



# ESQUI DE MONTAÑA EN LOS ALPES DE LYNGEN NORUEGA 8 días



Noruega es uno de los destinos más atractivos para el esquí de montaña, donde el mar se abre paso entre las abruptas montañas a través de los fiordos y donde podremos respirar el aire ártico. Partiremos de **Tromso**, la gran ciudad del norte, donde podremos disfrutar de esquiadas tranquilas y adaptarnos a este mundo de ensueño, para después, dar paso a la impresionante cordillera de **Lyngen**, donde se encuentran las montañas más altas de esta región norteña. Se trata de un estimulante viaje de esquí, donde el misterioso paisaje y sus historias nos dejarán huella.

**REQUISITOS:**

- Tener experiencia previa en esquí de montaña
- Nivel medio de esquí en nieves no tratadas

**ÉPOCA:** de Marzo a principios de Mayo

**SALIDAS EN GRUPO 2023:**

- 15 Abril

**DURACIÓN:** 8 días



## PROGRAMA:

### **Día 1: España – Tromso**

Día para viaje hasta Tromso, vía Oslo u otra ciudad Europea.

Encuentro en Tromso y traslado al alojamiento.

- Breafing de la semana
- Revisión del material

### **Día 2: Tromso – Lyngen**

El día de hoy tendemos el primer contacto con el lugar realizando una actividad en las cercanías de Tromso. Tras ella, nos trasladaremos hasta la zona de Lyngen, una de las zonas más famosas para el esquí de montaña.

### **Días 3 al 7: Días de actividad en la zona de los Alpes de Lyngen, Tromso, Kafjord...**

Salidas progresivas de entre 600 y 1.500 metros de desnivel.

Estas montañas nos ofrecen todo tipo de terrenos, desde amplias palas con suaves desniveles a pendientes escarpadas rodeadas de glaciares, así que las salidas diarias se adaptarán al nivel del grupo.

En alguno de los grupos incluso podremos cruzar con el ferry y disfrutar de las isla de Kafjord y sus posibilidades.

El último día, tras la ascensión a una de las montañas de la zona, regreso a Tromso donde podremos visitar alguno de los interesantes museos de la ciudad y su vida nocturna. Noche en Tromso

### **Día 8: Tromso – España**

Despedida. Traslado al aeropuerto para coger el vuelo de regreso. Fin del viaje

*\*Nota: El itinerario propuesto es una posible opción del programa a realizar. Una vez en destino se podrá variar, adaptándolo a las posibilidades del grupo (número de personas, nivel físico y capacidades técnicas), o por circunstancias de seguridad fuera de nuestro control, como pueden ser condiciones meteorológicas o nivológicas en la zona.*

*Se buscará e informará de las mejores opciones de vuelos para llegar hasta el destino final de Tromso.*

## **EL DÍA A DÍA (aprox)**

Desayuno 7:00

Empezaremos el día por un nutritivo desayuno, asegurándonos de estar bien hidratados y con los termos llenos de caldo o té.

### ***Comida***

La comida se tomará durante la salida, así que hay que prever un sándwich, fruta, bebidas calientes, frutos secos, bizcochos etc. Según la Mto, habrá días que regresemos al alojamiento antes, y podamos organizar algo de comida

### ***Vuelta***

Se intentará estar de vuelta en el alojamiento hacia las 17. Así nos dará tiempo a secar el material, hacer pequeños arreglos, acomodarse y disfrutar de una buena ducha.

### ***Cena***

Para que el cuerpo esté preparado para una buena semana de esquí, hay que cuidar que las cenas sean completas, ricas en proteínas, hidratos y procurar una buena hidratación.

### ***Sueño***

Según la época, puede que la luz nos engañe y nos haga trasnochar, así que es importante respetar la rutina de descanso.

### ***Breifing del día***

A la tarde, en nuestro alojamiento dedicaremos tiempo en comentar la actividad realizada del día, nuestras impresiones, y a revisar las previsiones meteorológicas del próximo día, el estado de la nieve, el riesgo de aludes, el objetivo del día, el estado del grupo y demás parámetros de seguridad, así como una breve revisión del material a llevar.

