



VIAJE DE AVENTURA · NIVEL MEDIO

Lo mejor del Sur de Noruega, sus fiordos, montañas, lagos y ciudades, combinado con lo mejor del Norte de Noruega, Tromso, el archipiélagos de Lofoten y la afamada isla de Senja. Un completo recorrido con los mejores trekking, actividades como navegación en lancha rápida que nos permitirán experimentar la naturaleza deslumbrante de Noruega a pleno pulmón. Uno de los viajes más completos que se puedan realizar en Noruega.

## ¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Este viaje es una combinación perfecta de dos de nuestras rutas más populares “**Aventura en los fiordos de Noruega**” y “**Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja**” para llevarte en un solo viaje lo mejor de Noruega. Rutas con las mejores **excursiones a pie**, actividades en **kayak**, **navegación** por los **fiordos** y el mágico **sol de medianoche**.

A diferencia de las rutas convencionales que se realizan en Noruega, en este viaje nos desplazamos en un pequeño grupo de apenas 8 personas, como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

Empezando por el Sur a lo largo de nuestro recorrido, desde **Stavanger** hasta **Alesund**, conoceremos los lugares más emblemáticos del sur de Noruega y sus fiordos **Patrimonio de la Humanidad** y recorreremos algunas de las más espectaculares vías de Noruega, las conocidas como **Norwegian Scenic Routes**.

Viajaremos por **la carretera de los Trolls**, una de las catalogadas por su belleza como *Norwegian Scenic Routes*, es conocida por su pronunciada pendiente y por sus 11 curvas cerradas que parecen escalar la montaña.

En las cercanías del **glaciar Jostedalbreen** haremos una **caminata con crampones** en una de sus lenguas glaciares más espectaculares. Nos acercaremos al hielo cruzando una laguna glaciar en lancha, para así disfrutar más del entorno. En el **fiordo de Geiranger, declarado Patrimonio del Humanidad** navegaremos por sus tranquilas aguas, admirando la famosa cascada de las Sietes Hermanas.

Visitaremos la majestuosa cascada de **Voringsfossen** que se considera una de las más bellas de Hardanger y es uno de los lugares más populares para visitar en el sur de Noruega.

**En Herand**, un pueblo con 9000 años de historia, disfrutaremos de **un camino cultural** donde descubriremos la historia de Noruega, desde **la Edad del Bronce** hasta los tiempos modernos en el que Herand destacaba en la construcción de barcos. Remaremos con nuestros **kayaks** en las tranquilas aguas del **Hardangerfjord** disfrutando del bucólico entorno.

Otra de nuestras inolvidables excursiones en Noruega será la navegación en lancha rápida por el **fiordo Naeroy**, observando sus cascadas y las familias de focas que reposan sobre sus orillas durante el verano. En la misma zona subiremos en el famoso **tren de Flåm** un recorrido por el escarpado y estrecho valle, con vistas a imponentes cascadas, pintorescas granjas de montaña y altos picos.

Tendremos una visita en la bellísima ciudad de Bergen con su mercado del pescado y el famoso barrio de **Bryggen** declarado por la UNESCO **Patrimonio de la Humanidad**.

También subiremos a la emblemática roca Preikestolen, conocida como **"El Púlpito"**, con sus magníficas vistas al **Lysefjord**.

Seguiremos hacia al Norte de Noruega, más allá del Círculo Polar Ártico, donde la luz del verano ártico se vuelve permanente ante nuestros ojos, se descubre un paraíso imposible de describir por su espectacular belleza. Las **islas Lofoten y Senja** con sus espectaculares **montañas puntiagudas y acantilados** que emergen desde el mar, bañadas por las templadas aguas del Atlántico Norte, nos deleitan con sus exuberantes paisajes y sus **calas** únicas de **color esmeralda**, rodeadas por fina y blanca arena donde convergen en excelente armonía la fauna del lugar, su exuberante naturaleza y los apacibles puertos de pescadores repletos de sus **tradicionales viviendas, "los rorbuer"**.

