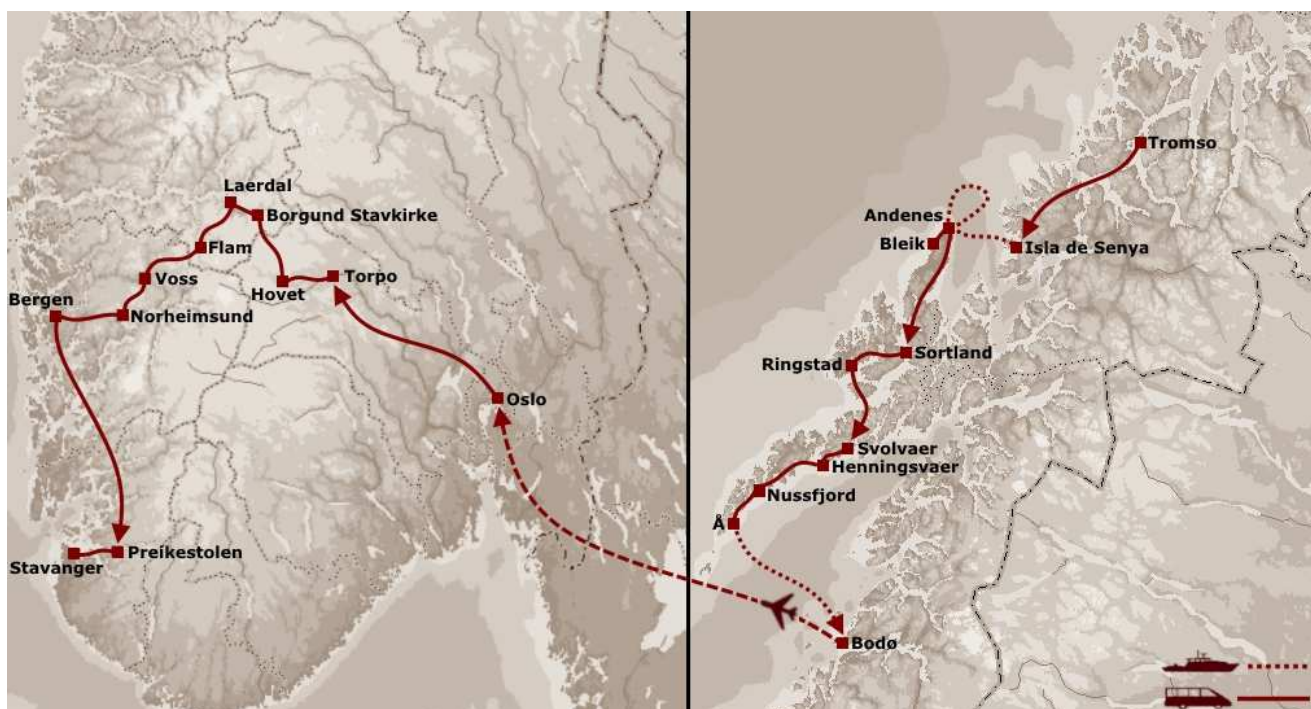


MARAVILLAS DE NORUEGA

Un completo y activo recorrido por los inigualables paisajes nórdicos de las islas **Lofoten** y **Vesteralen**, continuando con los espectaculares **Fiordos del Sur de Noruega**: el **Púlpito**, sus **lagos**, **cascadas** y **glaciares**, así como las principales ciudades e idílicas poblaciones. Los mejores **trekking**, actividades como navegación en **kayak** y **lancha rápida** por los fiordos noruegos o el **avistamiento de ballenas** nos permitirán experimentar la naturaleza deslumbrante de Noruega a pleno pulmón.

Admiraremos lo más bello de las tierras altas del norte de Noruega. Visitaremos los archipiélagos de **Lofoten** y **Vesteralen**, donde nos espera avistamiento de **ballenas**, excursión en kayak y trekking. En el sur admiraremos sus parques naturales, haremos senderismo, ascenderemos la cumbre del Púlpito, divisaremos sus lagos, cascadas y montañas, **el glaciar Folgerfonna y Aurland**, hermoso pueblo pesquero de increíbles vistas a los fiordos y su arquitectónico **mirador Stegastein Aurlands**.

Un completo viaje donde recorreremos algunas de las carreteras más bellas de Noruega, las llamadas Norwegian Scenic Routes y realizaremos las más emocionantes actividades de aventura a bordo de una embarcación rápida, navegando por el interior del **fiordo Naeroyfjorden, Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**, y en **kayak** por las orillas del **fiordo Encantado**, menos conocido pero igual de impresionante.



DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJ.
1	Vuelo Ciudad de origen / Tromso	-	Cabaña o albergue
2	Tromso. Trekking al mirador Storsteinen	D	Cabaña o albergue
3	Isla de Senja - Senderismo en Bleik	D / C	Cabaña o albergue
4	Avistamiento de ballenas en Andenes	D / C	Cabaña o albergue
5	Ringstad. Kayak y senderismo	D / P / C	Cabaña o albergue
6	Svolvaer - Henningsvaer - Nusfjord - Museo Vikingo Borg	D / P / C	Cabaña o albergue
7	Kvalvika (senderismo en la playa de las ballenas). Ferry a Bodo	D / P	Cabaña o albergue
8	Bodo. Vuelo a Oslo	D	Albergue
9	Oslo - Torpo - Hovet - Geilo	D / C	Cabaña
10	Senderismo PN Handangevidda - Cascadas Hivjufossen	D / P / C	Cabaña
11	Stavkirke Borgund - Aurland - Flam - Fiordos de Naeroy en Sognefjorden - Voss	D / C	Cabaña o albergue
12	Voss - Norheimsund - Jondal - Glaciar Folgefonna	D / C	Cabaña
13	Bergen	D	Cabaña o albergue
14	Preikestølen (El Púlpito) en Lysefjord y Stavanger	D / P	Cabaña o albergue
15	Vuelo Stavanger / Ciudad de origen	D	-

ALIMENTACIÓN: DESAYUNO: D / PICNIC: P / CENA: C

ITINERARIO

DÍA 1.- Vuelo Ciudad de origen / Tromso

Embarque en el vuelo desde nuestra Ciudad de origen con destino a Tromso. A la llegada, encuentro con el guía y traslado al alojamiento. Si los horarios de los vuelos lo permiten, tarde libre para visitar la ciudad de Tromso. Noche en cabaña o albergue.

DÍA 2.- Tromso. Trekking al mirador Storsteinen

Mañana libre para visitar la acogedora, cosmopolita y animada ciudad de **Tromso**. Situada sobre una isla a 69°N, es la puerta al océano Ártico y se considera la capital económica del norte desde hace siglos. También fue el punto de partida de numerosas expediciones polares, como lo demuestra el **Polar Museet**. En la actualidad sigue denominándose como la capital del norte por su amplia oferta de servicios y su incrementado núcleo poblacional. Aquí podremos visitar el jardín botánico más septentrional del mundo, la **Catedral Ártica**, el **Museo Polar** y su animado centro.



Por la tarde y después del reencuentro con el guía haremos una actividad de senderismo y ascenso hacia el **mirador Storsteinen**. Con una altura de 418 metros salvados en un recorrido muy corto, la subida en algunos tramos es algo inclinada e intensa, aunque de corta duración (1 hora y 15 minutos aproximadamente de recorrido hasta la cima). Desde allí podremos apreciar las mejores vistas de la ciudad de Tromso y admirar el impresionante paisaje y el entorno que la rodea. Posibilidad para los que lo deseen subir en teleférico desde la base del parking hasta la cima por un coste aproximado de 10 € por trayecto a cargo del viajero (opcional). Noche en cabaña o albergue.



DÍA 3.- Isla de Senja - Senderismo en Bleik

Dejaremos Tromsø y conduciremos hacia la isla de Senja, donde tomaremos el ferry para dirigirnos hacia el norte del archipiélago de las **Vesteralen**, desembarcando en el poblado de Andenes, la más importante villa pesquera de estas islas. Haremos una visita por esta bella ciudad, recorriendo su puerto y disfrutando de todo el encanto del lugar formado por playas, islotes y sus casas de madera, típicas del archipiélago.

Después, en la localidad vecina de **Bleik** realizaremos uno de los **trekking** más bonitos de estas islas, donde tendremos la oportunidad de admirar la belleza de sus costas, sus hermosas playas y montañas en un ambiente paradisíaco durante una excursión relajada. Alojamiento en cabaña o albergue.

DÍA 4.- Avistamiento de ballenas en Andenes

Por la mañana nos encontraremos con los guías del safari de ballenas, que nos llevarán al museo localizado en el centro del pueblo y nos darán unas reseñas sobre la biología de los grandes cetáceos y su rol en el ecosistema. También nos hablarán sobre la investigación científica que se lleva a cabo de estos mamíferos. Después embarcaremos para empezar nuestra aventura. La excursión en barco tendrá una duración aproximada de unas 3-4 horas y durante el recorrido tendremos la oportunidad de ver **cachalotes, orcas y marsopas**, entre otros. En las **Vesteralen**, al igual que en las Lofoten, también es posible observar aves marinas como **frailecillos, gaviotas y águilas de mar**.

Al finalizar la actividad seguiremos camino por la ruta de la carretera escénica, disfrutando y admirando la belleza de estos remotos parajes, rumbo a la localidad de **Ringstad**. Durante el camino pararemos en el pueblo de **Sortland**, el más grande de este archipiélago, para una breve visita. Alojamiento en cabaña o albergue.

DÍA 5.- Ringstad. Navegación en kayak y senderismo

Amaneceremos en el poblado de Ringstad, pequeña localidad de las islas Vesteralen, donde realizaremos una apasionante actividad de **navegación en kayak**, para la cual no es necesaria experiencia previa. Navegaremos a lo largo de la costa con vistas increíbles del fiordo, observando las islas y con posibilidad de avistar fauna del lugar, como el águila de mar, alcatraces, frailecillos y otras muchas aves. La actividad de navegación en kayak será un agradable paseo por las tranquilas e impactantes aguas de este archipiélago.

Por la tarde realizaremos actividad de senderismo en las proximidades de "Straume", donde disfrutaremos de un agradable paseo admirando la variada fauna y la apacible belleza del lugar. Durante este **trekking** disfrutaremos de unas vistas privilegiadas de las **Vesteralen** y de las **montañas** de las **Lofoten**. Alojamiento en cabaña o albergue.