**Atencion:** La preparación de las comidas se realizará de manera conjunta entre todo el grupo guía y clientes incluidos), dividiendo las tareas de cocina, limpieza... Hay que saber que todos somos un grupo, un equipo, y que todos tenemos que poner de nuestra parte para disfrutar al máximo del viaje y la experiencia.

## **PRECIOS PROGRAMA**

**PRECIO POR PERSONA: 1275,00 €uros por persona**

**GRUPO 5 a 8 PERSONAS:** *para grupos con menos personas se verá la opción de llevar a cabo la salida con algún posible suplemento*

### **INCLUYE**

- Guía de Alta Montaña de Naturtrek.
- Material técnico y de seguridad colectivo.
- Alojamiento en Tromso con desayuno.
- Alojamiento en zona de Lyngen y otros en cabañas totalmente equipadas.
- Todos los traslados en la zona.
- Regalo Naturtrek
- Seguro básico de accidentes y RC.

### **NO INCLUYE**

- Viaje desde España ida y vuelta. Podemos gestionar los vuelos
- Seguro de montaña con cobertura en esquí.
- Seguro de asistencia en viaje y cancelación con cobertura de la actividad de esquí. Posibilidad de gestionarlo por 85 €uros.
- Desayuno, comidas y cenas. Se gestionará entre los integrantes del grupo una compra conjunta (Estimar alrededor de 100 euros por persona según viajes anteriores).
- Los gastos correspondientes a la parte del guía en el tema compras de comidas, se repartirán entre el número de personas del grupo.
- Material y equipo personal.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos o meteorológicos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".

*Notas\*:*

- *En caso de que por lesión u otra razón el guía previsto no pueda realizar el viaje, se sustituiría por un guía profesional con la titulación necesaria para llevar a cabo esta actividad.*

*\* Puede haber variaciones en el precio en caso de que los alojamientos realicen modificaciones de tarifas o condiciones para el 2022.*

***Para evaluar el posible nivel necesario recomendamos apuntarse a alguno de nuestros CURSOS DE ESQUI DE MONTAÑA, o podemos organizar un curso a la medida.***

### **PARA FORMALIZAR LA RESERVA:**

Para formalizar la reserva se debe realizar un depósito de 600 euros por persona en el momento de formalizar la inscripción. El resto debe ser recibido en la Agencia al menos 20 días antes de la salida del viaje. Pago por transferencia, indicando como concepto el nombre de la persona que se apunta + Lyngen, y enviándonos el comprobante de la misma por mail:

- Caja Rural de Navarra: ES29 3008 0191 0507 0275 5224
- La Caixa: ES10 2100 5293 1122 0004 7997

### **INFORMACION PRÁCTICA VIAJE NIVEL ACTIVIDAD:**

El recorrido no tiene grandes dificultades técnicas y se podrá ajustar dependiendo del nivel físico y técnico del grupo, número de personas... pudiendo variar la dificultad de las etapas.

Se recomienda una buena preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que nos dará mayores opciones de actividades a realizar.

Es necesario tener experiencia en esquí de travesía previa y un nivel medio en esquí fuera de pista.

### **CONDICIONES ESPECIALES DE LOS PROGRAMAS DE ESQUI**

- La meteorología y las condiciones de la montaña es cambiante y puede hacer que no se consigan nuestros objetivos, pudiendo tener que realizar modificaciones en los programas.
- El guía es el conductor, responsable y coordinador del grupo y el será el que tome las decisiones del grupo, pudiendo denegar a uno de los miembros la continuidad si ve que no tiene las condiciones necesarias (se recomienda hacer un contacto previo con el guía para que evalúe los niveles del grupo).
- Organizativamente no siempre se puede cambiar de destino, programa o anular la actividad sin coste.
- El participante tiene que asumir que, una vez iniciado el programa o anulado con pocos días de anticipación, no hay derecho a reembolso alguno por parte de la organización.
- Siempre se intentará ofrecer la mejor opción de cambio a los participantes pero comprendiendo la especificidad de la organización de estos programas.
- En caso de que sea posible organizativamente y según disponibilidad de nuestro guía, se podrá alargar un programa de ascensiones con un coste añadido por jornada de guía y los gastos de alojamiento y manutención del mismo.

