Los mejores trekking de Noruega. Jotunheimen, Trolltunga, Kjerag y Preikestolen. 10 días

EXPEDICIÓN - NIVEL MEDIO

Una aventura única de **trekking**, reuniendo en un solo viaje las caminatas más famosas de Noruega. Desde los mundialmente reconocidos **Trolltunga**, **Kjerag** y **Preikestolen** (también llamado el **Púlpito**), hasta las montañas más altas de Noruega, el macizo **Jotunheimen**, con la oportunidad de ascender a su cumbre más elevada, el **Galdhøpiggen**, de 2.469 metros. Viajaremos por buena parte del sur de Noruega, admirando la belleza inigualable de los **fiordos** y los diversos **paisajes** de este país espectacular; siempre acompañados de un experto guía, disfrutando de la integración característica de un grupo muy reducido de viajeros que comparten una misma afición por las montañas y el trekking.

Noruega es un país de **montañas y fiordos**, y algunas de las imágenes más emblemáticas del senderismo a nivel mundial se encuentran en ese bello país escandinavo. Durante este viaje tendremos oportunidad de visitar el famosísimo **Púlpito**, conocido localmente como **Preikestolen** y escenario de una de las escenas más impactantes de la más reciente película de la serie "Misión Imposible". También podremos tomarnos la vertiginosa foto en el **Kjerag**, un bloque de roca empotrado en una grieta y suspendido sobre un abismo de casi mil metros de profundidad. Y en otra caminata memorable llegaremos a la insólita roca del **Trolltunga**, la lengua del Troll, una de las más icónicas formaciones de toda Noruega.

En la segunda parte del viaje visitaremos las montañas de **Jotunheimen**, el "hogar de los gigantes", que son reconocidas como uno de los destinos de **trekking** más espectaculares del mundo. Haremos un recorrido por el corazón de esta hermosa zona, llena de lagos de vibrantes colores y altivas cumbres coronadas con glaciares, e incluso podremos intentar el ascenso a la máxima altitud de Noruega, el **Galdhøpiggen**, de 2.469 metros. En los primeros días del itinerario cruzaremos la famosa arista **Besseggen**, una de las excursiones preferidas por los senderistas noruegos, para continuar después por algunos de los lugares más representativos del macizo, como **Glitterheim** y **Spiterstulen**.

Fechas 2024

Del 18 al 27 agosto

PLAN DE VIAJE

Día 1. Llegada a Stavanger
Vuelo desde España. Llegada a **Stavanger** y transfer al alojamiento.
Dependiendo de los horarios de vuelos, tiempo libre en Stavanger para visitar esta interesante ciudad, con sus parques, museos y su bonita zona portuaria.
Noche en alojamiento en Stavanger.

Día 2. Excursión del Kjerag
Nuestra aventura de los mejores trekking de Noruega comenzará por uno de los más vertiginosos y peculiares. Luego de un bello recorrido de unas dos horas en vehículo para trasladarnos desde Stavanger hasta el fondo del fiordo **Lysefjord**, comenzaremos el ascenso por zonas escarpadas que cuentan con cadenas y pasamanos para ayudarnos en la marcha. El paisaje se tornará irreal sobre altas planicies rocosas con bellas vistas al fiordo, hasta llegar al increíble **Kjerag**, un bloque empotrado en una grieta, suspendido sobre un abismo de casi mil metros de profundidad. Luego de tomarnos la popular fotografía en este peculiar sitio, retornaremos sobre nuestros pasos para volver a Stavanger.
Noche en alojamiento en Stavanger.
Recorrido: 11 km.
Tiempo estimado: 6-7 horas.
Desnivel aproximado: +800m. -800m.
Máxima altitud: 1.084m.

Día 3. Excursión del Preikestolen y traslado a Odda
Dejando atrás Stavanger, iniciaremos el ascenso al famosísimo **Púlpito**, conocido localmente como **Preikestolen**, y un lugar que de seguro habremos visto en multitud de fotos de Noruega, pues prácticamente es una de las imágenes emblemas del país. La ruta no presenta mayor dificultad y las vistas son espectaculares, como atestiguan las impresionantes imágenes mostradas en una de las películas de la saga Misión Imposible.

