



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 **kayak** y **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 “**Fiordos, Lagos y Montañas** y “**Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja**” para llevarte en un solo viaje lo mejor de Noruega. Rutas que conservan el espíritu aventurero, con las mejores **excursiones a pie**, actividades en **kayak**, **navegación** por los **fiordos**, fauna ártica 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 **Oslo** hasta **Stavanger**, 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**.

Las mejores rutas de **senderismo**, la experiencia de navegación en **kayak** y **lancha rápida** por el interior de sus fiordos y la excursión hasta una de las lenguas del glaciar **Folgefonna**, son alguna de las experiencias inolvidables que viviremos en esta aventura y que dan forma al espíritu de esta nación.

Realizaremos un **trekking** en el famoso Parque Nacional de **Jotunheimen**, conoceremos **Oslo**, en **Borgund** visitaremos la que es considerada como **la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke**, pararemos en el impresionante mirador de **Aurland**, el **fiordo encantado de Hardanger**, el **fiordo de los sueños**, el **glaciar Folgefonna**, la bella ciudad de **Bergen**, el famoso **Púlpito** en el **Lysefjord**... e infinidad de lugares que quedarán eternamente en nuestra memoria.

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**, nos quedaremos boquiabiertos antes las vistas del **Pico Segla**, una de las montañas más fotogénicas de Noruega en la **isla de Senja**, o las vistas panorámicas más increíbles de Vesteralen.

Para completar esta gran aventura realizaremos un recorrido en **kayak** navegando en 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 2023

Abril

Del 21 abril al 5 mayo

Mayo

Del 5 al 19 mayo

Del 19 mayo al 2 junio

Junio

Del 2 al 16 junio

Del 16 al 30 junio

Julio

Del 7 al 21 julio

Del 21 julio al 4 agosto

Agosto

Del 4 al 19 agosto

Septiembre

Salida especial auroras boreales en Lofoten

Del 1 al 15 septiembre

PLAN DE VIAJE

Día 1. Llegada a Stavanger

Vuelo desde España. Llegada a Stavanger y traslado al alojamiento. Dependiendo de los horarios de llegada de los vuelos, tendremos más o menos tiempo libre en Stavanger. Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland, cerca de la costa.

Día 2. Trekking del Preikestolen (El Púlpito) - Stavanger

Día de **senderismo** para acceder a la mítica roca del Preikestolen, más conocida como "El Púlpito", formación geológica que se levanta 604 metros a pico sobre el **fiordo Lysefjord** o "Fiordo de la Luz". Realizar la caminata hasta El Púlpito es una experiencia única que premia el esfuerzo: su cima, sólo accesible a pie, ofrece **las vistas más espectaculares de Noruega**. El trekking dura unas tres horas y cuarenta minutos ida y vuelta más el tiempo que queramos disfrutar en lo alto: un verdadero reto de aventura que perdurará en nuestra memoria para toda la vida.

Por la tarde retornaremos a **Stavanger**, pintoresca ciudad del sur de Noruega donde visitaremos la parte antigua y sus particulares casitas de madera, catalogadas entre las de mejor estado de conservación del mundo.

Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland, cerca de la costa.

Día 3. Rumbo a Bergen - Noche en Norheimsund

Hoy comienza nuestra ruta entre **fiordos** hacia el norte. Conduciendo a través de los puentes que conectan distintas islas, cruzando túneles por debajo del mar y tomando dos ferris, seremos testigos privilegiados de las montañas, lagos y bosques de coníferas que serpentean la costa. Dejaremos atrás las tierras de Haugsund, con un paisaje más característico del sur, para llegar a Bergen a mediodía.

Bergen, la segunda ciudad más importante de Noruega, es para muchos, además, la más bella de todo el país. 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 y hechas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio. En la actualidad, están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO**.

Tiempo libre en Bergen (Excursión opcional).

Además de la visita al barrio de Bryggen, se recomienda pasear por el puerto, el mercado del pescado o caminar por las empinadas y animadas calles de Bergen. Otra opción interesante es subir en el funicular, el "Floibanen", y obtener la mejor de las vistas de la ciudad a vista de pájaro.

A la hora convenida con el guía nos pondremos de nuevo en ruta para llegar a la localidad de Norheimsund. Noche en cabañas en Norheimsund.

Día 4. Glaciar Folgefonna - Excursión en kayak - Voss

Para empezar el día de una forma activa nos acercaremos hasta el **glaciar Folgefonna**. Aquí realizaremos una marcha de unos 450 metros de desnivel acumulado para conseguir una panorámica única de esta singular masa helada donde se entremezclan

los colores azules y blancos del hielo perpetuo. Dependiendo de las condiciones será posible llevar a cabo una **caminata por encima de la nieve** del tercer glaciar más grande de Noruega.

