



ASCENSIONES EN LAS ISLAS LOFOTEN

NORUEGA

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	8
5.1	Incluye 8	
5.2	No incluye	8
5.3	Ropa y material necesario para realizar este viaje	8
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Enlaces de interés	12
5.6	Puntos fuertes.....	12
6	Otros viajes similares.....	12
7	Contacto	12

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

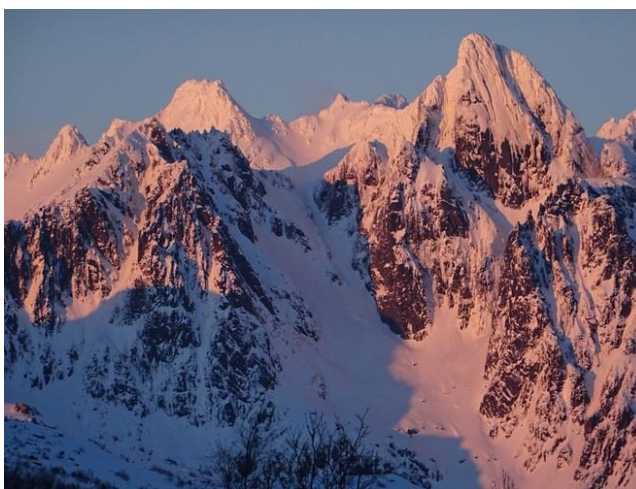
Lofoten es un archipiélago de islas situado en la costa oeste de Noruega, al norte del Círculo Ártico. Sus principales islas son Austvågøy, Gimsøy, Vestvågøy, Flakstadøy, Moskenesøy, Værøy y Røst. La parte más meridional de la mayor isla de Noruega, **Hinnøy**, también se encuentra en **Lofoten**.

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: **. Tipo de terreno: **/**.

Duración: 8 días.

Época: De enero a abril.

Grupo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de terreno	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

No es necesario tener conocimientos de alpinismo porque las ascensiones se realizan caminando. Si se encuentra nieve dura se podrá utilizar crampones para que la progresión sea más segura y cómoda.

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 al aeropuerto Harstad/ Narvik, Evenes (EVE).

Día 2. Sautinden (596 m).

Desnivel + 650 m. Desnivel - 650 m.

Día 3. Rundfjellet (803 m).

Desnivel + 830 m. Desnivel - 830 m.

Día 4. Circular del refugio **Nøkksaetra**, ruta de los lagos. Isla **Austvågøy**.

Desnivel + 500 m. Desnivel - 500 m.

Día 5. Circular del Kart-Staven (544 m) y Steindals-tinden (464 m).

Desnivel + 800 m. Desnivel - 800 m.

Día 6. Camino hacia Munken. Refugio Munkebu.

Desnivel + 500 m. Desnivel - 500 m.

Día 7. Ryten (543 m) y Bahía Kvalvika (bahía de las ballenas).

Desnivel + 800 m. Desnivel - 800 m.

Traslado a **Evenes**, dependiendo de los horarios de vuelta. Alojamiento cerca del aeropuerto.

Día 8. Viaje de regreso a España.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en línea regular a **Harstad/Narvik (Evens)**. Código aeropuerto **EVE**.

Desde el aeropuerto, traslado en transporte privado a la isla de **Vagan**, más concretamente a **Svolvaer-Kabelvag** (2 ½ h). Alojamiento en la zona.



Día 2. Sautinden (596 m). Isla Austvågøy.

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

Partiremos de **Laapsad** 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.

Desde la cima tendremos 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).

Desnivel + 650 m Desnivel -650 m. Distancia 10 km.



Día 3. **Rundfjellet** (803 m). Isla **Austvågøy**.

Montaña con varias vertientes visibles desde lugares bien dispares del entorno y que convergen en una cumbre dominante. Realizaremos un recorrido lineal empezando en su vertiente norte y finalizando en su vertiente este. Magníficas vistas del **Austnesfjord**, fiordo de largas dimensiones y donde se concentra parte de la actividad pesquera durante los meses de la pesca del bacalao.