DÍA 6.- Svolvaer - Henningsvaer - Nusfjord - Museo vikingo Borg

Hoy tendremos quizás el día más intenso en cuanto actividad se refiere. Recorreremos una de las 18 carreteras que recorren **los paisajes más bellos de Noruega**, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*. Nos dirigimos hacia el archipiélago de las Lofoten y como primera etapa haremos una breve visita a la ciudad de **Svolvaer**, capital de las islas, centro neurálgico y de encuentro para toda la región del archipiélago. La existencia en sus proximidades del monte Svolvaergeita (Cabra de Svolvaer) es el distintivo de la ciudad y un desafío para los escaladores.

Continuaremos nuestro recorrido a través de las islas Lofoten donde tendremos la oportunidad de admirar un sinnúmero de maravillas naturales, culturales y hasta de ingeniería: imponentes colinas y acantilados se sumergen en el mar pero siempre aparece un puente que enlaza cada una de las islas de este archipiélago. Nuestro objetivo es **Kebelvåg**, el pueblo pesquero más importante de Lofoten durante el pasado siglo y donde fue construida la primera iglesia en estas islas alrededor del año 1103.

Pasaremos por **Henningsvaer**, considerada la Venecia del norte, uno de los puertos más importantes y hermosos de la región, continuando rumbo hacia el poblado de **Borg**. Allí haremos una visita a su prestigioso museo vikingo, uno de los tres más importantes de Noruega, donde descubriremos una parte de la vasta cultura vikinga.

Continuaremos nuestro recorrido rumbo al idílico **Nusfjord**, uno de los poblados pesqueros más antiguos y mejor conservados de toda Noruega. En 1975, Nusfjord fue elegido por la UNESCO proyecto piloto para la conservación de estilos arquitectónicos y realmente es una maravilla ver todas estas cabañas de pescadores o "**rorbuer**" ancladas en el tiempo.. En los alrededores del lugar, si el tiempo nos permite, realizaremos una caminata por un sendero de ida y vuelta a lo largo de la costa para admirar la belleza del lugar y sus apacibles aguas. Alojamiento en cabañas o albergue.

DÍA 7.- Kvalvika, senderismo en la Playa de las Ballenas. Ferry a Bodo

Continuaremos nuestro viaje por las Lofoten admirando la espectacularidad de sus paisajes. En estas islas podremos observar sus característicos secaderos de bacalao y disfrutar de un entorno natural en las proximidades de la localidad de **Fredvang**, realizando una excursión de senderismo en **Kvalvika**, más conocida como la "Playa de las Ballenas". Este es uno de los lugares más impresionantes de las islas Lofoten, donde la belleza paisajística del entorno y el aislamiento que transmite resulta sobrecogedora. Playas de arenas blancas, acantilados de granito negro que se sumergen en caída casi vertical hacia el mar con sus aguas de tonos esmeraldas y turquesas... este lugar fue habitado hasta principios del siglo XIX por una familia de cazadores de ballenas y en la actualidad sólo quedan las ruinas de dicho asentamiento.



Al finalizar la actividad de senderismo nos dirigiremos hacia el pequeño **pueblo de Å**, perteneciente al municipio de Moskenes, pasando previamente por la emblemática localidad de **Reine**. Sus paisajes de postal y las espectaculares vistas de los alrededores están consideradas como las más hermosas de todas las Lofoten, siendo de visita obligada para los viajeros.

Por la tarde embarcaremos en el ferry que nos llevará hasta **Bodo**, navegando a través del gran fiordo de **Vestfjorden**. Durante

nuestro recorrido, al ir alejándonos de las Lofoten, podremos observar como sus picos montañosos forman una especie de muralla inexpugnable que quedará en nuestro recuerdo. Alojamiento en cabañas o albergue (cena no incluida).

DÍA 8.- Vuelo Bodo / Oslo

Traslado al aeropuerto de Bodo y embarque en el vuelo a Oslo. Encuentro con el guía y traslado al alojamiento en Oslo. Dependiendo de los horarios de vuelos, tiempo libre para comenzar la visita de la ciudad, disfrutar del animado centro, los jardines del palacio real o su bonito puerto. Noche en Oslo.

DÍA 9.- Visita libre en Oslo - Torpo - Hovet - Geilo

Mañana libre dedicada a la visita de la capital. Se recomienda pasear por las calles del centro, la visita del **Parque de Vigeland**, además de la posibilidad de apreciar sus interesantes museos: **Museo Naval Vikingo**, **Museo Kon-Tiki**, **el Museo Polar Fram**, **el Museo Histórico Nacional**, la **Galería Nacional** (donde se encuentra expuesto de forma permanente el "Grito" de Munch) o visitar el fascinante interior del Ayuntamiento donde se entrega el prestigioso Premio Nobel de la Paz.

Después del almuerzo encuentro con el guía y traslado en vehículo hacia **Hovet**. El recorrido no dejará de sorprendernos con lo más sublime de su naturaleza: apreciaremos espectaculares bosques, enormes lagos y majestuosas montañas. Es el momento de tener tu cámara preparada para hacer las mejores fotografías de estos fascinantes parajes.

Breve parada en **Torpo**, donde veremos desde el exterior la iglesia original más antigua de **Hallingdal** (año 1192).