A mediodía regresaremos a Norheimsund, donde nos prepararemos para realizar una actividad de navegación **en kayak en el fiordo Hardanger**. Se trata de una aventura de unas dos horas por aguas tranquilas en la que vamos a disfrutar de una perspectiva diferente de este bellissimo fiordo.

Tras el kayak avanzaremos costeano el Hardangerfjord o "Fiordo Encantado" -uno de los más bellos de Noruega aunque de los menos conocidos a nivel turístico- hacia nuestro próximo destino, **Voss**, un pequeño municipio de no más de 15.000 habitantes pero muy popular entre los amantes de los deportes de aventura. Por el camino divisaremos lagos e industrias madereras y pasaremos por diferentes poblaciones, viendo por ejemplo uno de los pocos puentes colgantes de **Noruega** en las proximidades **Oystese**. Noche en albergue o cabaña en Voss.

Día 5. Flam - Navegación en el Naeroyfjord - Stavkirke Borgund - Mirador de Stegastein - Aurland

Hoy tendremos un día intenso con navegación en el Naeroyfjord, impresionantes obras de ingeniería y un sinfín de maravillas naturales. . Nos espera también el Fiordo de los Sueños o "Sognefjorden".

Por la mañana, una vez en la localidad de **Flam**, nos espera una **travesía en lancha fueraborda** por el fiordo **Naeroyfjord**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**. Se trata de una actividad de aventura bajo enormes acantilados verticales y cascadas de inigualable belleza donde, con un poco de suerte, podremos avistar águilas pescadoras, focas y marsopas.

Como actividad opcional bajo disponibilidad y para los que lo deseen, 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 en toda Noruega: en el breve pero trepidante recorrido en el altiplano del valle de Flam divisaremos **cascadas** y montañas con desniveles de hasta 850 metros. (Excursión Opcional desde 50€ por persona).

Continuaremos la ruta hacia al pueblo de **Laerdal** y tomaremos la carretera de montaña hacia **Aurland**, 43 kilómetros en los que podremos observar como el entorno va cambiando hasta convertirse en un verdadero paisaje de alta montaña. Es 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.

Seguiremos hacia **Borgund**, donde vamos a visitar **la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke**, construidas en madera a finales del siglo XII y una de las mayores obras de ingeniería vial, **el túnel de carretera más largo de mundo**, que con una longitud de 24,5 km atraviesa por su interior el fiordo de Leardal.

Noche en cabañas en Beitostolen

Día 6. Trekking Parque Nacional Jotunheimen

Durante el día de hoy nos adentraremos en el icónico Parque Nacional de Jotunheimen, cuyo nombre significa “el hogar de los gigantes”, por albergar las montañas más altas de Noruega. Visitaremos el refugio **Gjendesheim**, donde pernoctan los que van a recorrer la famosa cresta del Besseggen, uno de los recorridos más populares entre los montañeros noruegos. Nosotros realizaremos una bella excursión por las orillas del lago **Nedre Leirungen** y las faldas del cerro **Gjendehøe**, una privilegiada atalaya con preciosas vistas sobre las aguas azul turquesa del gran lago **Gjende**. Noche en la zona de Beitostolen.

Día 7. Beitostolen - Visita libre en Oslo

Después del desayuno avanzaremos hasta la capital del país. El recorrido no dejará de sorprendernos con lo más sublime de la naturaleza: apreciaremos espectaculares bosques, enormes lagos y majestuosas montañas. Es tiempo de tener tu cámara lista para llevarte desde el vehículo las mejores tomas y recuerdos de estos fascinantes parajes.

Llegaremos a medio día a Oslo y podremos dedicar el resto del día a su recorrido. Os recomendamos callejear por el centro de Oslo y dar un paseo por el **Parque de Vigeland**, además de visitar alguno de los museos de la capital: el Museo **Naval Vikingo**, Museo **Kon-Tiki**, el Museo **Polar Fram**, el Museo **Histórico Nacional**, el **Museo Munch**, la **Galería Nacional**, donde se encuentra expuesto el “Grito” de Munch, o visitar el fascinante interior del **Ayuntamiento** donde se entrega el prestigioso premio Nobel de la Paz.

Cena en Oslo no incluida. Noche de alojamiento en Oslo.