Desnivel + 830 m Desnivel -830 Distancia 14 km



Día 4. Circular del refugio **Nøkksaetra**, ruta de los lagos. Isla **Austvågøy**.

Desde **Svolvaer** recorreremos un lago hacia la cabecera del mismo. 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 **Nøkksaetra**. 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 **Svolvaer**.

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

Desnivel + 500 m. Desnivel – 500 m. Distancia 17 km

Día 5. Traslado a la isla de **Moskenesøya** o **Vestvagøya** donde estará el siguiente alojamiento. **Circular del Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m). **Isla de Vestvagøya.**

Muy cerca de **Leknes**, que es la población más importante de **Lofoten** junto con **Svolvaer** y **Kabelvåg** tenemos muchas opciones de itinerarios. En esta ocasión nos encaminaremos al **Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m) en un recorrido circular que al igual que en la jornada anterior nos permitirá recorrer varios lagos y en este caso, coronar una cumbre.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 16 km.



Día 6. Reine. Camino hacia **Munken**. **Refugio Munkebu**. **Isla Moskenesøya.**

Reine 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.

Partiremos de **Sørvågen** en dirección norte recorriendo varios lagos de origen glaciar hasta el refugio **Munkebu** a los pies de la cima que da nombre a este refugio. Regreso por el mismo itinerario.

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m. Tiempo 4-6 h.

Opción de coronar la cima del pico **Munken** (769 m). Desnivel total +800 m y -800 m.

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 7. Ryten (543 m) y Bahía Kvalvika (bahía de las ballenas). Isla de Moskenesøya.

Tras aparcar en un pequeño parking junto a la carretera, iniciaremos un cómodo ascenso hacia el collado **Skoren**, magnífico lugar desde donde contemplar el **Océano Ártico**. Tras un breve descanso en el collado, descenderemos hasta la **bahía Kvalvika** (bahía de las ballenas) conocida por la pesca de cetáceos. Ahí encontraremos una playa de arena blanca flanqueada por grandes acantilados y con vistas al norte, al océano ártico.

Interesante mirar el mapa y ver como las montañas que nos rodean son territorios poco visitados y como en vertientes norte el océano gana la partida adueñándose de millas marinas, aquellas en las que los Vikingos dedicaron esfuerzo y pusieron en juego sus vidas para explorar los océanos que aún no se conocían.

Será el momento de afrontar el espectacular ascenso hacia el pico **Ryten (543 m)** que se encuentra sobre un gran acantilado de más de 500 m sobre el nivel del mar.

El descenso lo realizaremos por una pala amplia, dirección sureste, hasta alcanzar de nuevo el punto de partida completando un interesante recorrido circular.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km.

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

5 Más información

Precio: 1.290 €.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors.
- Transporte privado durante toda la semana.
- 5 noches en apartamento/cabañas en habitaciones dobles, baño completo, cocina completa, calefacción y chimenea, TV y wifi.
- 2 noches de hotel en habitación doble con desayuno (suplemento de 70 euros en habitación individual).
- Seguro de accidentes y de rescate.

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 80-100 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía no están incluidos, se divide entre los participantes (a excepción de los 2 desayunos incluidos en el hotel).

5.3 Ropa y material necesario para realizar 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.
- 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.

5.4 Observaciones

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

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter las raquetas y bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones. En el caso de que no llegara la maleta y por tanto no llegaran las raquetas y bastones, se buscaría en destino un sitio de alquiler de raquetas y bastones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una

compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Traslado aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)

El traslado desde el aeropuerto al hotel 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. Existe la opción, para los que no quieran esperar, viajar en taxi. El hotel está próximo al aeropuerto.

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 Svolvaer. 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 100 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 100 euros 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.

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.

Seguro de accidentes/viaje

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

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

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

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

Seguro de accidentes y rescate incluido

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

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

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

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

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- <https://www.visitnorway.es/?gclid=CJaYwvaf8M8CFUEaGwod6mMP8Q>
- <http://www.lofoten.info/en>
- <http://www.yr.no>

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes espectaculares.
- Itinerarios de gran belleza.
- Lugar privilegiado para ver **auroras boreales**.

6 Otros viajes similares

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

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).