### **MATERIAL NECESARIO**

- Equipo completo de esquí de montaña: esquís (recomendable patín superior a 80), bastones, fijaciones, botas, pieles de focas (2 pares recomendable), cuchillas.
- Crampones y piolet ligero
- Arva Pala y Sonda (obligatorio)
- Mochila 35 litros / recomendado con sistema ABS/Airbag
- Linterna frontal
- Termo y cantimplora
- Ropa adecuada a la actividad: chaqueta y pantalón goretex, pantalón de montaña/esquí, chaqueta tipo primaloft o forro polar, chaqueta de plumas, camiseta y mallas térmicas, 2 pares de guantes (finos + gruesos), gafas de sol y ventisca, buff, gorro, gorra de sol,
- Botiquín y neceser personal, crema de sol, protector labial, tapones para los oídos...
- Sabanas y toallas.

*Los días previos a la salida el guía será quien detalle el listado de material necesario pudiendo ampliar el mismo.*

### **SEGUROS:**

Desde Naturtrek recomendamos ir siempre lo mejor cubierto posible. El programa incluye un seguro de accidentes básico, el cual hay que complementar con el seguro de Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar o seguro de similar cobertura.

Si no disponéis del seguro de federación, podemos tramitar un seguro con cobertura de la actividad, con el suplemento oportuno. Es importante indicarlo en el momento de formalizar la reserva.

También es recomendado solicitar en la Seguridad Social la Tarjeta Sanitaria Europea. Es gratuita y la hacen en el momento.

También recomendamos un seguro de Cancelación, para cubrir los posibles gastos en caso de que se originen. Si por alguna circunstancia de fuerza mayor y documentada, se tuviera que anular el viaje una vez pagado, se realizara los trámites correspondientes para reclamar la devolución de todo o parte del

importe del viaje (depende de las condiciones contratadas). Igualmente puede haber gastos de cancelación del paquete de agencia, dependiendo de la antelación de la anulación.

En caso de cancelación Naturtrek ofrecerá la ayuda necesaria, pero son los propios clientes los que deben realizar la reclamación directamente a la compañía aseguradora y tramitarla.

## **NOTAS SOBRE EL VIAJE**

CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LOS RIESGOS QUE PUDIERAN DERIVARSE DE LA PARTICIPACIÓN EN VIAJE CON ACTIVIDADES DE ESQUI Y EN MONTAÑA.

**MUY IMPORTANTE:** ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UN **PROGRAMA DE ALTA MONTAÑA**, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

LA METEOROLOGIA Y CONDICIONES DE LA MONTAÑAS NO SON CONTROLABLES Y PUEDEN HACER QUE NO PODAMOS LLEVAR A CABO EL PROGRAMA. EN ESTOS CASOS, SIEMPRE SE INTENTARÁ OFRECER LA MEJOR OPCIÓN DE CAMBIO A LOS PARTICIPANTES, PERO COMPRENDIENDO QUE NO SIEMPRE SE PUEDE CAMBIAR O ANULAR EL PROGRAMA SIN COSTE.

**NATURTREK** DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DEL PAÍS.

## **OBSERVACIONES MUY IMPORTANTES**

**CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LOS RIESGOS QUE PUDIERAN DERIVARSE DE LA PARTICIPACIÓN EN VIAJE CON ACTIVIDADES DE TREKKING Y MONTAÑISMO.**

Viajes Marfil, S.L., en adelante referido por su nombre comercial registrado: Naturtrek, entiende que el viajero es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, que se realiza por tierra en su mayor parte, por carreteras y caminos en muchas ocasiones en malas condiciones, pudiendo presentarse dificultades y estando expuesto a sufrir contratiempos y adversidades, como pueden ser: escasa variedad alimenticia, climatología, averías y diversas situaciones difíciles y extremas, donde el cansancio y desánimo físico y moral pueden hacerse presentes, tanto durante los tramos de viaje por carretera, caminatas a pie, viajes en canoa, a caballo u otros medios, así como durante el propio desarrollo de la actividad general.

