VIAJE DE AVENTURA · NIVEL FÁCIL

Un viaje al paraíso natural de las **islas Lofoten** y **Vesteralen** en busca de la **aurora boreal**, realizando excursiones con **raquetas, navegación** y un emocionante safari con **trineo de perros** en las cercanías de **Kiruna**. Descubriremos espectaculares acantilados, playas vírgenes, la cultura **Sami** y pintorescos pueblos pesqueros rodeados de espectaculares montañas verticales.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Empezaremos nuestro viaje en Evenes y el magnífico entorno cercano al impresionante **Parque Nacional de Abisko** en Suecia. Haremos un inolvidable recorrido en **trineo de perros** y recorreremos las paradisíacas **islas Lofoten** y **Vesteralen** por una de las carreteras más espectaculares de Noruega, las conocidas como *Norwegian Scenic Routes,* descubriendo a nuestro paso los pueblos de pescadores más bellos de Noruega**:** **Reine**, **Henningsvaer**, **Nussfjord** y **Å**.

A lo largo de nuestro recorrido realizaremos las mejores excursiones con **raquetas** viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas **entre las 10 más bellas del mundo**. Visitaremos también una granja **Sami, navegaremos** desde Vesteralen hasta las islas Lofoten y disfrutaremos de la naturaleza en estado puro: exuberantes paisajes, combinación de montañas puntiagudas y calas color esmeralda.

Naturaleza, aventura y magia nórdica nos sorprenderán en un paraje considerado como uno de los mejores del mundo para observar las luces del norte.

En un reducido grupo de máximo 8 viajeros, realizaremos esta ruta acompañados por un guía conocedor de la zona, moviéndonos en un vehículo exclusivo para nosotros y durmiendo en confortables apartamentos, cabañas escandinavas y ***"rorbuer"***, las

pintorescas casas de pescadores, acondicionadas hoy en día como confortables alojamientos junto al mar.

Fechas 2024-2025

Del 27 octubre al 3 noviembre
Del 3 al 10 noviembre
Del 17 al 24 noviembre
Del 1 al 8 diciembre · **Puente de la Constitución**
Del 15 al 22 diciembre
Del 26 diciembre al 2 enero · **Fin de Año**
Del 2 al 9 enero · **Reyes**
Del 12 al 19 enero
Del 26 enero al 2 febrero
Del 2 al 9 febrero
Del 9 al 16 febrero
Del 16 al 23 febrero
Del 23 febrero al 2 marzo
Del 2 al 9 marzo
Del 9 al 16 marzo
Del 16 al 23 marzo
Del 23 al 30 marzo

PLAN DE VIAJE

Día 1. Llegada a Evenes
Vuelo desde España a Evenes. Encuentro con el guía y traslado desde el aeropuerto al tranquilo alojamiento a las puertas de la Islas Vesteralen. Noche en apartamentos en la zona Evenes. Cena libre.

Día 2. Suecia - Raquetas en el Parque Nacional de Abisko
Después del desayuno nos dirigimos, a través de un paisaje espectacular, a la frontera con Suecia donde se encuentra el Parque Nacional de **Abisko**, uno de los más importantes del país. Abisko, primer Parque Nacional constituido en Suecia en 1909 con las primeras leyes de conservación del medio natural, es hábitat de linces boreales, alces, renos y el esquivo glotón. Rodeados por montañas de más de 2.000 metros y con el paisaje de fondo del **Lapporten**, Posteriormente nos adentraremos en el Parque Nacional con nuestras raquetas de nieve donde haremos una excursión de 2-3 horas para observar de una forma distinta los helados bosques de abedul.
Un lugar excepcional para observar las auroras boreales que con suerte podremos admirar.
Noche en la zona Kiruna.

Día 3. Kiruna - Trineo de perros - Evenes
Desde Kiruna, en el corazón de la Laponia sueca, participaremos en un precioso safari en **trineo de perros**, una actividad que nos llenará de adrenalina y emoción en estado

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

puro, para ello escogeremos el emplazamiento que tenga las mejores condiciones en el momento del viaje. Visitaremos el Hotel de Hielo, una obra de arte única al mundo.
Tras la experiencia regresaremos al **fiordo de Narvik**, un lugar lleno de historia por su importancia durante la 2º Guerra Mundial como puerto clave para el transporte de mineral desde las minas de Kiruna en Suecia a través de su famoso tren, una obra de ingeniería que fue causa de conflicto en esta contienda. En la memoria de la ciudad permanecen algunos españoles que lucharon junto al ejército aliado y la resistencia noruega para liberar esta región del ejército alemán.
Noche en la zona de Evenes.