Recorreremos algunas de las más espectaculares vías de Noruega y los pueblos de pescadores con los paisajes de postal más bellos de Noruega: **Reine, Henningsvaer, Nusfjord y Å.**

Visitaremos también la ciudad de **Tromso**, también conocida como la Capital del Norte y lugar de partida de **grandes exploradores** en sus expediciones al **Polo Norte**, donde podremos disfrutar de su vida cosmopolita. Avanzaremos realizando los **trekking más bellos del norte de Noruega**, en el camino al pico Husfjellet nos quedaremos boquiabiertos antes las vistas panorámicas más increíbles de Vesteralen.

Para completar esta gran aventura realizaremos una emocionante excursión en kayak remando sobre aguas cristalinas, entre grandes montañas, fiordos e islas, viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas entre los 10 archipiélagos más bellos del mundo.

## Fechas 2025

### Mayo

Del 16 al 30 mayo

Del 23 mayo al 6 junio

### Junio

Del 30 mayo al 13 junio

Del 6 al 20 junio

Del 13 al 27 junio

Del 20 junio al 4 julio

### Julio

Del 27 junio al 11 julio

Del 4 al 18 julio

Del 11 al 25 julio

Del 18 julio al 1 agosto

### Agosto

Del 25 julio al 8 agosto

Del 1 al 15 agosto

Del 8 al 22 agosto

Del 15 al 29 agosto

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Vuelo desde España a Stavanger

Llegada a Stavanger, encuentro con el guía, traslado al centro de la ciudad y tiempo libre para visitarla dependiendo de los horarios de los vuelos.

Alojamiento en cabaña o albergue zona de Stavanger. Cena libre

### Día 2. Preikestolen (El Púlpito) en Lysefjord - Stavanger

Para comenzar el viaje, haremos un trekking a la increíble roca **Preikestolen**, más conocida como “**El Púlpito**”; uno de los lugares más bonitos y famosos del sur de Noruega. Se trata de una formación geológica que se eleva hasta los 604 metros de altitud. Desde su cima podremos disfrutar de unas vistas únicas del fiordo de **Lyse** o **fiordo de la Luz**. Realizar este trekking es una experiencia única y muy reconfortante que quedará en nuestra memoria para siempre.

El desnivel de este trekking es de 330 metros de duración, ida y vuelta, 4 o 5 horas.

Por la tarde regresaremos a **Stavanger** para visitar esta pintoresca ciudad del sur y disfrutar de sus animadas noches. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas como las de mejor estado de conservación del mundo. Noche en la zona de Stavanger. Cena libre.

### **Día 3. Stavanger - Bergen - Herand. Distancia: 300km**

Amaneceremos en Stavanger e iremos hacia la ciudad de **Bergen**, en la antigua capital de Noruega disfrutaremos de la mañana con la subida en la funicular de **Fløibanen** hasta la cima del monte Fløyen a 320 metros de altitud: una oportunidad única para ver la ciudad desde otra perspectiva junto con las montañas, los fiordos y el mar que la rodea. Bajando del Monte Floyen tendremos la visita libre de la ciudad donde podremos ver el famoso **barrio de Bryggen** formado por una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII, producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702. Las casas de Bryggen, restauradas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio, están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO. También podremos visitar su famoso mercado del pescado y caminar por sus animadas calles. Otras recomendaciones son el **Museo de Arte de Bergen**, el **Museo Edvard Grieg**, dedicado al compositor más famoso de Noruega, o caminar por los jardines del **Palacio Real de Bergen**.

Saldremos por la tarde y en el camino pararemos en la espectacular cascada de **Steindalfossen** donde podremos pasar detrás del agua por un cómodo paseo.

La última etapa será hacia **Herand** un pequeño pueblo idílico donde pasaremos la noche.

Alojamiento en cabaña o albergue zona de Herand. Cena incluida.

