



# ALPES DE LYNGEN

**Esquí el Círculo Polar Ártico**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
3	Programa .....	3
3.1	Programa resumen .....	3
3.2	Programa detallado .....	4
4	Más información .....	7
4.1	Incluye.....	7
4.2	No incluye .....	7
4.3	Material y ropa necesaria .....	8
4.4	Observaciones.....	8
4.5	Enlaces de interés .....	11
4.6	Puntos fuertes.....	11
5	Otros viajes similares .....	11
6	Contacto .....	11

## 1 Presentación

Te proponemos un viaje **especial** y sin duda una experiencia **diferente**. ¿Te imaginas esquiar más allá del **círculo polar ártico**, disfrutando de espectaculares descensos hasta la cota del nivel del mar?, ¿Pegar las pieles de foca en la playa?, ¿Disfrutar de un cómodo alojamiento perdido en un fiordo? ¡Ahora es tu oportunidad!

Los llamados **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 el esquí de montaña. Itinerarios y desniveles exigentes, descensos extremos, pero también cimas con pendientes suaves y desniveles asumibles. La puerta de entrada a este territorio es la ciudad de Tromsø y **Muntania** la abre para ti, porque es un terreno de aventura apto para todos los públicos.

## 2 Datos básicos

Destino: Alpes de Lyngen. Tromso, Noruega.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: \*\*\*. Nivel técnico: \*\*.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De finales de febrero a inicios de mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

### 2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

**\*Observaciones.** La variedad de opciones que encontramos permite adaptar las jornadas a los participantes. Alguna jornada puede superar los 1.200 metros de desnivel siendo no obligado el realizarlo en su totalidad por el participante.

## 3 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.

### 3.1 Programa resumen

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

**Día 2.** Ascenso al **Stormheimfjellet** (1.181 m).

Desnivel + 1.150 m. Desnivel -1.150 m.

**Día 3.** Ascenso al **Fastalstinden** (1.275 m) o travesía **Rotenvikbreen-Ura** según condiciones.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

**Travesía Rotenvikbreen-Ura**

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 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 a **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 **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
- Etc...

### 3.2 Programa detallado

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

Traslado a nuestro alojamiento. Noche en hotel/apartamento en la ciudad o próxima a la misma.

#### Día 2. Ascenso al Stormheimfjellet (1.181 m).

Camino de la península de Lyngen, merece la pena antes de cruzar en ferry, ascender a esta cumbre. Su acceso es cómodo y la progresión de su ladera hasta la cumbre es sencilla, perfecto para calentar nuestras piernas. Durante todo el ascenso las vistas son magníficas, veremos de frente la Península de Lyngen. Nuestra primera jornada en montaña!

Desnivel + 1.150 m. Desnivel -1.150 m.



#### Día 3. Ascenso al Fastalstinden (1.275 m) o travesía Rotenvikbreen-Ura según condiciones.

Jornada en la parte norte y vertiente este de la península de Lyngen. 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**. Descenso directo al lago de **Rotenvik-vatmet** o por el camino de ascenso.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

#### Travesía Rotenvikbreen-Ura

Travesía lineal con un punto de inicio y final distinto que permite realizar un recorrido de envergadura y disfrutar quizá de uno de los mejores descensos de la zona.

Partiendo del mismo punto que para el ascenso al **Fastdalstinden** y llegando al lago **Rotenvik-vatmet** nos adentraremos en un glaciar suave y noble para alcanzar un collado. Desde aquí sólo nos queda gozar con 1250 metros de descenso sin descanso hasta la orilla del fiordo.

Para este itinerario necesitamos condiciones estables de nieve por lo que no siempre se puede realizar.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m.



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

Desde **Lyngsdalen** recorreremos el valle de Lyngsdalselva hasta Várás, desde donde por la vertiente norte llegaremos a la cima. Magnífico descenso continuo de 1.293 m.

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 más 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 los esquís en las afueras de esta población y cuando llegemos a la base del cono que hemos observado días atrás iniciaremos un trabajo de diagonales y vueltas marías hasta alcanzar lo que pensábamos que desde abajo era la cima. Y estábamos equivocados porque desde aquí aún nos queda una elegante arista suficientemente ancha que recorreremos por lo general con los esquís en nuestros pies.

Y aquí no acabará el día porque aún quedará lo mejor, un descenso en general con muy buena nieve y una pendiente mantenida que nos alegrará el fin de fiesta.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.



#### Día 6. Ascenso a **Sorgalten** (1.219 m).

Magnífica excusa para conocer el norte de este territorio. Esta montaña que vista desde nuestro vehículo parece emerger de forma brusca desde el océano nos ofrece un buen y directo descenso. Realizaremos un itinerario circular entrando por el valle de **Galtdater** más suave y óptimo para su ascenso para alcanzar el collado Nw y afrontar las rampas finales. Descenso de su pala somital y de su ladera que acaba en el fiordo.

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

#### Día 7. Ascenso a **Sorfjellinden** (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 habiendo despedido después de tantos días la presencia del mar. Esta zona nos mostrará nuevos proyectos para futuros viajes.



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.

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

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

\*Debido al elevado número de opciones que tenemos en este terreno inacabable para el esquí de montaña, ofrecemos una selección de itinerarios. La realidad es que en cada viaje exploramos nuevas montañas disfrutando de nuevos descensos. Hay que estar abiertos cada día a seguir las recomendaciones del guía, en busca de las mejores condiciones, pudiendo cambiar el objetivo del programa. ¡De veras que merece la pena! ¡Seguro que lo pasaréis muy bien!

## 4 Más información

Precio. 1.490 €.

### 4.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado desde el alojamiento en Tromso durante el viaje.
- 2 noches de alojamiento en hotel/apartamento habitación doble/triple con desayuno en Tromso. Consultar suplemento de habitación individual.
- 5 noches de alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, etc.
- Gestión de reservas.

### 4.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 30 € por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las 5 noche de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Traslados aeropuerto-Tromso. Si el guía estuviera y disponemos del vehículo haremos el traslado tanto el día de llegada como de regreso. Ver observaciones.



### **4.3 Material y ropa necesaria**

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 dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### **4.4 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 a 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, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. 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.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. 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.

Muntania Outdoors cobra 30 € 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 Tromso. 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.

### **Equipaje y material**

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas. Aunque el traslado es en furgoneta o vehículo tipo familiar (según tamaño de grupo), tenemos que dimensionar nuestro equipaje de la mejor manera para que quepa el de todos.

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 120 € la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este viaje). Para no estar con líos de dinero el guía suele pagar todo y luego ve el extracto de la tarjeta y divide entre los participantes. Rogamos que todos traigáis euros en efectivo y en billetes variados y monedas para saldar deudas al final del 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 hotel en habitación doble (dos camas)/triple o apartamento. 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 las 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.

## Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors. [Información de los seguros](#)

## 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.

## 4.5 Enlaces de interés

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

## 4.6 Puntos fuertes

- Esquí hasta la misma orilla del mar.
- Condiciones excepcionales para el esquí de 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.

## 5 Otros viajes similares

- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del oceano Atlántico

## 6 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L.U. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

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