



AURORAS BOREALES Y EXCURSIONES CON RAQUETAS

LOFOTEN, NORUEGA

muntania
Tu agencia de viajes

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.

Mediante excursiones con **raquetas de nieve** (y otras actividades en la naturaleza opcionales) conoceremos este rincón de este bonito país y además podremos completar las jornadas con otras actividades singulares como la pesca y la observación de **auroras boreales**.

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
 Nivel físico: *. Nivel técnico: */ **.
 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 n	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 n	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

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 **Tromso**.

Día 2. Desplazamiento a Kabelvag.

Dependiendo de las condiciones, se realizará una ruta u otra.

Día 3. Ascenso al Delpen. Cresta del Matmora.

Distancia 5 km Desnivel + 400m Desnivel – 400m

Día 4. Camino Costero de Nusfjord a Nesland

Distancia 5 km Desnivel + 50m Desnivel – 50m

Día 5. Playa de Kvalvika.

Distancia 5 km Desnivel + 270m Desnivel – 270m

Día 6. Lagos de Sørvågen

Distancia 7km Desnivel + 400m Desnivel – 40m

Día 7. Lago Agvanet y desplazamiento a Tromso.

Distancia 7km Desnivel + 180m Desnivel – 180m

Día 8. Traslado al aeropuerto de **Tromso** y viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

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

Alojamiento en hotel en Tromso.

Día 2. Desplazamiento a Lofoten. Ruta de raquetas de camino a Kabelvag

Dependiendo de las condiciones de camino a Kabelvag, realizaremos una u otra actividad en estos bellos paisajes. La distancia entre **Tromso** y **Kabelvag** en vehículo es de 420 km.

Visita a **Svolvaer**.



Día 3. Ascenso al Delpen. Cresta del Matmora.

Partiremos desde **Delp** junto al Océano Ártico y comenzaremos el ascenso por un precioso bosque. A medida que subamos tendremos espectaculares vistas sobre el fiordo al final de esta primera subida alcanzaremos la cumbre de **Delpen** y el comienzo de la cresta **Delpen / Gjersvollheia**. Si el clima es despejado, podremos ver al final de la cresta en dirección sur, la cumbre del **Matmora**.

Distancia 5km Desnivel + 400 m Desnivel - 400 m

Visita a **Hennisgvaer**



Día 4. Camino Costero de Nusfjord a Nesland

Nusfjord es un pueblo situado al final de un magnífico fiordo con señales inequívocas de la intensa erosión glaciaria que modeló hace miles de años el paisaje. Es muy visitado porque han preservado el mismo como era en el pasado.

Desde el pueblo de pescadores de **Nusfjord** tomaremos un camino que nos llevará cómodamente hasta el faro que señala la entrada al fiordo de Nus. A continuación, seguiremos una senda costera que bordea el Monte **Tonsasheia** con bonitas panorámicas sobre el fiordo **Vestf**, hasta los acantilados de **Hessura**.

Distancia 5km Desnivel + 50m Desnivel – 50m

Visita al **Museo Vikingo de Borg** y el pueblo de **Nusfjord**.



Día 5. Playa de Kvalvika.

Ubicado en una bahía aislada en el lado norte de **Moskenesøy** solo se puede llegar a ella a pie, En la playa de **Kvalvika** las olas turquesas chocan contra las arenas doradas y los acantilados verticales se elevan hacia las nubes en una exhibición de **Lofoten** en su mejor momento.

Distancia 5km Desnivel + 270m Desnivel – 270m

Visita de los pueblos de **Ramberg** y **Sakrisøy**



Día 6. Lagos de Sørvågen

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

Distancia 7km Desnivel + 400 m Desnivel – 400 m

Visita del pueblo de Reine



Día 7. Lago Agvanet

Estamos en el extremo más occidental de las **Islas Lofoten**, donde termina la carretera que cruza las islas. Sólo nos quedaría llegar en barco a unas pequeñas islas más al sur. Pero iremos a Å no solo porque a lo largo de todas las jornadas hemos visto en los carteles de carreteras escrito este escueto nombre, también porque aquí podremos realizar una de las excursiones más famosa de Lofoten. Partiendo de cota 0 metros a nivel del mar, desde el pequeño pueblo de Å, recorreremos una de las orillas del lago Ågvatnet franqueado por las esebitas cumbres del **Mannen** o el Mengelsdalstinden.

Traslado a **Tromso**.

Distancia 7km Desnivel + 180m Desnivel – 180m



Visita del pueblo de Å

Día 8. Traslado al aeropuerto de **Tromso** y viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1.390 euros

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 150 euros en habitación individual).
- Seguro de accidentes y de rescate.
- Gestión de las actividades varias según pedido.

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 30 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de unos 120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las noches de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Contratación de otras actividades (ver el apartado observaciones).

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.
- Raquetas y bastones.
- 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.
- Material de esquí de fondo. Se alquilará en destino para los que quieran hacer esquí de fondo (consultar)

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 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.

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 85 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 80-100 euros 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.

Las casas de madera 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.

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 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 30 € 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.

Tipo de seguro que se incluye en el 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 e 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

- [Lofoten](#)

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes inigualables.
- Alojamiento en **confortables cabañas**.
- Lugar privilegiado para ver **auroras boreales**.
- Posibilidad de realizar **otras actividades** cómo paseo en barco por Trollfjord, paseo en barco para avistamiento de ballenas, paseo en Kayak, esquí de fondo, etc...

5.7 Otros viajes similares

- Ascensiones en Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península del Troll

6 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).