### **Día 4. Paseo cultural y kayak en Hardangerfjord - Cascada de Voringfossen Distancia: 253 km**

Despertaremos en el pueblo milenario de **Herand** y nos prepararemos para realizar la actividad de navegación en **kayak** en el fiordo de **Hardanger**. Durante unas horas navegaremos por las tranquilas aguas de este bellissimo fiordo en un paraje idílico que recorreremos muy cerca de la orilla. Después del kayak realizaremos un paseo por el galardonado parque paisajístico, **un sendero cultural** que nos permitirá explorar las muchas capas de la historia de este maravilloso paraíso escondido.

Después de la comida nuestro viaje continua, cruzaremos el imponente puente colgante más grande de Noruega, el **Hardangerbrua** para llegar a **Voringfossen** la espectacular cascada más visitada del país que con su salto de 182 metros nos dejará boquiabierta. Después de un día tan emocionante nos dirigiremos a nuestro alojamiento.

Alojamiento en cabaña o albergue en zona de Voss. Cena incluida.

### **Día 5. Safari de lanchas rápidas - Tren de Flam - Sognefjorden - Stegastein Songdalsfjora Distancia: 179 km**

Este es el día más completo del viaje, dejaremos nuestro alojamiento para ir en dirección al **fiordo de los Sueños (Sognefjorden)**. En **Flam** haremos una de las actividades más emocionantes de todo el viaje; un recorrido en lancha rápida por el **fiordo Naeroyfjord**, **declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, rodeados por innumerables cascadas y pueblos encantados.

Después de las fuertes emociones de la lancha nos espera la excursión en el famoso tren de **Flam** (Flamsbanen), alcanzando la localidad de **Myrdal** el tren sube un estrecho y espectacular valle lleno de cascadas y granjas bucólicas.

Volveremos bajando en **bicicleta**, pedaleando sin esfuerzo, sumergidos en la naturaleza rodeada de miles de tonos de verdes y cascadas.

Por la tarde saldremos haremos una breve parada en el **mirador Stegastein**, sobre el fiordo de Aurland, para quedar impactados con su espectacular belleza y arquitectura, tanto en el diseño del mirador como por las impresionantes vistas que este nos depara. De camino a la zona de Songdalsfjora pasaremos **por Laerdalstunnelen, el túnel de carretera más largo del mundo con una longitud de 24,5 km.**

Noche en la zona de Songdalsfjora. Cena incluida.

### **Día 6. Songdalsfjora - Lengua glaciar Nigardsbreen - Caminata crampones**

#### **Lengua Glaciar Boyabreen - Loen Distancia: 258 km**

Amaneceremos y nos pondremos en camino hasta el **glaciar Jostedalbreen**, el más grande de la Europa continental, situado en el **Parque Nacional** con el mismo nombre. Pasaremos por el municipio de Luster, una parte fascinante de Noruega con impresionantes fiordos, empinadas montañas, cataratas con abundante agua y azules glaciares llegaremos a la lengua de hielo del **Nigardsbreen** donde tendremos una experiencia emocionante y desafiante.

Con una lancha cruzaremos la laguna glaciar para acercarnos en la zona donde descubriremos el poder de la naturaleza, las impresionantes torres de hielo y las grietas de color azul profundo. Realizaremos una **excursión por el hielo azul** donde tendrás la oportunidad de disfrutar y aprender a usar **crampones con un piolet** y aprenderás todo sobre el poder formativo de un glaciar.

Tendremos un desnivel de 180 metros y una duración de la excursión de 4 a 5 horas.

Por la tarde nos dirigiremos hasta una de las lenguas glaciares más espectaculares del **Jostedalbreen** el glaciar **Boyabreen** que se eleva a 1700 m de altura donde en 2021, aparecieron los restos de una avioneta que había desvanecido en el glaciar hace 50 años. Después de esta visita no espera el último trayecto en coche que nos llevará en la zona de Loen donde pasaremos la noche.

Noche en la zona de Loen. Cena incluida.