Una vez terminada la excursión recorreremos zonas montañosas de gran belleza para trasladarnos hasta **Odda**, una pequeña y acogedora ciudad en las orillas del **Hardangerfjord**, el "fiordo encantado".
Noche en alojamiento en Odda.
Recorrido: 8 km.
Tiempo estimado: 4-5 horas.
Desnivel aproximado: +350m. -350m.
Máxima altitud: 604m.

Día 4. Excursión al Trolltunga
Nuestra jornada comenzará muy temprano para poder realizar la larga pero bellísima caminata del **Trolltunga**, la "lengua del Troll", una insólita y afilada aguja de roca que se asoma sobre las paredes del azul lago **Ringedal**. Tomarse una foto sobre la punta de esta singular formación es otra de esas imágenes que no se olvidan, y que están dentro de la "Bucket List" de senderistas de todo el mundo. Pero la belleza del recorrido no se limita solo a ese lugar, sino que a lo largo del trekking las hermosas vistas nos sorprenderán una y otra vez.
De regreso en el vehículo, continuaremos recorriendo los espectaculares paisajes de los fiordos, visitando también la preciosa cascada **Skjervsfossen**, hasta llegar a la población de Voss.
Noche en alojamiento en Voss.
Recorrido: 28 km.
Tiempo estimado: 10-11 horas.
Desnivel aproximado: +1.200m. -1.200m.
Máxima altitud: 1.100m.

Día 5. Traslado por la Ruta 55 al Parque Nacional Jotunheimen
El único día del programa en que no caminaremos servirá de descanso para las piernas, pero no para los ojos, pues viajaremos por la asombrosa **Ruta 55**, carretera que atraviesa uno de los puertos de montaña más altos del norte de Europa y que ofrece paisajes sobrecogedores. En diversas listas de recorridos escénicos a nivel mundial, esta ruta siempre destaca como una de las más hermosas, con descripciones que hablan de "**parajes de alta montaña con una helada belleza, como estando fuera de este mundo"**. Luego de nuestro largo pero espectacular traslado, llegaremos a **Gjendesheim**. ya en las montañas del Jotunheimen.
Noche en refugio Gjendesheim.

Día 6. Trekking Jotunheimen - Etapa 1: Gjendesheim - Memurubu
Comenzaremos nuestro trekking recorriendo la famosa cresta del **Besseggen**, una de las excursiones más populares para los noruegos y con una fama muy bien ganada por las espectaculares vistas desde lo alto hacia lagos multicolores y escarpadas montañas. A un lado tendremos las verdes aguas del **lago Gjende** y al otro el azul del **Bessvatnet**, mientras el sendero nos exige esfuerzo y atención por lo escarpado de algunos pasajes y el fuerte desnivel a superar tanto en ascenso como en descenso.
Una ayuda muy bienvenida en este primer día de caminata es que podremos ir casi sin carga de equipaje, pues las mochilas las enviaremos desde Gjendesheim hasta Memurubu en el barco que hace el recorrido por el lago.
Con una gran sensación de éxito tras el variado recorrido llegaremos a nuestro segundo refugio, en el encantador emplazamiento de **Memurubu**, en la desembocadura del río Muru.
Noche en refugio Memurubu.
Recorrido: 16 km.
Tiempo estimado: 8-9 horas.
Desnivel aproximado: +1.100m. -1.075m.
Máxima altitud: 1.743m.

Día 7. Trekking Jotunheimen - Etapa 2: Memurubu - Glitterheim
En el día más largo de nuestro trekking y ya cargando nuestra mochila, nos adentraremos en el corazón del "hogar de los gigantes" para, luego de superar un primer puerto, bordear buena parte del remoto lago **Russvatnet**, flanqueado por enormes montañas y hermosas **cascadas**. Abandonando el lago por una de las laderas y cruzando el caudaloso río **Blatjonnae**, comenzamos a remontar poco a poco hacia el punto más alto del día, el collado entre las cumbres del **Hestlægerhøe**, para ya después continuar en extenso descenso hasta el valle **Veodalen** y nuestro siguiente refugio, **Glitterheim**.
Noche en refugio Glitterheim.
Recorrido: 20,4 km.
Tiempo estimado: 9-10 horas.
Desnivel aproximado: +965m. -600m.
Máxima altitud: 1.684m.

