



Ruka-Kuusamo

Esquí Nórdico en la Laponia Finlandesa



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	4
6	Precio. Incluye/No incluye	5
6.1	Incluye.....	5
6.2	No incluye	6
7	Más información	6
8	Puntos fuertes.....	10
9	Otros viajes similares	10
10	Contacto.....	10

1 Presentación

RUKA-KUUSAMO, NATURALEZA ÁRTICA Y ESQUÍ NÓRDICO

Al noreste de Finlandia, muy cerca del Círculo Polar Ártico, se encuentra **Ruka-Kuusamo**, un territorio donde los grandes bosques boreales, las colinas cubiertas de nieve y los innumerables lagos helados crean un paisaje profundamente invernal. Aunque Ruka es especialmente conocida por su estación de esquí alpino y por disfrutar de una de las temporadas de nieve más largas de Europa, este entorno ofrece también unas magníficas condiciones para la práctica del esquí de fondo.

La temporada invernal se prolonga durante muchos meses y la nieve transforma por completo el paisaje. Los bosques de coníferas, los lagos congelados y las suaves elevaciones del terreno conforman un escenario ideal para descubrir la Laponia finlandesa sobre los esquís, lejos de las grandes aglomeraciones y en contacto permanente con la naturaleza.

240 KILÓMETROS DE TRAZADOS PARA ESQUÍ DE FONDO

En los países nórdicos, el esquí de fondo forma parte de la vida cotidiana y la red de pistas suele ser mucho más extensa que la de las estaciones de esquí alpino. Ruka-Kuusamo es un buen ejemplo: entre ambas zonas encontramos alrededor de **240 kilómetros de recorridos**, atravesando bosques nevados, colinas y paisajes de gran belleza.

En el entorno de **Ruka** se concentran unos 125 km de pistas preparadas, con diferentes recorridos y servicios a lo largo del dominio. Algunos de los circuitos cuentan además con iluminación, lo que permite esquiar durante las cortas horas de luz del invierno. A lo largo de las pistas encontraremos pequeños cafés y refugios donde hacer una pausa y entrar en calor con un café, un chocolate caliente o alguno de los dulces típicos finlandeses.

Kuusamo, por su parte, ofrece un ambiente más tranquilo y menos orientado al turismo. Precisamente por eso hemos elegido esta localidad como base del viaje. Desde aquí podremos acceder a los recorridos de la zona y, durante nuestra estancia, también aprovechar los **77 km de conexiones con Ruka**, que suelen estar disponibles a finales del invierno. El resultado es una extensa red de itinerarios que permite disfrutar de varios días de esquí descubriendo paisajes diferentes.

ALOJAMIENTO CÓMODO Y A BUEN PRECIO

Durante el viaje nos alojaremos en un **hostel moderno y acogedor situado junto al lago Nilonjärvi**, en Kuusamo. Es una opción sencilla pero especialmente adecuada para este tipo de viaje, ya que combina un ambiente agradable con un precio muy ajustado.

Las habitaciones no disponen de baño privado, pero el alojamiento cuenta con **desayuno buffet, sauna, cocina de uso libre y diferentes espacios comunes**, ofreciendo todo lo necesario para descansar después de una jornada en la nieve. El centro de Kuusamo se encuentra a unos 1,5 km a pie, con restaurantes, pizzerías, supermercado y otros servicios.

Los días que esquemos en Ruka utilizaremos el **Skibus que comunica Kuusamo y Ruka**, un trayecto de aproximadamente 23 km que permite desplazarnos cómodamente hasta las pistas sin necesidad de vehículo propio.

2 El destino

Kuusamo y Ruka se encuentran en el **noreste de Finlandia**, en la región de Ostrobothnia del Norte, muy cerca del **Círculo Polar Ártico** y a escasa distancia de la frontera con Rusia. Es un territorio de grandes bosques boreales, suaves colinas, ríos y numerosos lagos que, durante el invierno, permanecen cubiertos de hielo y nieve. El paisaje pertenece a la gran región natural de **Laponia y el extremo norte finlandés**, donde los inviernos largos y fríos crean unas condiciones excepcionales para el esquí de fondo y las actividades en la nieve.

Culturalmente, Kuusamo conserva el carácter tranquilo y rural de esta parte de Finlandia, donde la relación con la naturaleza sigue siendo fundamental. La vida tradicional ha estado ligada históricamente a los bosques, la pesca, la caza y la ganadería, mientras que en la actualidad el turismo de naturaleza y los deportes de invierno

tienen un peso creciente. La cultura local comparte además elementos con la tradición **sami**, aunque Kuusamo se encuentra al sur del principal territorio sami de Finlandia.

La historia de la región está marcada por su situación fronteriza y por la dureza de su entorno natural. Kuusamo fue durante siglos una zona poco poblada, habitada por comunidades dedicadas principalmente a los recursos del bosque y los lagos. El siglo XX dejó una profunda huella, especialmente durante la **Segunda Guerra Mundial**, cuando la localidad sufrió importantes destrucciones. Hoy, Ruka-Kuusamo se ha convertido en uno de los principales destinos finlandeses de naturaleza y deportes de invierno, pero mantiene buena parte de ese carácter remoto y salvaje que constituye precisamente uno de sus mayores atractivos.