Estas **iglesias medievales** que veremos a lo largo de nuestro recorrido, calificadas dada su construcción como tipo Stavkirke, totalmente construidas en madera, y que datan del siglo XII, son una de las atracciones más singulares de Noruega. En la actualidad, quedan en pie sólo 30 Stavkirke medievales, casi todas en Noruega. Noche en cabañas en Geilo.

DÍA 10.- Geilo. Senderismo P.N. Handangevidda y Cascadas Hivjufossen

Comenzaremos a disfrutar del entorno natural en las proximidades de la localidad de Geilo, punto de partida de las actividades de hoy.

Como primera etapa del día, retomaremos nuestro vehículo para dirigirnos rumbo a **Tuva Turishytter**, a una altura de 1.100 metros, desde donde divisaremos toda la hermosura del Parque Nacional de Handangevidda. Este importante refugio de montaña, conocido sólo por los lugareños amantes del senderismo y las travesías en esquís, será nuestro punto de partida para nuestra actividad de senderismo. Dependiendo del ritmo del grupo, nuestro guía elegirá la excursión más adecuada para todos. Disfrutaremos del entorno paisajístico del parque, compuesto por páramos áridos, lagos, ríos y arroyos.

Por la tarde, como segundo objetivo del día, nos dirigiremos hacia las cercanías del poblado de Hovet, donde alcanzaremos la cima de las **cascadas de Hivjufossen** (cascada de Hiv) con una caída de 250 metros. Para acceder a ellas haremos un **trekking** de nivel medio atravesando un bosque de pinos rojos, abedules y un sotobosque espectacular.

Durante todo el recorrido tendremos una preciosa perspectiva de toda la zona y, ya desde arriba, podremos observar magníficas vistas del macizo de Hallingkarvet y de las montañas circundantes. Alcanzaremos el borde de la cascada para divisar la caída del salto de 250 metros. Noche en cabañas en Geilo.

DÍA 11.- Stavkirke Borgund - Aurland - Flam - Fiordos de Naeroy en Sognefjorden

Hoy tendremos quizás el día más intenso en cuanto actividad se refiere, admirando un sinfín de maravillas naturales e impresionantes obras de ingeniería.

Comenzaremos la ruta con una hermosa travesía en nuestro vehículo hacia el impresionante **fiordo de los Sueños (Sognefjorden)** La carretera está trazada en altura y pasa por **el túnel de carretera más largo de mundo**, con una longitud de 24,5 km., que atraviesa por su interior el fiordo de Leardal. Pararemos en **Borgund** para visitar la que es considerada como **la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke**, construidas en madera a finales del siglo XII.

Retornaremos al pueblo de **Laerdal** y tomaremos la famosa carretera de montaña hacia **Aurland**, 43 kilómetros en los que podremos observar como el paisaje va cambiando hasta llegar al de alta montaña. Se trata de un tramo impresionante con vistas privilegiadas del fiordo Aurland antes de llegar al **mirador de Stegastein**, impactante tanto por sus vistas como por su moderna y desafiante arquitectura.

Llegaremos hasta la localidad de **Flam** donde recorreremos en lancha fueraborda el **fiordo Naerofjord, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**. Nos embarcaremos en una verdadera aventura por este salvaje y majestuoso paraje, rodeado de imponentes montañas y numerosas cascadas de inigualable belleza, donde habitan águilas pescadoras, focas y marsopas, que con un poco de suerte, podremos avistar.





Opcional: es posible hacer el recorrido del **famoso ferrocarril de Flam (Flamsbanen)** hasta Myrdal. Éste es el viaje en tren más emocionante que se puede hacer por Noruega: en el breve pero trepidante recorrido en el altiplano del valle de Flam, divisaremos cascadas y montañas con desniveles de hasta 850 metros (desde 50 € por persona).

Al finalizar las actividades, nos dirigiremos a la población de Voss. Noche en albergue o cabaña en Voss.

DÍA 12.- Voss - Norheimsund - Jondal - Glaciar Folgefonna

Nos despertaremos en Voss, un pequeño municipio de no más de 15.000 habitantes, pero muy popular entre los amantes de los deportes de aventura. Admiraremos las hermosas vistas de su extenso lago y las montañas que lo rodean para luego dirigirnos hacia **Norheimsund** en un espectacular viaje. Allí, como primer punto nos sorprenderá un descenso serpenteante de la carretera en las proximidades de la **cascada** de **Skjervfossen**, que destaca por su excelente ubicación.

Siguiendo nuestro recorrido divisaremos lagos, industrias madereras y costaremos el **Hardangerfjord**, denominado como **el fiordo Encantado**, uno de los más bellos y extensos de Noruega aunque poco conocido a nivel turístico.

Más tarde veremos uno de los pocos puentes colgantes de **Noruega** en las proximidades **Oystese**, pasando por **Norheimsund** donde haremos breve parada. Seguidamente iremos a **Torvykbygd** donde tomaremos el ferry rumbo a **Jondal**, navegando por el fiordo de Hardanger. Una vez llegados a puerto nos dirigiremos hacia nuestro destino, el **glaciar Folgefonna**. Aquí realizaremos una marcha de unos 450 metros de desnivel acumulado con el objetivo de divisar la belleza de esta singular masa helada, de impresionantes parajes de aspecto lunar, donde se entremezclan los colores azules y blancos del hielo perpetuo. Dependiendo de las condiciones será posible experimentar la fantástica sensación de andar por encima del hielo o nieve del que es considerado el tercer glaciar más grande de Noruega, utilizando crampones si fuera necesario.

