.

Gausta es uno de los grandes referentes del esquí nórdico de alta montaña en Noruega y destaca por su altitud y buenas condiciones de nieve durante el invierno. Situado por encima de los 1.000 metros, el dominio se extiende a los pies del **imponente Gaustatoppen**, que alcanza los 1.883 metros de altitud y domina todo el paisaje de la región.

La zona cuenta con unos 85 kilómetros de pistas de esquí de fondo perfectamente señalizadas y mantenidas, que permiten disfrutar de recorridos variados en un espectacular entorno de montaña. La combinación de altitud, amplitud del paisaje y presencia constante del **Gaustatoppen** convierte esta jornada en una de las más atractivas del viaje.

Día 5. Esquí en Øyfjell.

Øyfjell es uno de esos rincones de Telemark donde el esquí de fondo conserva un carácter especialmente tranquilo y local. Situado sobre una meseta montañosa del municipio de Vinje, ofrece un paisaje poco transitado y una auténtica sensación de conexión con la naturaleza, alejado de los grandes centros invernales.

Su red cuenta con unos 70 kilómetros de circuitos preparados tanto para la técnica clásica como para el patinador. Los recorridos se desarrollan entre los 650 y los 1.070 metros de altitud, atravesando el paisaje de transición entre los últimos bosques de montaña y las zonas abiertas de alta montaña. Un sector perfecto para disfrutar de una jornada de esquí pausada y en contacto con los paisajes más auténticos de **Telemark**.

Día 6. Esquí den Kostveit.

El sector norte de **Vinje** nos permitirá descubrir una faceta especialmente auténtica de Telemark, donde el esquí de fondo se combina con paisajes rurales, pequeñas aldeas y un rico patrimonio tradicional. Es probablemente la zona con mayor carácter local de todo el viaje, recorriendo un territorio en el que la vida de montaña sigue muy presente.

El gran atractivo de este sector es un espectacular circuito circular de unos 25 kilómetros que conecta de manera natural los valles, antiguas granjas y zonas de cabañas de cuatro pequeñas localidades tradicionales: **Bøgrend, Våmartveit, Kostveit y Tjønnegrend**. El recorrido también ofrece diferentes perspectivas sobre el **lago Totak**, añadiendo al itinerario un magnífico componente paisajístico y cultural.

Día 7. Esquí en Rauland.

En el último día del año permaneceremos en **Rauland**, sin necesidad de desplazarnos a otros sectores. Después de una última jornada de esquí, cada participante podrá organizar el resto del día libremente y disfrutar del ambiente de la localidad a su ritmo.

Además, quienes hayan alquilado el material tendrán tiempo suficiente para devolverlo con tranquilidad y preparar el equipaje antes de despedirnos de **Telemark** y afrontar el regreso a casa.

Día 8. Traslado a Oslo y vuelo de regreso

Traslado en vehículo hasta el **aeropuerto de Oslo Gardermoen** para tomar el vuelo de regreso a España y poner fin a nuestro viaje de esquí nórdico por Telemark.

6 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.395 € por persona. Suplemento +325 € en habitación individual.

6.1 Incluye

- Profesor de esquí de fondo de Muntania.
- Transporte en furgoneta.
- 7 noches de hotel en régimen alojamiento y desayuno [Rauland Høgfjellshotell](#) ***en Rauland. Piscina climatizada y sauna de uso gratuito (07am-21pm)
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Seguro de viaje incluido.
- Gestión de reservas.

6.2 No incluye

- Vuelo al destino ida/vuelta de los participantes. Posibilidad de gestión del vuelo por parte de Muntania Outdoors (30 € gastos de gestión).
- Alquiler equipo de esquí de fondo. Opción de alquiler en Rauland.
- Pase de pistas semanal gratuito.
- Almuerzos (se harán en las pistas de esquí).
- Cenas. El hotel ofrece cena en buffet libre por unos 35 € y hay más opciones en el Lobby Bar. También es posible cenar en el centro de Rauland.
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.

7 Más información

Niveles que se impartirán

Iniciación total, clásico avanzado e iniciación patinador.

Transporte de esquís

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Material y ropa necesaria

- Material de esquí de fondo (esquís, botas y bastones). Posibilidad de alquiler de material. Consultar.
- Mochila pequeña (10-20 litros) o riñonera con agua.
- Pantalón y chaqueta de Gore-tex o similar. Forro polar.
- Pantalones tipo malla gruesa o pantalón de montaña de invierno.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol, buff, gorro y guantes (interior y cubre guante).
- Termo pequeño.
- Un plumas para después de la actividad.

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.

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 y transporte de esquís

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos.

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

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

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

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

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

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

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

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

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

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

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

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

Si eres tú el que compras tu vuelo, te rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compres el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Equipaje y material.

Rogamos seas comedido con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento.

Si llevas tus propios esquís, marca la casilla en la reserva para que podamos organizar la compartición de un equipaje facturado donde meteremos varios pares de esquís de varios participantes.

Seguro de viaje incluido

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](#)

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.

Enlaces de interés

[Rauland](#)

[Vinje Løypelag](#)

[Gausta](#)

[Øy fjell](#)

8 Puntos fuertes

- Esquiar en Telemark, una de las regiones con mayor tradición de esquí de Noruega y cuna del estilo que lleva su nombre.
- Disfrutar de una enorme variedad de circuitos, con más de 400 km de pistas repartidos entre Rauland, Gausta, Åmot, Øy fjell y otros sectores de la región.
- Tener como base Rauland, con más de 150 km de pistas y la posibilidad de salir esquiando directamente desde el hotel.
- Descubrir el espectacular entorno de Gausta y el mítico Gaustatoppen, con sus 1.883 metros de altitud.
- Esquiar por paisajes muy variados, desde bosques protegidos hasta grandes altiplanos abiertos de alta montaña.
- Conocer la historia de los héroes de Telemark y los escenarios de las operaciones de sabotaje de la Segunda Guerra Mundial relacionadas con la planta de agua pesada de Rjukan.
- Combinar grandes dominios de esquí con pequeñas zonas rurales como Øy fjell y el norte de Vinje, donde podremos disfrutar de circuitos tranquilos, aldeas tradicionales, granjas históricas y paisajes auténticamente noruegos.

9 Otros viajes similares

- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselkä, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompola-Ylläs
- Lillehammer, el sueño olímpico

10 Contacto

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

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

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