3 Datos básicos

Destino: Ruka-Kuusamo. Esquí nórdico en la Laponia Finlandesa.

Actividad: Esquí de fondo.

Duración: 8 días.

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 6-20 personas.

4 Nivel que se impartirá

Clásico avanzado y patinador iniciación y avanzado. No está pensado para iniciación, pero si ese es tu caso consúltanos.

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 Kuusamo.

Día 2. Kuusamo: Anillo de los lagos Nilonjarvi y Toranki.

Día 3. Ruka: los circuitos FIS y el anillo de Ruka Valley.

Día 4. Kuusamo: Nissinvaara y Oivanki.

Día 5. Ruka: Vuosseli y Pyhavaara.

Día 6. Travesía Ruka-Kuusamo.

Día 7. Ruka: el anillo de Kuontivaara y Alakyla.

Día 8. Esquí en Kuusamo. Vuelo de regreso.

5.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Kuusamo.

Tras aterrizar en el aeropuerto, tomaremos el **autobús público hasta Kuusamo**, donde se encuentra nuestro alojamiento, situado a unos **5 km del aeropuerto**.

Día 2. Kuusamo: Anillo de los lagos Nilonjarvi y Toranki.

Casi resulta imprescindible comenzar nuestra semana de esquí con este recorrido, una magnífica manera de familiarizarnos con **Kuusamo y su entorno**. La ruta parte de nuestro alojamiento y bordea el **lago Nilonjärvi**, situado justo a sus puertas, para dirigirse después hacia el centro de la localidad. Algunos tramos del recorrido cuentan con iluminación nocturna, lo que permite disfrutar de la experiencia incluso durante las escasas horas de luz invernal.

Desde el centro continuaremos hacia el **lago Toranki**, completando un interesante circuito que nos llevará de nuevo hasta el alojamiento, con un total aproximado de **27 km de esquí de fondo**.

Día 3. Ruka: los circuitos FIS y el anillo de Ruka Valley.

Para descubrir Ruka sobre los esquís, nada mejor que comenzar en el **Stadium** y recorrer el circuito que atraviesa **Ruka Valley** y rodea la montaña de Ruka. Aunque su desnivel es modesto, es precisamente aquí donde se concentran las pistas de esquí alpino de la estación.

Durante el recorrido también conoceremos los **circuitos homologados por la Federación Internacional de Esquí (FIS)**, utilizados para la celebración de competiciones. Y para quienes quieran prolongar la jornada, existe la posibilidad de continuar hacia el norte por alguno de los recorridos que se adentran en el paisaje ártico, como los que llevan hacia **Valtavaara o Alakyla**.

Día 4. Kuusamo: Nissinvaara y Oivanki.

Hoy dirigiremos nuestros esquís hacia los paisajes situados al **norte de Kuusamo**, descubriendo una zona más tranquila y menos transitada. El recorrido hasta el **lago Nissinvaara** forma un circuito de unos **22 km**, una distancia más que suficiente para disfrutar de la jornada y del entorno.

Para quienes todavía tengan ganas de seguir deslizándose, podremos prolongar la ruta enlazando con el **anillo de Oivanki**, que añade otros **16 km** al recorrido. De este modo, cada esquiador podrá adaptar la jornada a sus ganas y fuerzas.

Día 5. Ruka: Vuosseli y Pyhavaara.

El **Vuosseli Outdoor Trail**, con sus 12 km, es uno de los circuitos circulares más atractivos del entorno de Ruka. El recorrido nos permitirá adentrarnos en el paisaje invernal de la zona y **cruzar el lago helado de Rukajärvi**. Desde allí emprenderemos el regreso hacia Ruka por el sur, siguiendo el itinerario señalizado de **Pyhävaara**, completando así una bonita jornada entre bosques nevados y lagos congelados.

Día 6. Travesía Ruka-Kuusamo.

Llega el momento de unir sobre los esquís las dos localidades que hasta ahora hemos conectado en **Skibus**. La travesía entre **Kuusamo y Ruka**, siguiendo el itinerario más directo, tiene unos **23 km**, aunque quienes quieran alargar la jornada podrán incorporar alguno de los circuitos secundarios que encontramos a lo largo del recorrido.

La propuesta inicial es esquiar hasta **Ruka** y regresar cómodamente a Kuusamo en autobús. Pero, como siempre, los más fuertes tendrán la posibilidad de convertir la jornada en un auténtico reto y **hacer también el regreso sobre los esquís**, completando así una larga travesía de ida y vuelta.

Día 7. Ruka: el anillo de Kuontivaara y Alakyla.

Al este de Ruka nos espera **Kuontivaara**, uno de los recorridos más largos y solitarios de toda la zona. Sus **17 km** forman un amplio anillo que se adentra en un entorno de bosques nevados y naturaleza prácticamente intacta, ofreciendo una experiencia de esquí nórdico especialmente atractiva.