Entiende Naturtrek que para los que realizan ascensiones a montañas el cliente es consciente de las dificultades que una ascensión de este tipo supone, tanto en orden físico, como psicológico, sabiendo de los riesgos que la montaña conlleva y está dispuesto a asumirlo como parte del contenido de este viaje de aventura.

**Los clientes que viajen con menores de edad asumen la responsabilidad de los mismos.**

1-NATURTREK, da por entendido que el viajero es consciente de que participa voluntariamente en un viaje a un país o países extranjero(s) de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas, remotas, exóticas o/y tropicales con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. NATURTREK entiende, por tanto, que el viajero es consciente y asume los riesgos que puede correr participando en este tipo de viajes, como pueden ser entre otros: caminar por terreno abrupto, resbalones y caídas desiguales; ser alcanzado por desprendimiento de roca, cascadas de hielo u otros objetos; fuerzas de la Naturaleza, incluyendo rayos, los cambios climáticos y avalanchas, terremotos enfermedad, accidentes con caídas; picaduras de insectos, riesgos derivados de la altitud y el frío como hipotermia, congelación, mal agudo de montaña,



edemas cerebral y/o pulmonar, condiciones higiénicas deficientes, riesgos derivados por circunstancias como terrorismo, tumultos, delincuencia y otras agresiones. Sabiendo el viajero que es posible que no tenga acceso a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada o total.

**2-NATURTREK**, da por entendido que el viajero es consciente de que participa voluntariamente en un viaje a un país o países extranjero(s) de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas, remotas, exóticas o/y tropicales donde existen enfermedades endémicas distintas a los del país de origen del viajero para las que es necesario aplicar tratamientos profilácticos, bajo la responsabilidad del propio viajero. Estoy de acuerdo y prometo aceptar y asumir todos los riesgos que existen en esta actividad.

Mi participación en ésta actividad es totalmente voluntaria, y yo elijo participar a pesar de los riesgos.

**3-**Es importante que el viajero asuma que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, la actitud positiva, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse, son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. NATURTREK entiende que el viajero es consciente, acepta y asume que en este tipo de viaje puedan darse circunstancias que supongan variaciones en los itinerarios, en las actividades, en cualquier momento y lugar por circunstancias que NATURTREK no puede prever, motivadas por las peculiares características del tipo de viaje y sitio en que se desenvuelven.

**4-NATURTREK** declina toda responsabilidad ante situaciones en las que la actuación del viajero se califique como irresponsable.

**5-NATURTREK** entiende que el viajero acepta voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, eximiéndose NATURTREK y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes, por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición por las peculiares características de las zonas por donde se desarrolla ya que pueden ocurrir situaciones que escapen del control de la organización del viaje.

**6-NATURTREK** ha ofrecido un seguro al pasajero adecuado para cubrir cualquier lesión o daño que pueda causar o sufrir durante mi participación, o bien, en caso de rehusar a la contratación del seguro ofrecido, estoy de acuerdo en asumir los costos de lesiones o daños así mismo y que certifica que está dispuesto a asumir el riesgo de cualquier condición médica o física que pueda tener.

**7-NATURTREK** informa que el Ministerio de Asuntos Exteriores español advierte de los peligros de viajar en muchos países del mundo, entre los cuales pueden estar incluidos algunos de los destinos en nuestros programas. Para más información a este respecto acuda a la página web [www.mae.es](http://www.mae.es) o al teléfono 91 379 1700. Dado que las situaciones de cada país pueden sufrir variaciones a lo largo del año, la recomendación del ministerio también puede cambiar en cualquier momento.

**8-NATURTREK** da por entendido que el viajero conoce las condiciones generales y particulares del programa viaje expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

Documentación del viaje:

Vuelos

Es necesario presentarse en el aeropuerto de origen como mínimo dos horas antes de la hora prevista de salida del vuelo. Los pasajeros deberán reconfirmar con la agencia organizadora, dentro de las 48 horas previas a la salida prevista la fecha, horario y número de vuelo. De no efectuarse esta reconfirmación, la agencia organizadora declina toda responsabilidad en caso de haberse producido alteraciones en el día, hora o vuelo informados con anterioridad. La presentación tardía a la salida cuando se haya realizado la

facturación del pasaje, comportará la pérdida de todos los derechos del pasajero para viajar, sin que exista reembolso alguno del importe total del paquete turístico.