Por la tarde retornaremos hacia la población de Norheimsund y nos prepararemos para realizar la actividad de navegación en **kayak** en el fiordo de **Hardanger**. Durante unas horas pasearemos por las tranquilas aguas de este bellísimo fiordo en un paraje idílico que recorreremos sin alejarnos mucho de la orilla. Noche en cabañas en Norheimsund.

DÍA 13.- Bergen y rumbo al sur

Llegaremos a Bergen, la segunda ciudad más importante del país, que es ampliamente reconocida como una de las ciudades más bellas de Noruega. La parte antigua de la ciudad se halla en la parte norte de la bahía de Vagen y es el lugar donde encontramos el **barrio de Bryggen**, una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702. Todas las casas conservan el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio y, en la actualidad, están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO**.

Opcional: Tiempo libre en Bergen.

Además de la visita obligada a Bryggen, se recomienda pasear por el puerto y el mercado del pescado, o caminar por sus empinadas y animadas calles. Otra opción interesante es subir en el funicular, el "Floibanen", y obtener la mejor de las vistas de la ciudad a vista de pájaro. Después de comer y a la hora acordada por el guía, regresaremos a nuestro vehículo para emprender el que quizás sea el tramo más largo de conducción, pero no por ello aburrido ni monótono. Noruega siempre nos depara una sorpresa en cada uno de sus rincones y bellos parajes.

Camino al sur, volveremos admirar la belleza paisajística de esta espectacular nación. Seguiremos observando fiordos, montañas y más lagos o bosques de coníferas, hasta las proximidades de Haugesund, donde el paisaje empieza a cambiar para convertirse en una vegetación más costera propia del sur.



Los fiordos dejan de ofrecer grandes montañas para convertirse en un paraje de pequeños y graciosos islotes de roca donde el sol se siente más fuerte y se respira la brisa más cálida del Atlántico... ¡Ya estamos en la región de Rogaland! Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland cerca de la costa.

DÍA 14.- Preikestolen (El Púlpito) en Lysefjord y Stavanger

Día de **senderismo** para acceder a la increíble roca Preikestolen, más conocida como "El Púlpito", formación geológica que se levanta 604 metros sobre el nivel del mar, admirada en todo el mundo por su inigualable verticalidad sobre el **fiordo Lysefjord** (fiordo de la Luz). Realizar la travesía hacia lo alto es una experiencia única y muy reconfortante, y que premia el esfuerzo.

Es uno de los lugares con **las vistas más espectaculares de Noruega**, al cual sólo es posible acceder andando en una caminata que dura aproximadamente unas tres horas y cuarenta minutos en ambos sentidos, más el tiempo que queramos disfrutar en lo alto; un verdadero reto de aventura que perdurará en nuestra memoria para toda la vida. Las vistas panorámicas sobre el **fiordo Lyse** son un privilegio desde esta roca.



Por la tarde pondremos rumbo a Stavanger donde realizaremos una visita a esta pintoresca ciudad del sur de Noruega, donde disfrutaremos de su animada noche como colofón a nuestra despedida. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas entre las de mejor estado de conservación del mundo. Cena de despedida libre. Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland cerca de la costa.

DÍA 15.- Vuelo Stavanger / Ciudad de origen

Traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a nuestra Ciudad de origen. Fin de nuestros servicios.



NOTAS IMPORTANTES

Esta ruta es un viaje de Tierras Polares. Ha de ser considerado como una expedición, donde pueden ocurrir circunstancias imposibles de prever, como mal tiempo. Conserva todos los componentes de aventura y descubrimiento presentes en nuestros viajes.

El itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso, es decir, empezando en Stavanger y terminando en Oslo, dependiendo de la fecha de salida. El orden de las actividades puede no coincidir con el expuesto.

La ruta es orientativa y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, de la mar, del hielo, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad

FECHAS DE SALIDA 2020

Julio

Del 04 al 18 julio

Del 18 julio al 01 agosto

Agosto

Del 01 al 15 agosto

Del 15 al 29 agosto

PRECIOS POR PERSONA

Precio Base por persona

3.495 €

Suplemento Salidas Agosto

100 €

Tasas Aéreas (Aprox.)

170 - 290 €

Grupo Mínimo 4 personas / Máximo 8

El precio Incluye:

- Vuelos de Madrid o Barcelona / Tromso y regreso desde Stavanger.
- Vuelo interno Bodo / Oslo.
- Traslados hacia/desde los aeropuertos de Tromso, Bodo, Oslo y Stavanger.
- 14 noches de alojamiento en albergues o cabañas.
- Todos los traslados durante los días de ruta según programa.
- Excursión Safari de avistamiento de ballenas y al museo de Andenes.
- Visita al Glaciar Folgefonna.
- Actividades de trekking, kayak y senderismo descritas en el itinerario.
- Excursión de navegación por los fiordos en lanchas rápidas.
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según cuadro (salvo las especificadas en el apartado de no incluido).
- Visita y actividad cultural al museo vikingo en Borg.
- Visita a la Iglesia Stavkirke de Borgund.
- Traslados en ferry según descripción del programa.
- Guía exclusivo de Tierras Polares de habla hispana.
- Seguro de viaje multiaventura.