### **Día 7. Navegación en el fiordo de Geiranger - Carretera del Águila - Escalera de los Trolls - Alesund**

Esta mañana llegaremos al fiordo de **Geiranger**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO, y navegaremos en **barco** para admirarlo desde su interior. Un recorrido que nos permitirá acercarnos a cascadas tan espectaculares como la de las **Siete Hermanas** (De syv sostrene), el **Pretendiente** (Friaren) y el **Velo Nupcial** (Brudesloret).

Seguiremos camino, pasando por Ornevegen, **la carretera del Águila**, que alcanza los 620 metros de altitud. Continuaremos hasta el mirador de **Gudbrandsjuvet**, situado sobre el río Vallodoli, adornado por una serie de puentes construidos sobre un cañón de 5 metros de ancho y 25 de profundidad. En este lugar el río ha creado un curioso entramado de pequeñas cataratas y pozas de agua que merece ser visitado.

Más tarde nos pondremos en marcha rumbo a una de las rutas por carretera más emocionantes de Noruega, pasando por **Trollstigen** o “**la escalera de los Trolls**”. Esta carretera, una de las catalogadas por su belleza como *Norwegian Scenic Route*, es conocida por su pronunciada pendiente y por sus 11 curvas cerradas que parecen escalar la montaña, llegando a 852 metros de altitud. Desde su mirador podremos observar las enormes montañas que rodean la ruta, incluyendo la **cascada de Stigfossen**.

Finalmente aparecerá **Alesund**, ciudad construida sobre islas y famosa por su arquitectura de **estilo Art Nouveau**, reconocida mundialmente. Podremos caminar por sus calles para admirar su belleza y ver su centro histórico y su puerto, uno de los más importantes de Noruega.

Alojamiento en cabaña o albergue en zona de Alesund. Cena libre.

#### **Día 8. Vuelo de Alesund a Tromso**

Encuentro con el guía y traslado desde el alojamiento al aeropuerto. Si los horarios de los vuelos lo permiten, tarde libre para visitar la ciudad de Tromso.

Noche en cabaña o albergue en Tromso.

#### **Día 9. Ciudad de Tromso**

Mañana libre para visitar la ciudad de **Tromso**, acogedora, cosmopolita y animada a pesar de su latitud geográfica 69°N. Situada en una isla, 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 gran núcleo poblacional. Aquí podremos visitar el jardín botánico más septentrional del mundo, su **Catedral Ártica**, el **Museo Polar** y su animado centro.

Posibilidad para los que lo deseen de subir en teleférico desde el centro de la ciudad hasta el **mirador Storsteinen** (opcional, coste aproximado 25€ por trayecto a cargo del viajero).

Por la tarde y después del reencuentro con el guía dejaremos Tromso y conduciremos hacia la **isla de Senja**, la segunda isla más grande de Noruega. Exploraremos su interior impregnado de una naturaleza exuberante, y descubriremos su litoral salvaje. El entorno natural de Senja es una versión reducida de las majestuosas montañas y fiordos representativos de Noruega.

Viajaremos por una de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, donde podremos admirar el mar del Norte bajo un manto de luces doradas, anaranjadas y rojizas, todo ello con la presencia permanente del sol en el horizonte. Entrando en Senja visitaremos el mirador de **Tungeneset**, **Devil's Teeth** y las playa de fina arena blanca de **Ersfjordstranda**.

En nuestra ruta sacaremos el máximo provecho al sol de medianoche, un fenómeno natural que puede observarse en estas latitudes desde finales de mayo hasta mediados de julio.

Llegada a nuestro destino en Senja. Alojamiento en cabaña o albergue en Senja



### **Día 10. Isla de Senja - Excursión en Kayak - Trekking Husfjellet**

Después de un buen desayuno el primer objetivo del día es una increíble excursión en kayak por las cristalinas aguas de Senja. Se trata de una aventura de unas tres horas por aguas tranquilas en la que vamos a disfrutar de una perspectiva diferente de la isla. Una de las mejores formas de observar la costa exterior de Senja es remando. El kayak nos permite fusionarnos con la naturaleza del norte de Noruega y movernos silenciosamente de una manera única.