Día 8. Trekking Jotunheimen - Etapa 3: Glitterheim - Spiterstulen
En el trayecto menos largo del trekking la variedad de bellos paisajes no será menor, remontando el valle Veodalen con hermosas vistas hacia el **Norde Veotinden**. Al cruzar el collado **Veslglupen** bordearemos sus peculiares lagunas y lograremos acceso al desolado pero atractivo plateau de **Skautflye**, con sus extensiones rocosas que nos harán sentir como en terreno lunar. Poco a poco iremos descendiendo por este amplio valle para finalmente desviarnos hacia el más profundo cauce del **Visdalen**, en donde se encuentra nuestro siguiente refugio, **Spiterstulen**.
Noche en refugio Spiterstulen.
Recorrido: 16 km.
Tiempo estimado: 7-8 horas.
Desnivel aproximado: +355m. -640m.
Máxima altitud: 1.683m.

Día 9. Trekking Jotunheimen - Etapa 4: Ascenso al Galdhøpiggen, y traslado a Lom
Para culminar nuestra incursión en el "hogar de los gigantes", ascenderemos a la cumbre más alta de Noruega, el **Galdhøpiggen** de 2.469m. La ruta nos llevará por la empinada pero hermosa ladera sobre el río Visdalen, con la vegetación paulatinamente reduciéndose hasta entrar en el reino de las rocas y las nieves. En nuestro camino pasaremos por otras dos cimas de más de dos mil metros, el **Svellnosi** y el **Keilhaus**, para finalmente alcanzar la atalaya más elevada del Jotunheimen. Tras el disfrute de las espectaculares vistas y las fotos de rigor emprenderemos el largo descenso por la misma vía, para volver a Spiterstulen.
Los viajeros que no deseen subir a la cumbre podrán dedicar la jornada a realizar una caminata más suave por los alrededores, para luego volver a Spiterstulen y allí esperar al grupo bajando de cumbre.
Desde allí y ya en el vehículo, nos trasladaremos de vuelta a las comodidades de la civilización, en el poblado de **Lom**.
Noche en albergue o cabaña en Lom.
Recorrido: 11,2 km.
Tiempo estimado: 8-9 horas.
Desnivel aproximado: +1.400m. -1.400m.
Máxima altitud: 2.469m.

Día 10. Traslado al aeropuerto de Oslo y vuelos de salida
En la última jornada de nuestra aventura, todavía continuaremos maravillándonos con la belleza de los paisajes noruegos mientras nos desplazamos desde Lom y Otta, y tras pasar por la famosa sede olímpica de invierno de **Lillehammer**, llegar finalmente al **aeropuerto de Oslo**.

Nota importante

Esta ruta es un viaje único y exclusivo 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.
Los desniveles y tiempos de trekking son orientativos, pudiendo variar en función de la condición física del grupo. El orden de las actividades puede no coincidir con el expuesto. La ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, de la mar, del hielo, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

PRECIO POR PERSONA

2.595 € * (grupo de 6 a 8 personas)

**Suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 personas*
**Suplemento de 300€ por persona para grupos de 4 personas*

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Stavanger/Oslo i/v.
- Transfer desde/hacia los Aeropuertos de Stavanger y Oslo
- 9 noches de alojamiento en albergues o cabañas o refugios de montaña
- Todos los transportes terrestres según descripción del programa
- Actividades de trekking y senderismo descritas en el programa
- Traslado de mochila general de trekking entre Gjendesheim y Memurubu
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa, excepto las de los días de vuelo, las cenas de los días 2-3-4, y la cena de despedida (8 desayunos, 8 comidas picnic, 4 cenas)
- Guía conocedor de la zona y de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Comidas en los días de vuelo (desayuno, picnic, cena), las cenas de los días 2-3-4, y la cena de despedida
- Bebidas distintas a agua durante las comidas en los refugios de montaña
- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 190-290€)
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o incidencias con el equipaje
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Una oportunidad única de combinar en un solo viaje, **los mejores y más icónicos trekking de Noruega**.

- Una emocionante aventura de **senderismo** en el **Jotunheimen**, las montañas más altas de **Noruega**, con la posibilidad de ascender a su cumbre más elevada, el **Galdhøpiggen**, de 2469 metros.

- Realizar uno de los **mejores trekking del mundo**, en un paraje totalmente salvaje dentro de Europa, con **paisajes de ensueño** llenos de **lagos multicolores**, **verdes montañas**, **grandes glaciares** y **caudalosos ríos**, caminando por algunos de los senderos más famosos de toda Noruega como el **Besseggen**.