Día 4. Granja Sami - Navegación de Vesteralen a Lofoten
Hoy tomaremos rumbo sur en las islas Vesteralen, dirección al archipiélago de Lofoten, que aunque estén juntas sobre el mapa, esconden características únicas y muy distintivas.
De camino visitaremos una típica granja **Sami** y disfrutaremos de esta misteriosa cultura milenaria, observando los renos que allí crían y escuchando historias y cánticos alrededor del fuego bajo un reconfortante **Lavvu**.
Saltando de isla en isla por carretera, llegaremos a tomar el **ferry** que salvará el paso entre las islas Vesteralen y Lofoten. Dependiendo del periodo en el que viajemos y sus horas de luz, en este trayecto podremos admirar el paisaje circundante o, con suerte, la aurora boreal en la noche.
Noche en cabañas en la zona de Svolvaer.

Día 5. Svolvaer - Kabelvag - Nusfjord - Ramberg - Reine - *Norwegian Scenic Route*
Hoy nos dirigiremos hacia el punto más extremo de las islas Lofoten a través de una de las 18 carreteras que recorren **los paisajes más bellos de Noruega**, las llamadas *Norwegian Scenic Routes***.** Pasaremos por sus principales poblaciones como Kabelvag, que durante el siglo pasado fue el pueblo pesquero más importante de Lofoten y donde fue construida la primera iglesia en estas islas alrededor del año 1103. Iremos visitando los pueblos pesqueros que se encuentran por el camino empezando por la localidad de Nusfjord, una bellísima población con uno de los más antiguos y mejor preservados puertos pesqueros de Noruega.
Cruzaremos playas de aguas cristalinas que nos recuerdan al Caribe, como la famosa **playa de Ramberg** por la que podremos dar un agradable paseo.
No cabe duda de que éste es el mejor día para sacar partido a nuestra cámara de fotos pues el trayecto se presta a realizar paradas para inmortalizar cualquier rincón.

Visitaremos este día **Reine**, uno de los **pueblos más bonitos de las islas Lofoten** y, para muchos, de toda **Noruega**. Considerada la perla de Noruega, Reine se mantiene prácticamente intacta desde sus orígenes allá por 1743 y es un lugar idílico para observar **auroras boreales**.
Noche en cabañas o rorbuers zona Reine.

Día 6. Pueblo de pescadores Å - Playa Kvalvika - Henningsvaer
En este día visitaremos uno de los lugares más emblemáticos de las Islas Lofoten, el pueblo de Å, un lugar que refleja perfectamente la esencia de este archipiélago y su vida

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

ligada al mar. Se trata del pueblo pesquero habitado más extremo de las islas Lofoten, especializado en la salazón y desecación de pescado. En esta época del año presenta un paisaje sobrecogedor que nos transportará al fin del mundo.

Realizaremos un paseo por los alrededores de **Å** y posteriormente nos dirigiremos rumbo norte retomando la carretera principal de las Islas Lofoten.

Una vez llegados a las proximidades de **Fredvang** podremos realizar un trekking en **Kvalvika**, o también llamada l**a playa de las Ballenas.** Se trata de uno de los lugares más impresionantes de las islas Lofoten, donde la belleza paisajística y el aislamiento que transmite es un regalo para nuestros sentidos. Una playa de arena blanca y los acantilados de granito negro que se sumergen en un mar color esmeralda será nuestro escenario.
El desnivel de este trekking es de unos 350 metros y su duración es de unas 4 horas, pero podría acortarse por causas climatológicas o del estado del hielo y la nieve.
Retomado el camino nos dirigiremos a Henningsvaer. Esta población también es llamada la "Venecia del Norte" por los numerosos puentes e islas que lo componen. En invierno la concentración de bacalao hace que los barcos estén constantemente entrando y saliendo de su famoso puerto, signo evidente de que es, además de uno de los paisajes de postal de Noruega por las impresionantes montañas y picos que lo rodean, uno de los motores de la economía local. A lo largo de todo el recorrido por el archipiélago observaremos las características hileras de secaderos de bacalao, también llamadas las catedrales de Lofoten.
Tras acomodarnos en nuestro alojamiento, con suerte, al salir, el cielo ya estará preparado para el espectáculo de la **aurora boreal**.
Noche en cabañas o apartamentos en la zona Henningsvaer.