Es responsabilidad del viajero **reconfirmar su billete de avión de vuelta** al menos 72 horas antes del viaje de regreso y presentarse dos horas antes de la salida del vuelo en el aeropuerto para el vuelo de regreso a España.

Requisitos de entrada a los países (Visados, Vacunas, Pasaportes, etc...).

Es responsabilidad de los viajeros informarse debidamente de los requisitos necesarios y obligatorios para la entrada a los países de destino del viaje.

En caso de ser denegada su entrada al país por carecer de los requisitos que se exigen, o defecto en el pasaporte, o por no ser portador del mismo, la agencia organizadora declina toda responsabilidad por las consecuencias surgidas por hechos de esta o similar índole, corriendo por cuenta del pasajero cualquier gasto que se origine, aplicándose en estas circunstancias las condiciones establecidas para la anulación o disentimiento voluntario de servicios.

Equipajes: A todos los efectos y en cuanto a los transportes terrestres se refiere, se entenderá que el equipaje y demás enseres personales del usuario los conserva consigo, cualquiera que sea la parte del vehículo en que vayan colocados, y que se transporta por cuenta y riesgo del viajero. Se recomienda a los viajeros estar presentes en las manipulaciones de carga y descarga de los equipajes. En cuanto al transporte aéreo, ferroviario, marítimo o fluvial de equipajes. Son de aplicación las condiciones de las compañías transportadoras, siendo el billete de pasaje el documento vinculante entre las citadas compañías y el pasajero. En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados es responsabilidad de las compañías. Por tanto, es obligación del viajero hacer la reclamación "in situ" y en el mismo momento de la detección de la irregularidad, en el caso de pasajes aéreos ante la compañía de transporte en el mostrador de reclamaciones de equipajes (Bagaje Claim), presentando el resguardo de haber facturado el equipaje y exigir por escrito el P.I.R. (Property Irregularity Report) y guarde copia del mismo, ya que constituye la prueba de su reclamación y base para cualquier petición posterior, bien a la línea aérea bien a la compañía de seguros. En el caso de compañías ferroviarias o marítimas o fluviales en las oficinas de las empresas.

En el supuesto de ser necesario el envío de documentación por servicios de correos o mensajería, la agencia organizadora no contraerá en ningún caso responsabilidades por la pérdida o demora que puedan sufrir el envío de estas documentaciones.

Debido a la permanente variación de los requisitos legales para visitar determinados países, horarios de medios de transporte, tarifas... la agencia actúa como mera informadora, siendo de responsabilidad de los viajeros reconfirmar la documentación requerida con las diferentes representaciones consulares, autoridades sanitarias, administrativas, transportistas...

Al firmar éste documento, el viajero reconoce haber tenido la oportunidad de leer este documento en su totalidad, y que ha leído y entendido el mismo y todo lo que asume y conlleva la participación en un viaje de estas características, y que el pasajero es consciente y acepta que estará obligado por sus términos y condiciones del viaje.

### **SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJE Y CANCELACION**

Viajes Marfil – Naturtrek recomienda e invita a los clientes a la contratación de una Póliza de Seguro de Asistencia en viaje que cubra los gastos derivados de las posibles incidencias que puedan surgir en el transcurso del viaje y también recomendamos contratar Póliza de Gastos de Anulación para cubrir los gastos derivados de la cancelación del viaje por parte del asegurado en base a alguno de los motivos contemplados en las coberturas de la Póliza.

Viajes Marfil – Naturtrek advierte, no obstante, que solo ejerce como intermediaria en la contratación de los seguros.

Viajes Marfil – Naturtrek pone a disposición de los viajeros las Condiciones Generales de las Pólizas de Seguros e invitamos a los viajeros, por considerarlo muy importante, a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza.

En la contratación del viaje los viajeros aceptan todas las exclusiones e inclusiones de esta póliza según las condiciones generales de la misma.

En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación del Seguro, 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. Viajes Marfil - Naturtrek es ajena a las resoluciones que la compañía de seguros determine sobre las incidencias declaradas por el viajero y no tiene responsabilidad sobre estas resoluciones.