El precio NO Incluye:

- Comidas o cenas en los días de vuelo, en ferrys, ni en las ciudades de Bergen, Oslo, Tromso y Bodo. Cena de despedida en Stavanger.
- Visitas culturales en Oslo, Bergen, Stavanger y tren de Flam.
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o ferrys.
- Cualquier otro concepto no indicado como incluido.



PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- La combinación perfecta para conocer lo mejor y más admirado de Noruega en 15 días, realizando las mejores rutas de **senderismo** en los parajes más impresionantes, con todo el colorido propio de sus veranos árticos.
- Aventurarse en un mágico **safari de ballenas**, para observar la rica fauna marina y terrestre del lugar, como por ejemplo sus bellas ballenas, **orcas**, los carismáticos **frailecillos** y muchos otros.
- Navegación a través del impresionante **Fiordo de los sueños** en lanchas rápidas.
- Actividades en el **glaciar Folgefonna** tercero mayor de Noruega, navegación en kayak y ascensión a la roca **Preikestolen**, mejor conocida como **el Púlpito**.
- Un viaje para conocer uno de los más bellos parajes del norte y sur de Noruega: Las famosas **islas Lofoten y Vesteralen**, y los impresionantes **fiordos**.
- Ciudades como **Oslo** y **Bergen** y su pintoresco **barrio de Brygen**; visita a la **iglesia Stavkirke** de Borgund.
- Posibilidad de divisar el fenómeno "**Sol de medianoche**" (hasta mediados de julio) en la zona de Lofoten.
- Una gran integración, propia de nuestros pequeños grupos de viajeros, siempre acompañados de guías de habla castellana conocedores de la zona.
- Visita cultural a una tradicional **granja noruega** donde conoceremos muy de cerca el modo de vida rural y las costumbres de los granjeros noruegos.

MÁS INFORMACIÓN

Condición física

Para llevar a cabo este viaje basta con contar con una forma física normal y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural.

Tipo de viaje y nivel

Viaje de aventura. Nivel Medio.

Las excursiones que se plantean son de nivel fácil pero con una exigencia continuada a lo largo de los días, es decir, asequibles para un público acostumbrado a hacer excursiones de baja montaña con un mínimo de forma física. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas, siempre adaptándose al ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas.

Las actividades

Kayak: La navegación se realiza en kayaks individuales en las Islas Lofoten y dobles en Norheimsund. Es un agradable paseo sobre aguas tranquilas de los fiordos para lo cual no es necesario experiencia previa.

Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las condiciones climatológicas.

Paseo por el glaciar: Esta actividad es opcional y está sujeta a las condiciones del hielo. El guía especialista en glaciares en todo momento puede decidir no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Es una caminata sencilla en zonas de poca altura y sin grietas. No es necesaria experiencia previa.



El guía nos acompañará en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir. Una experiencia única, la de poder pisar una masa de hielo gigante formada hace miles de años. Solo se utilizarán crampones en el caso de ser necesarios ya que habitualmente este glaciar permanece cubierto de nieve todo el año.

Trekkings, excursiones y senderismo

Los recorridos a pie son fáciles, las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará el ritmo de las marchas en función del grupo y de las condiciones climatológicas.

En las actividades el viajero porteará en una mochila pequeña tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, chubasquero, pantalón de agua o la cámara fotográfica. Se recomienda llevar una sola bolsa de viaje con todo el equipaje, para realizar el viaje más cómodamente.

Los vehículos

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibús de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede oscilar en torno a unos 2.000 km. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.

Clima, temperatura y horas de luz

Las costas noruegas poseen un clima suave debido a la influencia de las corrientes cálidas del Océano Atlántico. En verano varían entre 13 y 28°C. Incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas agradables que pueden alcanzar los 20° C. Sin embargo, el clima es húmedo y llueve regularmente, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.

Los vientos en los archipiélagos también son suaves, siendo la media entre junio y agosto de unos 14 km por hora.

Debido a la latitud de Lofoten y Vesteralen, la alternancia día/noche no es la misma que en nuestras latitudes. En verano, el sol está permanentemente por encima del horizonte, mientras que en invierno la noche es continuada.

Cuanto más al norte del Círculo Polar Ártico, más tiempo se puede observar este fenómeno. Debido a que estos archipiélagos se encuentran entre la latitud 68° y 69°, aproximadamente entre el 23 de mayo y el 18 de julio, el sol es visible las 24 horas del día.

En Lofoten:

Junio 24 horas de luz.

Julio 24-20 horas de luz.

Agosto 20-16 horas de luz.

Septiembre 16-12 horas de luz.

En Oslo:

Junio 18-19 horas de luz.

Julio 19-17 horas de luz.

Agosto 17-14 horas de luz.

Septiembre 14-11 horas de luz.

Tamaño del grupo

Los viajes se realizan en grupos reducidos de 4 a 8 personas acompañadas por un guía. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente.

Edad mínima recomendada

La edad mínima recomendada es de 12 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.



La alimentación

Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinara en los albergues con comidas planteadas por el guía y que preparará en colaboración con los viajeros.

Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. La elección de los alimentos, y sobre todo la fruta y verdura, podría ser limitada; sin embargo, nos esforzamos por ofrecerlas en las cenas y comidas en la medida de lo posible.

Bebidas: Vinos y bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios exorbitantes en comparación con los nuestros. Por lo tanto, para los que desean acompañar alguna comida con una bebida, recomendamos traerlas de España o comprarlas en el *Duty Free* antes de salir del aeropuerto. Puesto que Noruega no pertenece a la UE, es posible beneficiarse de las tiendas libres de impuestos en los aeropuertos.

Las tareas comunes

Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, tiene un espíritu de colaboración y camaradería o trabajo en equipo, donde valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros.

El guía acompañante conocedor de la zona será de habla castellana; él nos mostrará el país, y coordinará la intendencia, la cocina y la limpieza con la colaboración de todos.

Algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar la vajilla u otras tareas que fueran necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

Alojamientos

En las cabañas y albergues, las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 5 personas por habitación, en literas ó camas. Normalmente cuentan con aseos y duchas interiores, así como con agua corriente y electricidad 220V. La cocina y el comedor suelen estar bastante equipados. El estándar es sencillo, pero muy confortable con todo el confort típico de las cabañas escandinavas. Las cabañas son muy acogedoras, pueden tener chimenea incluso sauna y están inmejorablemente conservadas.

En los alojamientos escandinavos tipo cabañas no existe servicio de limpieza. Es costumbre y norma habitual dejar las mismas tal y como se reciben, para lo que se pide la colaboración de todos los viajeros.

El Guía

El guía-acompañante es conocedor de la zona y será de habla castellana. La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través del recorrido prefijado según ficha técnica de viaje y ruta prevista.

El guía nos acompañará en todo momento en las excursiones, garantizando con su experiencia y conocimiento del entorno el cumplimiento de las actividades programadas en los traslados y rutas según ficha de viaje, todos integrados en un grupo pequeño de tan sólo 8 viajeros que los hacen muy familiar y ameno.

En caso de fuerza mayor, condiciones climatológicas adversas y/o otras causas, puede cambiar la ruta si lo estima necesario. Condiciones que puedan resultar molestas pero que carecen de riesgo, como lluvia o similares, no son motivo de cambio de ruta.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir, es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo como Noruega.



Moneda

En Noruega se utiliza la Corona Noruega (NOK). 1 EUR = 10,14 NOK (diciembre 2019).

Efectivo calculado necesario para el viaje

Noruega es uno de los lugares más caros del mundo, llegando a costar de 4 a 5 veces más que en España. Por ello, Tierras Polares ha creado este tipo de expedición, donde prácticamente todo está incluido, comidas, traslados, actividades, vuelos, alojamiento, guías, etc.

No es necesario llevar una gran cantidad de dinero en efectivo ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje y es posible pagar con tarjeta de crédito o débito prácticamente todo en cualquier establecimiento sin límite mínimo de consumo.

Dónde sacar dinero

Es posible encontrar cajeros Visa y Mastercard en las ciudades y aeropuertos y pagar con Visa casi en todas las partes.

Documentos necesarios

Pasaporte en vigor.

Desfase horario

No hay diferencia horaria entre España y Noruega.

Idioma

El noruego. La gran mayoría de la gente habla inglés.

Sanidad

No es necesario ningún tipo de vacunación, ni especial prevención contra ninguna enfermedad.

Llevamos un botiquín, pero recomendamos llevar artículos de uso personal como medicinas si se sigue algún tratamiento o se es propenso a alguna dolencia en particular, artículos para el cuidado de los pies, como vaselina o piel artificial, tiritas, analgésicos, etc.

Equipaje

Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kg, a los que puedes sumar 5 kg de cabina. Se recomienda llevar un equipaje moderado.

MATERIAL PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

Tierras Polares facilitará el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como el material necesario para la actividad de kayak, crampones, etc.

Los alojamientos disponen de sábanas y mantas/edredones.

Nota: En la mayoría de los alojamientos escandinavos tipo cabañas o albergues **no está permitido el uso del saco de dormir** por motivos de higiene. Este no será necesario puesto que siempre dormiremos en camas con edredones nórdicos o mantas.

LISTA DE MATERIAL RECOMENDADO NO PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolsa de viaje impermeable (**nunca maleta rígida**), donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje y ropa.
- Una mochila pequeña de día (20-30 litros de capacidad) en la que se llevará agua y el picnic para cada una de las excursiones, crema solar, cámara de fotos, ropa impermeable, etc.



Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de rápido secado. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan.

Cabeza

- Gorro
- Gorra
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Camisetas sintéticas
- Camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Pantalones de trekking
- Mallas largas (opcional)
- Pantalones impermeables ligeros

Manos

- Guantes

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Guetres para la excursión en glaciar
- Zapatillas de trekking o de deporte
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie
- Chanclas

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Traje de baño
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Equipo de progresión

- Mochila de día 20-30 litros para las excursiones de día
- Un par de bastones de trekking (muy recomendables)
- Cantimplora
- Linterna frontal
- Prismáticos (opcional)

Nota: Esta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y de viaje, ropa cómoda para estancia en los albergues, para los traslados o en visitas y cenas en las ciudades.