Día 7. Paseo con raquetas -Trekking en Harstad - Evenes
Amaneciendo en la zona de Henningsvaer, realizaremos a continuación un viaje hacia la península escandinava, dejando atrás los archipiélagos de Lofoten y Vesteralen.
Antes de salir de las Islas Vesteralen, nos dirigimos hacia la dinámica y cultural ciudad de **Harstad**, centro neurálgico del norte de Noruega y la puerta de entrada del archipiélago de Vesteralen y Lofoten, además de punto de salida de numerosas rutas tanto en invierno como en verano. Rodeados de brezo, recorremos uno de los senderos de las colinas que rodean Harstad. Se trata de una de las rutas preferidas por la gente local, que ofrece fabulosas vistas de fiordos, islas y montañas, el lugar ideal para ponernos las raquetas, en caso de nieve, y disfrutar del entorno como despedida de estos mágicos archipiélagos.
Al finalizar nuestra actividad proseguiremos el camino hasta **Evenes**, tranquila localidad donde nos alojaremos esta noche.
Noche en apartamento o cabaña zona Evenes. Cena Libre.

Día 8. Vuelo desde Evenes (Harstad/Narvik) a España
Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

Nota importante

Esta ruta es un viaje único y exclusivo y 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 en función de las fechas. 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, del mar, del hielo, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero. Las horas de luz varían mucho entre diciembre y abril, lo que puede variar y ajustar las actividades previstas.

PRECIO POR PERSONA

Desde **2.595€**
(grupo de 6 a 8 personas)*
Suplemento Navidad, Fin de Año y Reyes 200€

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelos Madrid/Barcelona-Evenes (i/v)
- 7 noches de alojamiento en apartamentos o cabañas
- Todos los traslados durante los días de ruta en vehículo exclusivo para el grupo
- Transfer desde/hacia los aeropuertos
- Desayunos, comidas y cenas durante los días de viaje, salvo almuerzo en los días de vuelo y cenas en el dia 1 y el dia 7
- Safari en trineo de perros
- Entrada Hotel de Hielo en Kiruna
- Todas las actividades con raquetas, trekking y senderismo descritas en el programa.
- Guía de habla castellana conocedor de la zona
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 250 y 350€)
- Almuerzos en días de vuelo cenas en el dia 1 y 7
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros (*)
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o ferry
- Propinas para el guía.
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

(*) Los viajes se realizan en grupos de 8 personas que vamos formando. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y se van uniendo al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo 6 viajeros se aplicará un suplemento de 150€ por persona para grupos de 5 viajeros o de 250€ por persona para grupos de 4 y 350€ por persona en grupos de 3. Para evitar estos suplementos, se podría unir en un mismo grupo viajeros de la modalidad Aventura-Confort y de la modalidad Aventura. En ese tipo de grupos mixtos puede haber algunos viajeros alojados en modalidad confort y otros en modalidad aventura, pero compartiendo todos la misma ruta, vehículo, guía y actividades.

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Viajar al centro del cinturón de las **Auroras Boreales**, uno de los mejores lugares del mundo para poder observarlas.

- Visitar los más bellos parajes del norte de Noruega, las famosas **islas Lofoten y Vesteralen** y sus poblaciones con paisajes de postal**: Reine**, **Henningsvaer**, **Nussfjord**, **Å**…

- Realizar los más bellos **trekking** y actividades con **raquetas** en el **Parque Nacional de Abisko**.