- Visitar el espectacular **Púlpito** o **Preikestolen**, uno de los parajes más fotografiados y emblemáticos de Noruega; realizar la increíble excursión al **Kjerag**, insólito lugar sobre las bellas aguas del Lysefjord; y fotografiarse sobre el **Trolltunga**, la lengua del Troll, otro lugar como sacado de los libros de fantasía.

- Adentrarse en las zonas altas de **Noruega**, acompañados por un **guía**, conocedor de la zona y de habla castellana, con una integración familiar, característica de estos viajes en pequeños grupos.

POR QUÉ VIAJAR CON NOSOTROS

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

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

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

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física
No se requieren condiciones técnicas especiales para llevar a cabo este viaje, pero sí es necesario contar con buena forma física y con ganas de realizar una ruta larga en un entorno natural de montaña. La etapa del día 9 (ascenso al Galdhøpiggen) requiere una condición física media, para caminar por terrenos nevados; y la etapa del día 4 al Trolltunqa es la más larga de todas, tomando unas 10 u 11 horas de caminata.

Tipo de viaje y nivel
Viaje de expedición. Nivel medio.
El trekking tiene un nivel medio, aunque el ambiente puede ser exigente por las condiciones climatológicas, los vientos, las lluvias...
Las rutas se realizarán por senderos que varían desde muy buena traza a prácticamente desaparecer, y a veces sobre terreno nevado.
Nos apoyamos en el servicio de los refugios en la ruta de Jotunheimen, que ofrecen alimentación completa y buena protección, por lo que no hay que transportar equipo de campamento ni toda la comida, y el nivel se suaviza mucho. Aun así conviene estar acostumbrado a caminar porteando la mochila a la espalda.

Las jornadas de trekking
Las etapas programadas están pensadas para un nivel medio. Durante la ruta podremos realizar de un modo sencillo diversas actividades que representan el espíritu de Escandinavia como: hacer multitud de trekking en diversos terrenos, cruzar ríos, atravesar zonas sin senderos, caminar sobre zonas nevadas o heladas, etc…Las jornadas oscilan entre las 4 y las 11 horas de marcha diaria a un ritmo suave, con paradas frecuentes. El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas. Si bien el tiempo suele ser adecuado, la climatología es inestable y conviene estar preparados para la lluvia o el viento, muy común en el verano de Jotunheimen y en general de todas las montañas noruegas. Todos los días después de la ruta, si la climatología lo permite y hay ánimos, el guía realizará un paseo opcional por las cercanías del refugio.

Peso de la mochila
Durante los 4 días de marcha en Jotunheimen nos alojaremos en los distintos refugios que hay en el camino; por ello no llevaremos tiendas con nosotros y tampoco necesitamos saco de dormir, pues nos proveerán de ropa de cama para las camas o colchonetas. Así, portearemos tan sólo el picnic de cada jornada y el material personal (ropa de abrigo, ropa impermeable, ropa de recambio, aseo, etc). Si bien depende completamente de lo que cada viajero decida llevar consigo, a fin de realizar más cómodamente la caminata, es importante reducir el equipaje a lo necesario, evitando llevar cosas inútiles. No conviene llevar libros voluminosos (y algunos de los refugios tienen pequeñas bibliotecas, aunque con pocos libros en castellano). Si se optimiza el equipo, el peso puede bajar hasta los 7 u 8 kilos.
Aparte de este equipaje que usaremos en el trekking de Jotunheimen, que se llevará en la mochila sobre la espalda, se ofrecerá el servicio de transportar un pequeño bolso por persona desde el punto de inicio de la caminata (Gjendesheim) hasta el lugar de llegada (Spiterstulen). Es decir, que se podrá dejar en Gjendesheim la ropa y artículos de ciudad/viaje en un pequeño bolso personal, y éste será transportado en vehículo a Spiterstulen para encontrarlo allí al terminar el trekking.
Por otro lado, en las jornadas 6 y 9 del programa no necesitaremos llevar la mochila grande, pues en el primer caso ésta será transportada en bote desde un refugio al siguiente y, en el segundo caso, porque subiremos a cumbre y regresaremos al punto de partida, y podremos recoger allí la mochila que dejemos en la mañana.
Finalmente, en las primeras jornadas de trekking de los días 2, 3 y 4 del programa, no necesitaremos lleva sino una mochila pequeña con los implementos del día (líquido, lunch, abrigo).

Los traslados
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. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y evitar recorridos largos, aunque algunos de los días, especialmente el día 5 de traslado a Jotunheimen, sí requiere de trayectos de mayor duración.