SUGERENCIAS DE VIAJE

A la ida se recomienda llevar en cabina lo **imprescindible, repartido entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar, chaqueta tipo Gore-Tex y pantalones impermeables, mallas, gafas, gorro, guantes.

En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

SEGURO DE VIAJE

Tierras Polares, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que Tierras Polares solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. Tierras Polares no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza.

SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)

Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Tierras Polares pone a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consultar con el personal de la oficina para más información.



Filosofía

Tierras Polares nace para hacer accesibles a todas las zonas más remotas del Ártico y el Antártico, con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Todas nuestras rutas son activas, nos gusta viajar de un modo natural, silencioso, simple y autónomo, a pie, en kayak, con esquíes, perros, canoa, bici... por zonas poco o nada transitadas. Tenemos diferentes niveles y tipos de viaje con propuestas para todos: desde viajes de aventura con trekking suaves realizables por cualquier persona activa amante de la naturaleza hasta viajes de exploración mucho más exigentes. Para ofrecer los mejores viajes diseñamos personal y artesanalmente nuestras propias rutas, que son originales y fruto de una búsqueda constante de los rincones más bellos y las zonas más interesantes. Nos gusta ser pioneros y por ello, en muchas ocasiones, proponemos rutas o zonas que no ofrece ninguna otra agencia del mundo.

Organizamos la mayoría de las rutas directamente sobre el terreno. Todo esto implica una enorme complejidad logística cuya resolución vemos como un aliciente, un reto y parte del espíritu de exploración. Nos gusta colaborar estrechamente para ello con la población local. Cuando en muchos lugares del mundo la masificación impide disfrutar plenamente de los rincones más maravillosos de nuestro planeta, el ártico es una bocanada de aire fresco. Un lugar en el que encontrarse a otro ser humano es todavía una alegría por lo poco habitual, y donde la fuerza de la naturaleza salvaje, cada día menos accesible en el resto del mundo, sigue siendo allí omnipresente. Nuestros grupos son pequeños, ya que creemos que, además de la belleza del lugar y lo interesante de la actividad, es igual de importante el espíritu y el tamaño del grupo.

Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración, integración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien y donde el humor es siempre bienvenido. Los grupos van acompañados por nuestros guías, obsesionados con la seguridad y con la firme intención de que todos y cada una de las rutas que hacemos sea un viaje único y una experiencia inolvidable. Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje, para compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.



Observaciones

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes y el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta va a exigir de ti que te comportes como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable.

En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir.

Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un equilibrio que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir un viaje único. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, dormir en tiendas de campaña durante varios días, prescindir a veces de la ducha, circular pistas polvorientas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo.

Al realizar una de nuestras rutas no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar.

VIAJES TIERRAS POLARES da por entendido que el viajero participa voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes. VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, y está dispuesto a asumirlos como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición y tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. VIAJES TIERRAS POLARES entiende que el viajero acepta voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, VIAJES TIERRAS POLARES da por entendido que el viajero conoce las condiciones generales y particulares del programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

bcn@viajesindependientes.com telf. 93 454 37 02 / 03

Los datos que se hay que enviar son los que detallamos a continuación:

Datos del Viaje

Viaje	Fecha de Salida	
Tipo Habitación		
Individual <input type="checkbox"/>	Compartida <input type="checkbox"/>	Doble Compartida <input type="checkbox"/> con
Seguro Anulación (<i>facilitaremos el extracto de condiciones en caso de solicitarlo</i>) SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
<i>En caso de no marcar ninguna opción, se considerará que NO se solicita tramitación de seguro de anulación.</i>		
Observaciones		

Datos Personales

(Nombre y Apellidos tal y como aparecen en el pasaporte)

Nombre	Apellidos	
Dirección	C. Postal	Población
Telf. Particular	Telf. Trabajo	Telf. Móvil
E mail :		
Profesión	Nombre del Padre	Nombre de la Madre

Datos del Pasaporte

(Imprescindible número de DNI/NIE)

Nacionalidad	Número de DNI/NIE	Fecha de Nacimiento
Numero de Pasaporte	Fecha de Expedición	Fecha de Caducidad
Oficina Expedidora		

Recomendamos enviarlo escaneado, ya que en la mayoría de los destinos es necesario.

2) Se abonará un depósito del **40%** del importe total del viaje por persona.

NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.

Se admite transferencia bancaria, tarjeta de crédito Visa y/o Mastercard, ingreso en efectivo, talón o metálico.

a) Efectivo/ VISA: personalmente en nuestra oficina.

b) Ingreso en cuenta o transferencia bancaria:

Banco: BBVA / Número de cuenta: IBAN: ES96 0182 0206 3402 0853 3870

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**
Imprescindible enviarnos por mail copia del ingreso o transferencia

c) Mediante Tarjeta de Crédito : VISA o MASTERCARD

Yo _____ Con DNI número _____
autorizo a Viatges Independents i Trekkings S.L, a cobrar la cantidad de _____
como depósito/pago del viaje anteriormente citado.

Tipo	Número	Caducidad

3) Cualquier información que necesites sobre el viaje, puedes dirigirte a nuestro correo electrónico:

bcn@viajesindependientes.com, así como en nuestras oficinas en Barcelona.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viatges Independents y Tierras Polares declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.

<https://viatgesindependents.cat/es/condiciones-generales/>