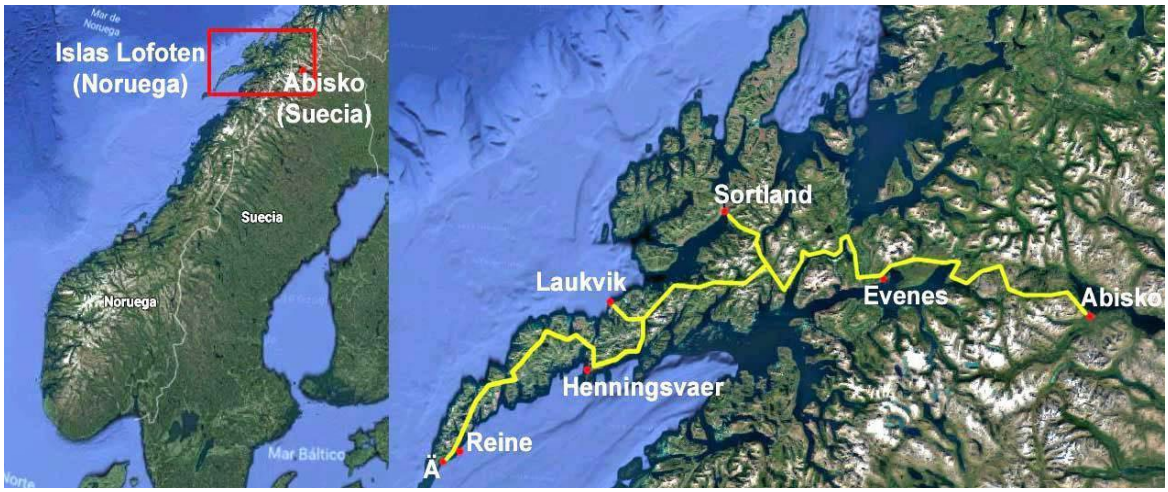
- Cruzar a la vecina **Suecia** rodeados de montañas de más de 2.000 metros de altura en el **Parque Nacional de Abisko**. Hacer una excursión en **trineo de perros** en el corazón de la Laponia sueca.

- Alojarnos en típicas **cabañas escandinavas** y ***rorbuer***, las casas de madera construidas para alojar de forma temporal a pescadores en época del bacalao, confortablemente acondicionadas.

- Recorrer a lo largo de nuestro viaje una de las *Norwegian Scenic Routes*, las más espectaculares carreteras de Noruega

- Conocer la cultura **Sami** de primera mano visitando a unos criadores de **renos**.

+34 948 290 353
info@naturtrek.com



POR QUÉ VIAJAR CON NOSOTROS

EXPERTOS EN AVENTURA. Nuestros viajes son fruto de la experiencia de casi 30 años en el mundo de la aventura y miles de viajeros que ya han compartido nuestra pasión. Disponemos de logística propia en Groenlandia, Islandia y Noruega que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos, con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico y donde la seguridad es nuestra prioridad.

EMPRESA RESPONSABLE Y COMPROMETIDA. Queremos promover cambios reales y por ello financiamos y organizamos el Proyecto Trineo de Viento, para desarrollar el primer vehículo limpio de investigación científica polar, y SOS Thule, un plan de desarrollo de la mítica región de Thule para impedir que se pierda una cultura milenaria. Cuando viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

GRUPOS REDUCIDOS. Nuestros grupos suelen ser de 7 u 8 viajeros, y un máximo de 12. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

PRECIOS SIN SORPRESAS. Incluimos en nuestros ajustados precios prácticamente todos los gastos y actividades de aventura de tu viaje, y si viajas solo no tendrás que pagar más.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Tamaño del grupo
Los viajes se realizan en grupos reducidos de 8 personas acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y nosotros vamos uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente. El grupo puede estar formado por personas de diferentes nacionalidades con guía de habla castellana.
Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento.

Condición física
No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este viaje, basta con contar con una forma física normal, estar acostumbrado a caminar y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural y en un clima invernal.

Tipo de viaje y nivel
Viaje de aventura. Nivel fácil.
Las excursiones que se plantean son de nivel fácil, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y 4 horas aproximadamente, con ritmos suaves y con paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas.

Las actividades
En las actividades el viajero llevará en una mochila pequeña tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, ropa impermeable, cámara fotográfica, etc.

