



NORUEGA, ALPES DE LYNGEN

RAQUETAS EN EL CÍRCULO POLAR ÁRTICO

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino.....	2
3	Datos básicos.....	2
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.....	6
5.1	Incluye	6
5.2	No incluye.....	7
5.3	Ropa y material necesario para este viaje	7
5.4	Observaciones	8
5.5	Enlaces de interés.....	11
5.6	Puntos fuertes	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto	11

1 Presentación

Te proponemos un viaje **especial** y sin duda una experiencia **diferente**. ¿Te imaginas hacer montaña más allá del **círculo polar ártico**, disfrutando de espectaculares cumbres y alcanzar el mar con tus raquetas de nieve?, ¿Disfrutar de un almuerzo en la orilla de una playa?, ¿Disfrutar de un cómodo alojamiento perdido en un fiordo? ¡Ahora es tu oportunidad!

Los **Alpes de Lyngen** se encuentra en el norte de **Noruega**, por encima del círculo polar ártico y con su cuarentena de cumbres de más de 1.000 metros que surgen directamente desde el mar y sus 150 glaciares, es sin duda un lugar **excepcional** en Europa para la práctica de deportes de montaña.

Este territorio ofrece multitud de posibilidades para recorrer sus montañas con raquetas y crampones. Escarpadas cumbres, pero también cimas con pendientes suaves y desniveles asumibles. La puerta de entrada a este territorio es la ciudad de Tromsø y **Muntania Outdoors** la abre para ti, porque es un terreno de aventura apto para todos los públicos.

2 Destino

Troms (*Romsa* en sami o *Tromssa* en finés) es uno de los tres condados de la región del norte de **Noruega** (*Nord-Norge* o *Nord-Noreg* en noruego *Davvi-Norga* en sami). Los otros dos condados son los de **Nordland** i **Finnmark**.

La línea costera de Troms, al igual que en todo el norte de Noruega, es muy accidentada, abrupta y salpicada por multitud de islas. Algunas de estas islas son auténticas murallas, con escarpadas montañas mirando al **Mar de Noruega** que solo se suavizan en su vertiente de tierra. Destacan los **Alpes de Lyngen** (Lyngsalpene) unas montañas que parecen surgidas del mar y que, entre fiordos azules, se elevan por encima de los 1.000 metros.

Pero quizá uno de los hechos más destacables de Troms es que la totalidad del condado está situado más allá del **círculo polar ártico**. Y es debido a esto que se pueden observar dos fenómenos naturales absolutamente fantásticos. Las **auroras boreales**, a finales de otoño e invierno (en los meses de octubre, febrero y marzo) y el **sol de medianoche**, en verano (en la segunda quincena de junio). También gracias a su ubicación, lejos de las áreas más pobladas del continente, es una de las regiones menos contaminadas de Europa.

La ciudad más importante de Troms y una de las más importantes en el círculo polar ártico es **Tromsø**. La ciudad sorprende al viajero por su entorno, su colorido, su vida social y cultural, su gastronomía y su gente.



3 Datos básicos

Destino: **Tromsø (Noruega)**.

Actividad: Raquetas de nieve/Ascensiones

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **/**.

Duración: 8 días.

Época: De enero a abril.

Grupo: 4-8 personas. (consultar precios para grupos más reducidos).

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 acusada 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 a **Tromsø**.

Traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (aproximadamente 10 minutos). Noche en hotel en la ciudad.

Día 2. Ascenso al **Ullstinden** (1.093 m).

Desnivel + 966 m. Desnivel - 966 m.

Día 3. Ascenso al **Fastalstinden** (1.275 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 4. Ascenso al **Daltinden** (1.533 m).

Desnivel + 1.400 m. Desnivel - 1.400 m.

Día 5. Ascenso al **Kavringtinden** (1.289 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 6. Ascenso al collado del **Sorgalten** (1.219 m).

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

Día 7. Ascenso a **Sorfjelltinden** (1.400 m).

Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Traslado a **Tromso**. Alojamiento en la ciudad.

Día 8. Mañana libre en **Tromsø** y viaje de regreso a España.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en línea regular a **Tromsø**.

Traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (aproximadamente 10 minutos). Noche en hotel en la ciudad.

Día 2. Ascenso al **Ullstinden** (1.093 m).

Antes de trasladarnos al territorio donde pasaremos el resto de la semana subiremos a esta cima porque es un estupendo mirador de las montañas de la **Península de Lyngen** y de las montañas de **Troms** en general.

Está rodeada de dos importantes fiordos, el **Grotsundet** y el **Ullsfkjrdem**. Partiremos desde una cota de 127 metros por un bosque abierto de abedules para, una vez superada la zona boscosa, ascender por suaves pendientes hasta la cima del **Ullstienden**. Desde aquí, podremos observar las montañas de **Lyngen**.

Desnivel + 966 m. Desnivel - 966 m.



Día 3. Ascenso al **Fastalstinden** (1.275 m).

Desde **Rottenvik**, ascenderemos por un bosque de abedules para ya por terreno abierto alcanzar el lago de **Rotenvik-vatmet**. Desde aquí la pendiente se endereza hasta la cumbre. Estupendas vistas con los dos fiordos que rodean a la península además de observar los inmensos glaciares del **Trolltinden** y **Tafeltinden**. Retorno directo al lago de **Rotenvik-vatmet** o por el camino de ascenso.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 4. Ascenso al Daltinden (1.533 m).

Desde **Lyngsdalen** recorreremos el valle de Lyngsdalselva hasta Várás, y desde aquí por la vertiente norte llegaremos a la cima.

Recorrer este valle nos permite adentrarnos en el eje de la cadena montañosa que recorre toda la península y una vez llegados a cima volver a ver mas allá, el azul de los fiordos.

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 5. Ascenso al Kavringtinden (1.289 m).

Después de llevar varios días observando esta montaña que desde **Lyngseidet** tiene el aspecto de cono volcánico será el turno de subir hasta su cima.

Nos pondremos las raquetas en las afueras de esta población y cuando llegemos a la base del cono que hemos observado días atrás nos enfrentaremos a las pendientes más pronunciadas de la ascensión. Alcanzaremos una elegante arista suficientemente ancha para recorrerla con seguridad que nos conducirá a la cumbre.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.



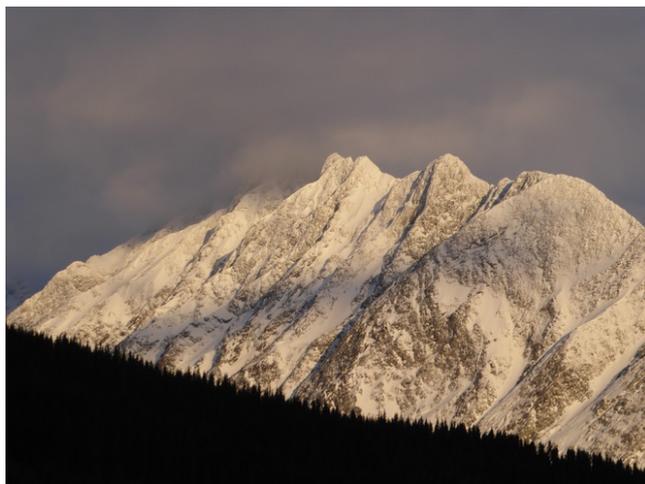
Día 6. Ascenso al collado del Sorgalten (1.219 m).

Magnífica excusa para conocer el norte de la península. Esta montaña que vista desde nuestro vehículo parece emerger de forma brusca desde el océano nos ofrece un bonito ascenso rodeados de inmejorables vistas de mar, lagos y fiordos. Realizaremos un itinerario circular entrando por el valle de **Galdater** más suave y óptimo para su ascenso para alcanzar el collado Nw y afrontar las rampas finales. En el descenso nos asomaremos a un bonito balcón donde se observa un fiordo.