Día 8. Vuelo de Oslo a Bodo

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

Bodø es una animada ciudad situada un poco más al norte que Círculo Polar Ártico y le ha sido otorgado el título de Capital Europea de la Cultura en 2024. Además se han fijado el objetivo de convertirse en una ciudad más sostenible y neutra en cuanto a emisiones. Los lugares de interés son la galería de arte Bodøgaard, el Museo noruego de la aviación, el Centro cultural Stormen. Noche en cabaña o albergue.

Día 9. Ferry a Lofoten - Reine - Trekking en Kvalvika o la “Playa de las Ballenas”

Por la mañana embarcaremos en el ferry que nos llevará hasta las islas Lofoten navegando a través del gran fiordo **Vestfjorden**. Durante la travesía, al ir acercándonos a las islas, sus picos forman una especie de muralla inexpugnable que sorprende a la vista. Una vez desembarcados nos dirigiremos al diminuto **pueblo de Å**, perteneciente al municipio de Moskenes pasando por el emblemático **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.

Avanzando entre islotes, playas blancas y pintorescos secaderos de bacalao llegamos 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 turquesa...

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. Finalizado el trekking nos dirigimos hacia la localidad de Nusfjord.

Alojamiento en cabaña o albergue.

Día 10. Nusfjord - Museo Vikingo de Borg - Henningsvaer - Svolvaer

Por la mañana visitaremos el encantador **Nusfjord**, uno de los pueblos 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 y sencillo paseo por el bonito sendero que serpentea la costa de Nusfjord para continuar nuestro recorrido rumbo a la localidad 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.

Continuando hacia el norte 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.

Pasaremos por **Henningsvaer**, considerada la Venecia del Norte y uno de los puertos más importantes y hermosos de la región; continuaremos hacia **Kebelvag**, pueblo pesquero donde fue construida la primera iglesia en las Lofoten alrededor del año 1103, antes de pasar por la ciudad de **Svolvaer**, capital de Lofoten y centro neurálgico del archipiélago. La existencia en sus proximidades del monte **Svolvaergeita** (“Cabra de Svolvaer”) es el distintivo de la ciudad y un desafío para escaladores.

Alojamiento en cabaña o albergue.

Día 11. Trekking Harstad - Vesteralen - Evenes

Viajaremos por otra de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, y dejaremos atrás las islas Lofoten, para entrar en el archipiélago de Vesteralen pasando por el **Parque Nacional de Moysalen**. 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, recorreremos 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.

Alojamiento en cabaña o albergue en Evenes.

Día 12. Polar Park - Isla de Senja

Hoy dejaremos nuestro alojamiento para seguir nuestro camino e ir acercándonos a la afamada isla de Senja. 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”. A mitad de camino tendremos la oportunidad de observar de cerca la vida de la fauna ártica salvaje del Norte de Noruega. Visitaremos el Polar Park para descubrir de cerca a las “cuatro grandes especies escandinavas”: el lobo, el glotón (también llamado “gulo gulo”), el oso y el lince.

El **Polar Park** es la reserva animal más septentrional del mundo. No se trata de un zoológico tradicional, ya que pone gran énfasis en el bienestar animal, proporcionando a los animales grandes áreas para su hábitat, siendo uno de los Parques con más superficie por animal del mundo.

Disfrutaremos de una auténtica experiencia en la naturaleza noruega, en un hermoso entorno ártico. Los animales se dividen en 12 áreas que incluyen alces, ciervos, lince, lobos, zorros árticos, osos, glotones, bueyes almizcleros y renos.

Tras el almuerzo arribaremos finalmente a la entrada de la isla de Senja la segunda isla más grande de Noruega, que cruzaremos explorando 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. 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.

Alojamiento en cabaña o albergue en Hamn.

Día 13. Isla de Senja - Actividad de kayak - Trekking Segla Peak

Tras un breve desplazamiento desde Hamn, el primer objetivo del día es la afamada y emblemática **montaña de Segla**, el pico más alto de la isla de Senja. En este maravilloso lugar haremos un **trekking** de nivel medio atravesando un valle y recorriendo un camino con vistas espectaculares.

Para contemplar el icónico “Segla Peak” la mejor ruta es la que sube hasta el pico Hesten, justo al lado. De hecho, no hace falta llegar hasta la cima para tener una de las mejores vistas de la isla, esta excursión es conocida como el **Segla Trail**. Una vez arriba tendremos una panorámica privilegiada de Segla y las montañas circundantes.

A mediodía regresamos a Hamn, donde después del almuerzo nos prepararemos para realizar una actividad de navegación **en kayak**. Se trata de una aventura de unas dos 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.