Antes de comenzar la excursión en kayak nos proveerán de todo el equipo necesario y recibiremos una breve introducción sobre esta actividad. No es necesaria experiencia previa.

Después de la comida haremos un **trekking** atravesando un valle y recorriendo un camino con vistas espectaculares para llegar a la base del **Pico Husfjellet** considerada una de las rutas reinas de Senja. Una vez arriba tendremos una panorámica privilegiada de las montañas circundantes.

Este trekking tiene un desnivel de 355 metros y duración aproximada de 3-4 horas.

Después de este gran día lleno de emociones iremos al alojamiento para cenar.

Alojamiento en cabaña o albergue en Senja

### **Día 11. Hacia las Lofoten - Treking en Tennevoll - Llegada al archipiélago de las Vesteralen**

Hoy dejaremos nuestro alojamiento para seguir nuestro camino e ir acercándonos a las afamadas islas Lofoten. Cruzaremos la isla de Senja por su interior, pararemos en el impresionante mirador el mirador de **Bergsbotn**, desde donde podrás tomar espectaculares fotografías.

Dejaremos atrás esta pintoresca isla, uno de los destinos turísticos favoritos de los noruegos. A mitad de camino emprenderemos nuestro treking cuyo destino final es una formación rocosa con impresionantes vistas a 360 grados. Este trekking tiene un desnivel de 305 metros en un recorrido total de tres horas.

Tras el almuerzo seguiremos nuestra ruta por las carreteras más pintorescas por la costa y menos concurridas por los turistas, realizando varias paradas en enclaves únicos, como miradores, cascadas, bosques y algunos puntos casi místicos, los "sculpture magic points", con numerosas esculturas modernas que salpican todo el litoral, las "Skulpturlandskap Nordland". Arribaremos finalmente a la entrada del archipiélago de las Vesteralen, donde pasaremos la noche.

Alojamiento en cabaña o albergue en Evenes.

### **Día 12. Trekking Harstad - Evenes a Svolavaer**

Amanecemos en Evenes y 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. Fue una antigua capital vikinga, centro del poder vikingo más

septentrional de Noruega, también tuvo un papel histórico importante durante la Segunda Guerra Mundial y aún se conservan algunos vestigios de la invasión alemana.

Rodeados de brezo, subiremos el Keipen por uno de los senderos de las verdes 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.

La caminata tiene un desnivel de 180 metros y una duración total de 2-3 horas.

Tras un agradable picnic con vistas privilegiadas, viajaremos por otra de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, y entraremos oficialmente a las islas Lofoten, Antes de dejar las islas Vesteralen nos encontraremos con el **Parque Nacional de Moysalen**, que podremos admirar durante nuestro recorrido en coche hasta arribar a Svolvaer. Haremos una breve visita a la ciudad de Svolvaer, capital de las islas, además de 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 hacia **Kebelvag**, pueblo pesquero más importante de Lofoten en el pasado siglo donde en 1898 fue construida la llamada catedral de Lofoten por el alto número de fieles que podía abarcar.

Pasaremos por Henningsvaer, uno de los puertos más importantes y hermosos de la región, también considerada 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.

Alojamiento en cabaña o albergue en zona de Henningsvæer.

### **Día 13. Svolvaer - Senderismo - Museo vikingo de Borg - Nusfjord- Reine**

Amanecemos con ganas de explorar la zona, realizaremos un trekking hasta la base del monte Glomtinden,, para admirar desde lo alto las impresionantes islas Lofoten y la hermosa ciudad de Svolvaer.

Este trekking tiene un desnivel de 297 metros y una duración total de 3 horas.

Continuaremos nuestro recorrido a través de las islas Lofoten donde tendremos la oportunidad de admirar un sinfín de maravillas naturales que se suceden con obras de ingeniería: colinas e imponentes acantilados se sumergen en el mar pero siempre hay un puente que salva el paso.