La excursión en trineo de perros es una actividad emocionante pero sin ninguna dificultad. Los perros son dóciles y muy cariñosos e iremos acompañados por expertos guías locales que nos darán todas las instrucciones necesarias para llevar a cabo este inolvidable safari.
Si en las fechas de realizar el viaje las condiciones de la nieve no son favorables para deslizarse en trineo de perros, la actividad se realizará en un trineo de ruedas. Los trekking podrán realizarse con/sin raquetas de nieve, dependiendo de las condiciones y época del año. Esta decisión quedará a criterio del guía, según estén las condiciones del terreno.

Trekking, senderismo y excursiones
Los recorridos a pie son fáciles y se realizan por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. Las rutas por donde haremos las actividades tienen poco desnivel.

Los vehículos
El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibus de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y evitar recorridos largos, lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de carretera.

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.

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

Temperatura, clima y horas de luz
Debido a la influencia de la corriente del Golfo, las temperaturas en invierno en las islas Lofoten y Vesteralen son muy suaves teniendo en cuenta su situación por encima del Círculo Polar Ártico. Éste hecho hace que el promedio de la temperatura durante el invierno sea de entre 0º y -5ºC, cifras en las que nos moveremos, pudiendo ser menor en algunas ocasiones.
En la zona sueca de Abisko, que visitaremos un día, tendremos temperaturas mucho más bajas debido a que está en el interior de la península escandinava, las temperaturas pueden llegar a descender de los -15ºC.
En cuanto a las horas de sol, en el norte de Noruega, por encima del Círculo Polar Ártico, las horas de luz cambian drásticamente según la estación, pasando de los días con 24 horas de luz durante el verano a la noche polar en invierno.
Durante el mes de diciembre el sol desaparece hasta mediados de enero, dejándonos el fenómeno de la noche polar. En estos dos meses tenemos aproximadamente entre 4 y 6 horas de luz.
Durante los meses de febrero y marzo el sol vuelve a aparecer y cada vez es más visible en el horizonte. Las horas de luz van de las 7 horas a principios de febrero hasta las 14 horas a final de marzo.
Durante la primera quincena de abril el día ya pasa a ser largo, siendo el sol visible durante unas 11 horas. Se pueden ver amaneceres y atardeceres largos, además de la luz crepuscular. También es el último período, antes del verano, para ver las auroras boreales, ya que todavía seguimos teniendo suficientes horas de noche.

Auroras Boreales
Las islas Lofoten y Vesteralen se encuentran en la zona de la **aurora boreal** y son unos de los mejores lugares del mundo para apreciar este espectáculo natural en las noches despejadas.

La alimentación
Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los alojamientos 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.
A continuación os indicamos un listado de posibles comidas que podemos encontrar a lo largo de la ruta:
Desayuno: café, cacao, té, leche, galletas, pan, mermelada, cereales…
Comida: pan, queso, embutidos, patés, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopas…
Cena: carnes y pescados locales junto con ensaladas, arroz, verduras, pastas…
Bebidas: vinos y bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) a precios elevados.

Las tareas comunes
Esta aventura, 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 dirigirá todas las operaciones comunes, pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer compra… u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

Los alojamientos
En los alojamientos las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar de 2 a 4 personas, en literas o camas. Cuentan con electricidad 220V, Wifi y la cocina y el comedor suelen

estar bastante equipados. El estándar es sencillo pero muy confortable con todo el encanto típico de las cabañas escandinavas. Las cabañas son muy acogedoras, pueden tener chimenea e incluso sauna y están inmejorablemente conservadas. Habrá noches que nos alojemos en rorbuer, cabañas construidas inicialmente para alojar de manera temporal a los pescadores en la temporada del bacalao. Son alojamientos muy pintorescos y tradicionales de las Islas Lofoten que están completamente renovados y reconvertidos en alojamientos turísticos. Estas cabañas gozan de una enorme popularidad y serán sin duda uno de los atractivos del viaje.
En los alojamientos escandinavos tipo cabañas no existe servicio de limpieza. Es costumbre y norma habitual dejar las mismas tal y como se encuentran, por lo que pedimos la colaboración de todos los viajeros.