Tamaño del grupo
Viaje en grupo reducido de 6 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.
Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 viajeros o de 300€ por persona para grupos de 4.

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 a nivel del mar, las temperaturas varían entre 12 y 28º.
Sin embargo, durante el trekking la altitud tiene un efecto sobre la temperatura y puede hacer bastante más frío, dependiendo por supuesto del tiempo que toque. En general las temperaturas deberían oscilar entre unas mínimas de 5°C en las horas más frías (madrugada) hasta unos 20°C en el día si hay sol y no hay viento.
De cualquier forma el clima en Noruega es sumamente variable y puede cambiar muy rápidamente. Hay mucha humedad y llueve regularmente en el verano de Jotunheimen y demás montañas noruegas, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.
Julio: 19-17 horas de luz.

Edad mínima recomendada
La edad mínima que recomendamos para este trekking es de 15 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

La alimentación
Todas las comidas, excepto los días indicados, están incluidas.
Durante el trekking de Jotunheimen nos apoyamos en el servicio de alimentación de los refugios, con lo cual no hace falta cargar con comidas en la mochila, solo el picnic del día. No obstante, para personas que necesiten una determinada dieta o vegetarianos, recomendamos llevar algún producto en concreto que creáis necesario. En los refugios se ofrecen algunas opciones para vegetarianos y libres de gluten para celíacos.
En el día llevaremos una dieta tipo picnic con sándwiches que prepararemos nosotros mismos en los refugios; las cenas y desayunos serán servidas en el comedor de los refugios, preparadas por el staff de los mismos.
En estas comidas de los refugios de montaña solo se incluye agua. Hay a la venta otras bebidas embotelladas (con precios caros, sobre todo las alcohólicas). Las cenas en los refugios son comidas completas que generalmente incluyen un primer y un segundo plato, y un postre. El desayuno es un buffet con panes, fiambres, cereales, etc. A partir de ese buffet, cada uno se prepara su lunch para el día de marcha.
Durante los otros días de trekking en general, por el día llevaremos una dieta tipo picnic con sándwiches que prepararemos nosotros mismos durante el desayuno en los alojamientos. En las noches cuando se está durmiendo en pueblos y que no se incluye la cena, el guía recomendará posibles lugares con buena relación calidad precio.
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.

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

Las tareas comunes
Esta aventura tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que 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 los días de traslado, preparación de alimentos, fregar platos, limpiar el refugio… u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

Los alojamientos
En los refugios y alojamientos nos proveen ropa de cama y toalla.
Los días de trekking dormiremos en refugios de montaña muy cómodos, que prácticamente son como albergues, con dormitorios y baños compartidos, en algunos casos con ducha caliente. Dormiremos generalmente en literas dobles o sobre colchonetas, con ropa de cama provista y, dependiendo del espacio disponible, podremos hacer uso individual de algunas áreas. Las habitaciones en general son comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 hasta 30 personas por recinto, dependiendo del refugio.
En los alojamientos de los pueblos o ciudad, las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 5 personas por habitación, en literas o camas. Normalmente cuentan con aseos y duchas interiores, así como con agua corriente y electricidad 220V. El estándar es sencillo, pero con el confort típico de las cabañas escandinavas.
En los alojamientos escandinavos tipo cabañas o apartamentos, no existe servicio de limpieza; es costumbre y norma habitual colocar y retirar nuestra ropa de cama y dejar las instalaciones tal y como se reciben, para lo que se pide la colaboración de todos.

El terreno, los caminos
Casi todos los trayectos se realizarán por caminos, si bien puede haber partes sin sendero y el terreno es variado: rocas sueltas de diversos tamaños, tundra, ríos y torrenteras, neveros, zonas heladas, etc. Los desniveles son moderados, ascendiendo hasta un máximo de 1.400 metros en el día más fuerte (mirar distancias y desniveles aproximados en Plan de Viaje). Es necesario prestar mucha atención en las zonas con nieve o hielo y en posibles cruces de ríos, atendiendo siempre las indicaciones del guía.

El guía
La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la preparación de la comida, velar por la seguridad de sus participantes, solucionar las posibles incidencias que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario por motivos de fuerza mayor, como condiciones climatológicas adversas, etc. Condiciones que puedan resultar molestas pero que carecen de riesgo, como lluvia o similares, no necesariamente son motivo de cambio de ruta. El guía conocedor de la zona será de habla castellana, él nos mostrará el país, y coordinará la intendencia y las actividades con la colaboración de todos.