Seguiremos rumbo hacia el poblado de **Borg**. Allí haremos una visita a su prestigioso museo vikingo, uno de los tres más importantes de Noruega, donde nos integraremos en el conocimiento de la vasta cultura vikinga. Nuestro recorrido nos llevará al encantador **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 esas cabañas de pescadores o **“rorbuer”** ancladas en el tiempo.



Realizaremos un agradable paseo por el bonito pueblo museo y el pequeño puerto de Nusfjord donde tendremos la posibilidad de ver cómo vivían los pescadores hace un siglo.

Nos dirigimos luego hasta la cristalina playa de **Ramberg** para dar un paseo en su blanca arena, seguiremos la ruta parando en el puente de Hamnoy un lugar emblemático que con su imagen ha cubierto la portada de muchas revistas.

De allí nos dirigiremos a la zona de **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.

Alojamiento en cabañas o albergue Zona Reine.

#### **Día 14. Kvalvika, senderismo en la Playa de las Ballenas**

Después de un merecido descanso nos despediremos de esta maravilla arquitectónica avanzando entre islotes, playas de arenas blancas y pintorescos secaderos de bacalao. Llegaremos a las proximidades de **Fredvang**, donde nos espera el trekking de **Kvalvika** o "Playa de las Ballenas". Este es uno de los lugares más aislados e impresionantes de Lofoten: playas vírgenes, acantilados verticales de granito negro, mar entre esmeralda y turques. Kvalvika fue habitado hasta principios del siglo XIX por una familia de balleneros y todavía se pueden ver algunos vestigios de su asentamiento, una experiencia que nos transportará en el tiempo.

El trekking tiene un desnivel de 245 metros y una duración total de 3-4 horas.

Al finalizar la actividad de senderismo nos dirigiremos rumbo hacia el pequeño **pueblo de Å**, perteneciente al municipio de Moskenes donde pasaremos por sus muelles.

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 variados picos forman una especie de muralla inexpugnable que sorprende a la vista.

Alojamiento en cabañas o albergue en Zona Bodo. Cena Libre

#### **Día 15. Vuelos de regreso a España**

Traslado al aeropuerto de Bodo y vuelos de regreso a España.

<p>Esta ruta 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, dependiendo de las fechas en que se realiza el viaje. 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, de las carreteras, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.</p>
--

## PRECIO POR PERSONA

Desde **4.595 €** de mayo a junio

Desde **4.695 €** de julio a septiembre, suplemento 200€ en agosto

### INCLUYE

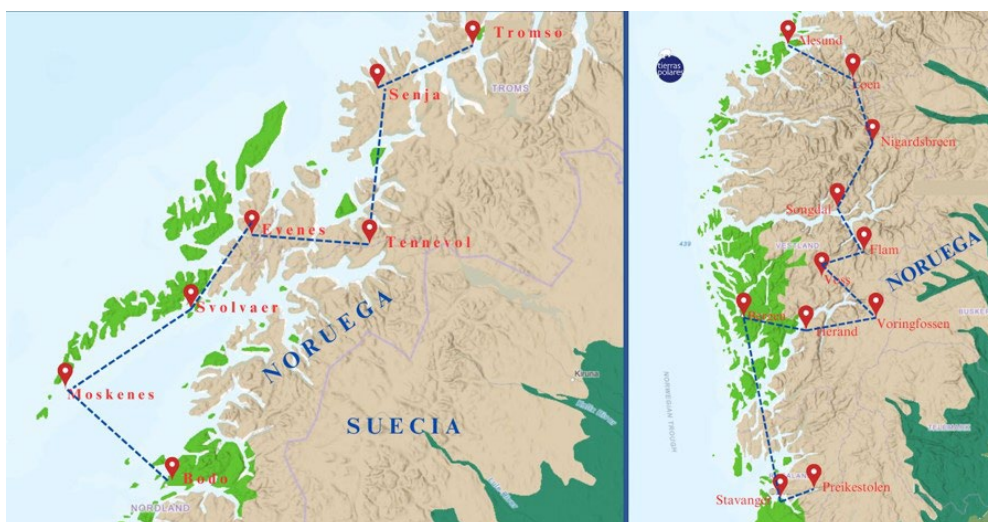
- Vuelo Madrid o Barcelona a Stavanger/Tromso i/v
- Vuelo interno Alesund-Tromso
- Transfer desde/hacia el aeropuerto
- 14 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo
- Actividades en kayak descritas según programa
- Visita guiada en Herand
- Actividad de Crampones en el glaciar Nigardsbreen.
- Excursión de navegación en lanchas rápidas por el fiordo Naeroyfjord descrita según el programa
- Excursión de navegación por los fiordos en lanchas rápidas, descrita según el programa
- Billete funicular de Floybanen en Bergen
- Billete en el tren de Flam (viaje de ida)
- Alquiler bicicleta Flamsbanen
- Navegación por el Geirangerfjord descrita según programa.
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa.
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa excepto las especificadas en "No incluye"
- Guía exclusivo conocedor de la zona y de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura
- Visita y actividad cultural al museo vikingo de Borg
- Traslados en ferry según descripción del programa

### NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 200-290€)
- Bebidas que no sean agua durante las comidas y cenas.
- Comidas en los días de vuelo, ferry y en visitas libres en ciudades según programa
- Cenas en Stavanger (2 días) y Alesund (día 7), Ferry, Tromso y Bodo
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o Ferry, o de incidencias con el equipaje
- Entradas a museos
- Propinas del guía
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

## PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un viaje de iniciación para conocer los más bellos parajes de Noruega, apto para todos los públicos pero con una alta dosis de aventura que nos hace integrarnos aún más en su naturaleza.
- Hacer actividades de navegación en **kayak**, **lanchas rápidas** y embarcaciones por los principales y más bonitos **fiordos** de Noruega.
- Realizar las mejores **excursiones en tren y funicular** en los famosos trenes y funicular de **Floybanen** en Bergen y **Flambanen** en Flam con descenso en **bicicleta de montaña**.
- Hacer senderismo hasta llegar a las lenguas del glaciar **Jostedalbreen** y hacer una excursión con crampones por el glaciar **Nigardsbreen**.
- Paseo cultural en el milenario pueblo de **Herand** y visita guiada hasta la colina de **Floyen** en Bergen.
- Subir hasta la roca **Preikestolen** (El Púlpito), recorrer la carretera **Trollstigen** (la escalera de los Trolls) y visitar pintorescas y emblemáticas ciudades como **Alesund**, **Bergen** y **Stavanger**.
- Una gran integración, propia de nuestros pequeños grupos de viajeros, siempre acompañados de guías de habla castellana conocedores de la zona. Un viaje apto para todos los niveles pero con una alta dosis de aventura que nos hace integrarnos aún más en su naturaleza y en nuestro entorno de grupo.
- Un viaje para conocer uno de los más bellos parajes del norte de Noruega: Las famosas **islas Lofoten**, y la cosmopolita **ciudad de Tromso**.
- Descubrir **Senja**, la segunda isla más grande de Noruega que parece sacada de un cuento de hadas
- Percorrer los mejores **trekkings** por sus playas y valles, y realizar una visita a **Voringfossen** la cascada más visitada de Noruega.
- Posibilidad de divisar el fenómeno “**Sol de medianoche**” (desde mayo hasta mediados de julio) durante todo el recorrido y **auroras boreales** en septiembre en el norte de Noruega.



## 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.

**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

### Condición física

Para llevar a cabo este viaje basta con contar con una forma física normal y con 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, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física.

### Las actividades

Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas, con ritmos suaves y paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

**Kayak:** Las actividades de kayak es un agradable paseo en las aguas tranquilas y protegidas de los fiordos y la laguna de Senja. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en kayaks dobles. Incluye material necesario para realizar la actividad.