Para quienes quieran prolongar la jornada, podremos enlazar con la **ruta de Alakyla** hacia el norte, alcanzando las orillas del enorme **lago Purnajärvi**. Completando ambos recorridos, la jornada puede alcanzar alrededor de 40 km, convirtiéndose en uno de los grandes retos deportivos del viaje.

Día 8. Esquí en Kuusamo. Vuelo de regreso.

Al este de Ruka nos espera **Kuontivaara**, uno de los recorridos más largos y solitarios de toda la zona. Sus **17 km** forman un amplio anillo que se adentra en un entorno de bosques nevados y naturaleza prácticamente intacta, ofreciendo una experiencia de esquí nórdico especialmente atractiva.

Para quienes quieran prolongar la jornada, podremos enlazar con la ruta de **Alakyla** hacia el norte, alcanzando las orillas del enorme **lago Purnajärvi**. Completando ambos recorridos, la jornada puede alcanzar alrededor de **40 km**, convirtiéndose en uno de los grandes retos deportivos del viaje.

6 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 950 € por persona. Descuento en habitación doble con baño compartido -35 €. Suplemento por individual con baño privado +325 € e individual con baño compartido +150 €.

6.1 Incluye

- Profesor de esquí de fondo de Muntania.
- Transfer privado aeropuerto-hotel (i/v) incluido, salvo para horarios de vuelos no coincidentes con Lufthansa.
- 7 noches de hostel en habitación doble con desayuno (tipo buffet libre) y baño privado. [Hostal Aurora](#) en Kuusamo.
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Uso de las pistas gratuito.
- 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). Lufthansa permite facturar tus esquís sin costes y Finnair si cobra por este servicio.
- Bus público Kuusamo-Ruka (i/v) no incluido (75 € en total). Si el grupo es suficientemente grande se contratará un transfer privado para los 3 desplazamientos entre Kuusamo y Ruka, a un precio similar al bus público.
- Alquiler equipo de esquí de fondo. Opción de alquilar en la zona.
- Almuerzos (se harán en las pistas de esquí).
- Cenas. El albergue dispone de cocina totalmente equipada. Se puede cocinar en el alojamiento (supermercado a 15 m caminando) o cenar en algún restaurante de la zona (20 minutos caminando).
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.

7 Más información

Niveles que se impartirán

Clásico avanzado y patinador iniciación y avanzado. No está pensado para iniciación pero si ese es tu caso consúltanos.

Programa y desarrollo de las jornadas

Comenzaremos a esquiar alrededor de las 10:00 h y finalizaremos la actividad hacia las 16:00 h. Como es habitual en nuestros viajes de esquí de fondo, combinaremos la mejora y práctica de la técnica, tanto en estilo clásico como en patinador, con el recorrido de diferentes itinerarios para disfrutar del entorno y sumar kilómetros.

El programa es orientativo y podrá adaptarse cada día en función de las condiciones de nieve y meteorológicas, así como del nivel y las características del grupo. El profesor será quien determine los sectores que visitaremos y los recorridos que realizaremos conjuntamente.

Esquí autónomo

Si cuentas con un nivel suficiente, tendrás la posibilidad de esquiar de forma autónoma y aprovechar la extensa red de circuitos de la zona. En este caso, deberás acordar previamente tus planes con el profesor y llevar un teléfono móvil con la aplicación [RukaPyhä](#), que permite consultar tu localización y el estado de las pistas.

Parada para almorzar

Hacia las 13:00 h realizaremos una parada para comer. Dependiendo del recorrido del día, podremos hacerlo en zonas protegidas, donde podrás disfrutar de tu propia comida, o en alguno de los refugios y cafés situados junto a las pistas, donde encontraremos bebidas y comida caliente. El profesor informará cada jornada de las opciones disponibles.

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

[Kuusamo](#)

[Ruka](#)

8 Puntos fuertes

- 240 km de pistas de esquí de fondo entre Ruka y Kuusamo
- Esquí en plena naturaleza ártica, entre bosques boreales, lagos helados y colinas nevadas
- Gran variedad de recorridos, desde circuitos sencillos hasta largas rutas de 30-40 km
- Posibilidad de realizar la travesía esquiando entre Kuusamo y Ruka
- Cruce de lagos helados, una de las experiencias más características del esquí nórdico finlandés
- Combinación de circuitos homologados por la FIS y recorridos más salvajes y solitarios
- Práctica y mejora de las técnicas de clásico y patinador durante las jornadas
- Alojamiento junto al lago Nilonjärvi, con sauna, desayuno buffet y cocina de uso libre
- Ambiente tranquilo y auténtico de Kuusamo, combinado con los servicios y posibilidades de Ruka
- Una experiencia de esquí nórdico en el corazón del invierno finlandés, rodeados de paisajes nevados y naturaleza ártica.

9 Otros viajes similares

- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselka, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompolo-Ylläs

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