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

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

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Desfase horario
No hay diferencia horaria entre España y Noruega.

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

Moneda
En Noruega se utiliza la Corona Noruega (NOK).

Cambio
1EUR = 11,4419 NOK (dato de enero 2024)

Efectivo necesario para el viaje
Noruega es uno de los lugares más caros del mundo, llegando a costar de 4 a 5 veces más que en España. Por ello, se ha creado este tipo de expedición, donde la mayoría de los gastos tales como comidas, traslados, actividades, vuelos, alojamiento, guías, están incluidos.
Los gastos en destino se podrían calcular aproximadamente en unos 150€ (a menos que se desee comprar bebidas o snacks extras en los refugios de montaña).

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.

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

Documentos necesarios
Pasaporte en vigor.
No es necesario visado para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.

Vacunas y consideraciones de salud
No es necesario ningún tipo de vacunación para entrar a Noruega. Las regulaciones y restricciones de cada país van actualizándose constantemente, por lo que se avisará en caso de alguna novedad al respecto.

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.

Electricidad
220V, 50 Hz (igual que en España).

Vuelos
Ofrecemos vuelos directos o con escalas desde Madrid y Barcelona (**sujetos a disponibilidad y operatividad de las compañías aéreas**).
En los vuelos que hacen escalas en algún punto europeo, en los tramos no conexionados entre aerolíneas, se debe facturar el equipaje de nuevo.

Equipaje
Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kilos de equipaje en bodega a los que puedes sumar 8 kilos de equipaje de mano en cabina. Los gastos por exceso de equipaje personal no están cubiertos por la organización.
En caso de que el equipaje se extravíe o se dañe durante un vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar con 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, requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro (MAPFRE) y consultar fecha prevista de entrega.

MATERIAL PROPORCIONADO

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

Los refugios y albergues disponen de sábanas y mantas/edredones. No es necesario llevar saco de dormir para este viaje.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

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
- Gorra con visera para protegerse del sol
- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)
- Un buff para el cuello
- Gafas de sol
- Antifaz para dormir

Cuerpo
- Una o dos camisetas finas sintéticas
- Mallas térmicas
- Un forro polar interior más fino o un jersey de lana
- Una chaqueta de forro polar exterior
- Dos pantalones ligeros de trekking
- Chaqueta impermeable y transpirable, Goretex u otra membrana similar
- Pantalones impermables ligeros
- Guetres (opcional)

- Un poncho o capa puede ser útil para algunos paseos y para la ciudad, pero es importante que vaya provisto de cinturón o un sistema para que el viento no lo rompa (opcional)

Manos
- Guantes de forro polar Windstopper o de lana
- Guantes o mitones más grueso, para los más frioleros (opcional

Pies
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Calcetines de fibra o lana gruesos. La fibra tiene la ventaja de que se seca mucho más rápido que cualquier otro tejido. La lana, si está mojada aísla mejor y mantiene más calientes los pies mojados.
- Calzado de repuesto o zapatillas para el refugio
- Sandalias para cruzar ríos, ligeras y que sujeten bien el pie (opcional)

Equipo de acampada
- No utilizaremos saco de dormir pues dormiremos en camas o literas con edredones nórdicos o mantas/juego de sábanas provisto.
- Una cantimplora
- Una linterna frontal pequeña

Artículos de aseo
- Crema de protección solar, labial, y tapones para los oídos
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal
- Traje de baño (opcional)

Equipo de progresión
- Mochila de 45-50 litros con cubre mochilas
- Varias bolsas de plástico para guardar el equipaje dentro de la mochila
- Mini-mochila de 15-20 litros aproximadamente, para jornadas de trekking donde no necesitamos llevar la mochila grande
- Un par de bastones telescópico

RECOMENDACIONES.- Llevar poco equipaje para no cargar tanto peso en las caminatas y en el recorrido en general. Por el tipo de viaje el equipaje debéis transportarlo en mochilas y en bolsos, nunca en maletas.

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella* ***artículos de aseo*** *habituales y* ***ropa y calzado cómodo para los alojamientos y cenas****.*
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 8 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
SWIFT/BIC: POHIESMM

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

SEGURO DE VIAJE
NATURTEK, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que NATURTREK solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. NATURTREK no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

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