Alojamiento en cabaña o albergue en Hamn.

Día 14. Norwegian Scenic Routes - Ciudad de Tromso

Dejaremos Senja y conduciremos hacia Tromso, Viajaremos por una de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*. A lo largo de la ruta hay varios lugares que merece la pena visitar como los miradores **Tungneset**, **Devil's Teeth** y las playas de fina arena blanca de **Ersfjordstranda** o **Bøstranda**, 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. Entre ellos, el mirador de **Bergsbotn**, desde donde podrás tomar fotografías que causarán auténtica sensación.

Tarde 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 10€ por trayecto a cargo del viajero).

Alojamiento en cabaña o albergue en Tromso.

Día 15. Vuelos de regreso a España

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

Nota importante

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.

PRECIO POR PERSONA

Desde **4.195 €** en junio

Desde **4.295 €** de julio a septiembre, suplemento 200 € en agosto

INCLUYE

- Vuelo de ida Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Stavanger/Tromsø
- Vuelo interno Bodo-Oslo.
- Transfer desde/hacia el Aeropuerto
- 14 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Todos los transportes durante la estancia según descripción del programa
- Excursión de navegación por los fiordos en lanchas rápidas, descrita según el programa
- Visita al glaciar Folgefonna
- Excursión en kayak con equipamiento
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa, salvo en días de vuelo, en ferry, durante las visitas libres en las ciudades y cena de despedida
- Visita y actividad cultural al museo vikingo de Borg
- Visita al Polar Park
- Traslados en ferry según descripción del programa
- Visita a la Iglesia Stavkirke de Borgund
- Seguro de viaje multiaventura
- Guía de habla castellana y conocedor de la zona

NO INCLUYE

- Comidas en los días de vuelo, en visitas libres en las ciudades y cenas de despedida
- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 200-290€)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o Ferry, o de incidencias con el equipaje
- Comidas en los días de vuelos, en ferry
- Visitas culturales en Oslo, Bergen y Stavanger; tren de Flam.
- 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.
- Actividades en el **glaciar Folgefonna**, el tercero más grande de Noruega, navegación en **kayak** en un fiordo espectacular, ascensión a la famosa roca **Preikestolen**, más conocida como el Púlpito y **trekking** en el **Parque Nacional de Jotunheimen**
- Realizar las mejores rutas de **senderismo** en los parajes más impresionantes, con todo el colorido propio de sus veranos árticos. Excursiones accesibles e impactantes, acompañados de guías de habla castellana, conocedores de la zona y una integración familiar, característica de estos viajes en pequeños grupos.
- Ciudades como **Oslo** o **Bergen** y su pintoresco **barrio de Bryggen**; visita a la **iglesia Stavkirke** de Borgund.
- Navegación a través del impresionante **Fiordo de los sueños** en lanchas rápidas.
- 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 Tromsø**.
- Descubrir **Senja**, la segunda isla más grande de Noruega que parece sacada de un cuento de hadas
- Realizar los mejores **trekking** por sus playas y valles, y realizar una actividad de **kayak** por las tranquilas aguas de Senja, rodeados por los parajes más impresionantes y con todo el colorido propio de los veranos en Noruega.
- Visitaremos el **Polar Park**, observando de cerca a las “cuatro grandes especies escandinavas”: el lobo, el glotón, el oso y el linco.
- 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.

GRUPOS REDUCIDOS. Nuestros grupos suelen ser de 7 u 8 viajeros. 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

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: La actividad de kayak es un agradable paseo en las aguas tranquilas y protegidas de los fiordos. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en kayaks dobles.

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

Paseo en el glaciar: Esta actividad es opcional y está sujeta a las condiciones de la nieve. El guía en todo momento puede decidir no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Es una caminata sencilla por nieve y realizada sin crampones en zonas de poca altura. No es necesaria experiencia previa. El guía nos acompañará en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir.

Trekking, 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, 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.

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 entorno 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 Oslo:

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.

Bebidas: Las bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios muy 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 las cabañas y albergues las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar de 2 a 4 personas por habitación, 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.

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 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 o similares, 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

Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es recomendable 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 como Noruega.

Moneda

Corona Noruega (NOK).

Cambio

1 Euro = 10,7 NOK (dato de enero 2023)

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.

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.

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.

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, 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, 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.

VIAJES MARFIL - NATURTREK

- CAJA RURAL NAVARRA ES29 3008 0191 05 0702755224
- CAIXA BANK ES10 2100 5293 1122 0004 7997

SEGURO DE VIAJE

Se incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura 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. No estamos autorizados 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, Ponemos 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.