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

**Excursión con crampones en glaciar:** Esa actividad es realizada por guías locales y está sujeta a las condiciones del tiempo. El guía puede decidir en todo momento no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Se trata de una caminata con crampones de una hora y media en el hielo, la excursión dura un total de 4 horas las que incluyen la lancha de ida y vuelta para acercarse a la lengua y una pequeña caminata para llegar al hielo. Nos movemos en zonas de poca altura y totalmente seguras. No es necesario contar con experiencia previa para participar en ella. El guía nos acompañará en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir. Realmente es una experiencia única, pudiendo caminar por una masa de hielo gigante formado hace miles de años.

### **Trekking, excursiones y senderismo**

Los recorridos a pie son fáciles, las rutas se realizan 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, chubasqueros, 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.

### **Excursión en bicicleta en Flam**

La actividad en bicicleta es una excursión de 17 Km alternando bajadas y momentos de terreno en llano en una superficie en parte no asfaltada.

### **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 1.000 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.

### **Tamaño del grupo**

Los viajes se realizan en grupos reducidos de 4 a 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.

### **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 respecto a la latitud donde se encuentran, 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, Senja y la región de Tromso también son suaves, siendo la media entre junio y agosto de unos 14 km por hora.

Debido a la latitud de Lofoten, 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 Stavanger:**

Mayo 16-18 horas de luz

Junio 18-19 horas de luz.

Julio 19-17 horas de luz.

Agosto 17-14 horas de luz.

Septiembre 14-11 horas de luz.

### **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 ruta, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará 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. 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:** Las bebidas no están incluidas en el viaje. En cuanto a las bebidas alcohólicas, en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) a precios muy elevados

### **Los alojamientos**

En las cabañas, apartamentos y albergues, las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 4 personas por habitación, aunque en su mayoría suelen ser habitaciones para 2 personas en literas o camas. Cuentan con baños compartidos y 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

### **Tareas comunes**

Esta aventura, tiene un espíritu de colaboración y camaradería, 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 preparar los kayaks u otras tareas que sean necesarias se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

### **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 de tan sólo 8 viajeros que lo hacen 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 suave o similar, no son motivo de cambio de ruta.



## 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

### Moneda

En Noruega se utiliza la Corona Noruega.

### Cambio

1 Euro = 11,84 NOK (dato de octubre 2024)

### Efectivo calculado necesario para el viaje

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.

### Dónde sacar dinero

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

### Documentos necesarios

#### · Pasaporte o/y DNI en vigor

Es muy recomendable disponer de ambos documentos en vigor ante cualquier eventualidad que pueda surgir. No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea

#### · Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es necesario obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar 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.

### 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 permitir 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Recomendamos consultar las limitaciones del equipaje de mano con la línea correspondiente. Es

importante llevar un equipaje moderado y **no rígido**, 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.

**IMPORTANTE:** para todos los vuelos provenientes de España que vayan a una ciudad de Noruega haciendo escala previamente en otra ciudad del país (Oslo, Bergen...) es imprescindible hacer el cambio de cinta al equipaje según la normativa de control de aduana en Noruega. Rogamos confirmar la información al mostrador durante la facturación.

## MATERIAL PROPORCIONADO

Se facilitará el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como el material específico para realizar la actividad de kayaks, crampones etc.

**Nota:** En la mayoría de los alojamientos escandinavos tipo cabañas o albergues **no está permitido el uso del saco de dormir**. Este no será necesario puesto que siempre dormiremos en camas con edredones nórdicos o mantas. **Se proporcionará un juego de sábanas a sus viajeros, que devolverán una vez terminada la ruta.**

## 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.
- 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. 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
- Pantalón corto
- Bañador
- Mallas largas (opcional)
- Pantalones impermeables y transpirables (*Goretex* u otra membrana similar) o pantalones normales de lluvia.

#### **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:** *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 y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 5 kg y cuyas dimensiones no excedan de 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

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**

Se incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura (no incluye cancelación) 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 solo ejercemos 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. Natutrek 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, Natutrek 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. Este seguro es válido únicamente para los servicios gestionados con nosotros.