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

Día 7. Ascenso a **Sorfjelltinden** (1.400 m).

El último día nos dirigiremos hacia el sur por la costa este de la península para afrontar la última ascensión antes de regresar a **Tromsø**. Empezaremos en un bosque de abedules abierto que dará paso a una ladera con una inclinación media ideal para nuestro último descenso. Hoy estaremos rodeados de enormes montañas y el mar quedará a lo lejos. Esta zona nos mostrará nuevos proyectos para futuros viajes.



Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Traslado a **Tromsø**. Alojamiento en la ciudad.

Día 8. Mañana libre en **Tromsø** y viaje de regreso a España.

Otros itinerarios posibles que en función de las condiciones podrán ser sustituidos por los anteriores:

- Tafeltinden
- Russelvfjellet
- Travesía Stetinden-Storvoll
- Steinfjellet
- Sofiatinden

5 Más información

Precio. 1.490 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado desde Tromsø durante el viaje.
- 2 noches de alojamiento en hotel habitación doble con desayuno en Tromsø. Consultar suplemento de habitación individual.
- 5 noches de alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, etc. Ocupación de las habitaciones varían en función de la casa siendo habitual que no excedan de tres participantes.

- Transbordador Breivik-Svensby (ida y vuelta).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

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 70-90 euros la semana según otras ediciones de este viaje).
- Traslado aeropuerto de Tromsø-Tromsø ciudad (ver observaciones).
- Otros transbordadores en caso de realizar otras ascensiones no programadas que requieran barco (no es necesario).

5.3 Ropa y material necesario 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.
- 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 del aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)

Si todo el grupo llega en el mismo vuelo y el guía ya está en Tromsø a esa hora, podremos hacer el traslado. Si los participantes llegan a distintas horas y el guía está en Tromsø a esas horas, podremos hacer varios traslados. Lo mismo ocurre con la vuelta.

En caso de que el guía no esté en Tromsø cuando llega o que el guía marche el día de vuelta antes del horario de salida de su vuelo tendrá que hacer el traslado en transporte público bien en autobús de línea u optar por un taxi que no sale excesivamente caro al ser un trayecto corto.

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 = **11,69** NOK aproximadamente (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto de Oslo o sacar dinero de un cajero en Tromsø. 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 120 € la semana por persona.

Transporte.

Transporte privado durante todo el viaje. La península está cerca de **Tromsø**, no se tarda más de una hora en llegar a la orilla donde se embarca en el ferri que en 20 minutos te lleva a **Lyngen**.

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 70-90 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

Primera y última noche se hace en **Tromso** en habitación doble (dos camas). Si cuando se completa el grupo hay una persona de sexo masculino o femenino impar, tendrá la opción bien de compartir habitación con alguien del sexo contrario o pagar un suplemento de habitación individual. También hay la opción de solicitar habitación individual (consultar suplemento).

En la península de **Lyngen** nos alojaremos en cabañas/casas rurales perfectamente equipadas. Traer zapatillas de estar en casa ya que los noruegos no entran con las botas llenas de nieve. Sábanas y toalla nos la proporciona el alojamiento.

En función de cuando se confirme la salida, disponibilidad de alojamientos y condiciones de cancelación que nos imponen, la última noche se hará en Tromsø en hotel o en las cabañas donde se ha pasado la semana.

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 PÓLIZA 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

- [Visitnorway](#)
- [Norgeskart](#)

5.6 Puntos fuertes

- Condiciones excepcionales para hacer montaña en un destino único en Europa, montañas y fiordos.
- Alojamiento en el fiordo en **confortables cabañas**.
- Al viajar a **Noruega**, más allá del **círculo polar** y en invierno, hay posibilidades de ver **auroras boreales**.

6 Otros viajes similares

- Ascensiones en Lofoten, Noruega
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Islandia. Ascensiones en la península de Troll

7 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica, Grupo Global Adventure Team S.L.

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

c/ de Miguel Yuste, nº3, 3E 28037 Madrid