El guía
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 con un entorno muy familiar y ameno.
En caso de fuerza mayor, condiciones climatológicas adversas, etc… el guía 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.
El guía-acompañante conocedor de la zona será de habla castellana, aunque podría también hablar otros idiomas. Él nos mostrará el país y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Se organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Documentos necesarios:
- **Pasaporte en vigor**
- **Tarjeta Sanitaria Europea**

La Tarjeta Sanitaria Europea podéis solicitarla por internet en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, o presencialmente en España, con la antelación suficiente al viaje, acudiendo a un Centro de Atención e Información 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
Corona Noruega (NOK).

Cambio
1 Euro = 11,68 NOK (dato Mayo 2024)

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

Efectivo calculado necesario para el viaje
Hoy en día en Noruega se puede pagar absolutamente todo con tarjeta. Noruega es uno de los lugares más caros del mundo, llegando a costar algunas cosas de 4 a 5 veces más que en España. Sin embargo, no es necesario llevar mucho dinero en coronas noruegas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje.

Tarjetas bancarias
Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

Desfase horario
No hay diferencia horaria entre España y Noruega.

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

Medicinas
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, tiritas, etc.

Equipaje
Las compañías aéreas suelen autorizar 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, nunca maleta rígida, para facilitar las continuas cargas y descargas del vehículo.
En caso de que el equipaje se extravíe o dañe durante el vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar el código P.I.R. (Parte de Irregularidad en el equipaje, código de barras que dan en la facturación de la maleta) antes de salir del aeropuerto. Este es un requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro y consultar fecha prevista de entrega.

MATERIAL PROPORCIONADO

Se facilitará todo el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolsa de viaje **(nunca maleta rígida)**, donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje y ropa. Esta se transportará siempre en el vehículo y la llevaremos a nuestro alojamiento cada noche.

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

- 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 secado rápido. Las fibras sintéticas son las que más rápido secan, y por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado.

Cabeza
- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)
- Bufanda tubular o "buff"

Cuerpo
- Dos camisetas térmicas de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra (mejor que plumas)
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Camisetas y ropa interior de fibra sintética
- Mallas térmicas largas
- Pantalones de trekking de invierno
- Pantalones impermeables y transpirables de montaña (*Goretex* u otra membrana similar) o pantalones ligeros de lluvia

Manos
- Guantes de forro polar
- Guantes impermeables de esquí o de montaña (*Goretex* u otra membrana similar) con relleno de fibra.

Pies
- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Botas de apreski o descansos de nieve calientes y cómodos
- Zuecos ligeros tipo "Crocs" o chanclas que permitan llevar puestos los calcetines para estancia en los alojamientos.

Artículos de aseo/otros
- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- 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 con roseta para nieve.
- Cantimplora

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

- Linterna frontal

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y* ***ropa cómoda para los traslados o en visitas y cenas en las ciudades****.*

Por el tipo de viaje de aventura recomendamos transportar el equipaje en una bolsa de viaje o mochila, el uso de maletas rígidas está desaconsejado

SUGERENCIAS DEL VIAJE

Equipaje en cabina

A la ida se recomienda llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida 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, gafas, gorro y guantes. En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un máximo de 5KG, cuyas dimensiones no debe exceder 55x40x23 cm. Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.

RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

Para la reserva se debe realizar un depósito del 40% del importe total del viaje. La cantidad restante debe abonarse como mínimo 15 días antes de la salida, si no, consideramos la reserva anulada.

El pago se hará mediante transferencia bancaria de tu cuenta corriente personal a la c/c de:
VIAJES MARFIL DPTO NATURTREK

LA CAIXA: ES10 2100 5293 112200047997

CAJA RURAL DE NAVARRA ES29 3008 0191 05 0702755224
SWIFT/BIC: POHIESMM

En el apartado “Observaciones” del impreso de transferencia debéis especificar el/los nombres de los viajeros, la fecha y el nombre del viaje (nombre(s)/viaje/fecha).

SEGURO DE VIAJE

NATURTEK, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo 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 NATURTREK 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

+34 948 290 353
info@naturtrek.com

directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. NATURTREK 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. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

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, NATURTREK 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.

Para más información:

Naturtrek
info@naturtrek.com
Tel. +34 948 290353
www.naturtrek.com