

# NORUEGA-JONTUNHEIMEN



## Trekking y kayak en la casa de los gigantes-2018



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	3
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este trekking .....	3
3	Programa .....	3
3.1	Programa: resumen .....	3
3.2	Programa: detallado .....	4
4	Más información .....	6
4.1	Incluye .....	6
4.2	No incluye .....	7
4.3	Material necesario .....	7
4.4	Observaciones .....	8
4.5	Enlaces de interés .....	9
4.6	Puntos fuertes .....	9
5	Otros viajes similares .....	9
6	Contacto .....	9

## 1 Presentación

---

**Jotunheimen** significa "la casa de los gigantes" y eso ya nos pone sobre aviso de lo que nos depara el viaje. El **Parque Nacional de Jotunheimen** es un territorio de aventura fantástico en el que, seguro, disfrutaremos caminando por las montañas más altas de **Noruega** y remando por las tranquilas aguas de uno de los fiordos más grandes del mundo, el fiordo de **Sogn** o **Sognefjorden**.

Durante los días de trekking descubriremos paisajes salvajes en las montañas de **Jotunheimen** y **Hurrungane**, salpicadas de picos, lagos y glaciares, contando siempre con la comodidad de los refugios - hoteles de la zona. También podremos ascender al **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta del norte de Europa.

Finalizaremos el viaje en kayak de mar lo que nos dará una perspectiva totalmente nueva y diferente del **Parque Nacional de Jotunheimen**. Navegaremos por el ramal más estrecho y espectacular del fiordo de **Sogn**, y realizaremos una bonita excursión a orillas del fiordo.

Sin duda este es un viaje diferente, por tierra y mar, con días de trekking, senderismo y kayak, para descubrir una región única y espectacular: **la casa de los gigantes**.

## 2 Datos básicos

Destino: Jotunheimen (Noruega).

Actividad: Trekking.

Nivel: \*, \*\*.

Duración: 10 días.

Época: De julio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

### 2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este trekking

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\* con 800 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

## 3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 3.1 Programa: resumen

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento de camino o ya en la zona en hotel.

Día 2. Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m).

Distancia 18 km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 450 m.

Día 3. Refugio **Gjendebu** (995 m) - Refugio **Spiterstulen** (1.104 m).

Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

Día 4. Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m).

Distancia 18 km. Desnivel + 1.700 m. Desnivel - 1.350 m.

Día 5. Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) - Refugio **Skogadalsboen** (831 m).

Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 6. Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Olavsbu** (1.440 m).

Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 6. Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Olavsbu** (1.440 m).

Distancia 22 km. Desnivel + 610 m. Desnivel - 50 m.

Día 7. Refugio **Olavsbu** (1.440 m) - Refugio **Fondsbu** (1.065 m). Alojamiento en **Tyin**.

Distancia 15 km. Desnivel + 150 m. Desnivel - 550 m.

Día 8. Kayak de mar y senderismo en **Gudvangen** o día libre para el que o quiera remar.

Día 9. Traslado a Oslo y despedida. Opción de ampliación en Oslo o Berguen. Consultar

### 3.2 Programa: detallado

---

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento en el refugio **Fondsbu** (1.065 m).

Día 2. Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m).

El refugio **Fondsbu** se encuentra en el margen del lago Bygdin que recorreremos por su margen occidental en dirección Este para luego remontar un valle colgado y, ya por terreno más suave, alcanzar un collado a 1.300 metros. Desde aquí solo nos quedará descender al refugio **Gjendebu** disfrutando de espectaculares vistas sobre el lago **Gjende**. Las grandes paredes que rodea el lago hará que no sepamos si se trata de un lago o de un fiordo. El refugio de **Gjendebu** fue construido en el año 1871 y es el más antiguo de la **Norwegian Mountain Touring Association (DNT)**.

Distancia 18 km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 450 m.

Día 3. Refugio **Gjendebu** (995 m) - Refugio **Spiterstulen** (1.104 m).

Sin duda esta será la jornada más larga de nuestro trekking. Remontaremos el valle de **Stora** hasta alcanzar el lago **Langvatnet** para seguir en dirección norte hasta el collado de **Uradalsbandet**. Luego descenderemos por un precioso valle hasta el refugio **Spiterstulen**.

Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

Día 4. Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m).

Estamos a los pies de la montaña más alta de Noruega, y dado la sencillez de su ascenso desde un punto de vista técnico, es obligado hacer cima para disfrutar de la belleza de sus vistas. Estaremos rodeados de glaciares, afiladas aristas, imponentes paredes y enormes valles en artesa producto de la intensa erosión glaciaria. Después del descenso, recogeremos el resto de material en Spiterstulen y recorreremos el bonito valle de **Visdalen** para alcanzar el refugio de **Leirvassbu**.

Distancia 18 km. Desnivel + 1.700 m. Desnivel - 1.350 m. Posibilidad de acortar la jornada ascendiendo parte del itinerario y no haciendo cumbre ya que el recorrido de la ascensión es el mismo de ida y vuelta.

Día 5. Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) - Refugio **Skogadalsboen** (831 m).

Descenderemos siguiendo el río **Storutla** hacia **Skogadalsboen**. Llegaremos al margen Este de las montañas de **Hurrungane** que destacan por sus espectaculares glaciares y sus afiladas aristas. El refugio se encuentra en un valle salpicado de abedules y tiene unas vistas espectaculares.

Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 6. Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Olavsbu** (1.440 m).

Jornada de ascenso suave hacia el refugio **Olavsbu** siguiendo el valle de **Rauddalen**.

Distancia 22 km. Desnivel + 610 m. Desnivel - 50 m.

Día 7. Refugio **Olavsbu** (1.440 m) - Refugio **Fondsbu** (1.065 m). Alojamiento en **Tyin**.

Ésta es la última jornada del trekking por estas bellas montañas. Partiremos en dirección Sur en suave ascenso hacia los lagos de **Snoholsvatnet** hasta alcanzar un amplio collado a 1.551 metros para descender hacia el lago **Bygdin** y llegar al refugio **Fondsbu**, que fue el punto de inicio de nuestro trekking.

Traslado al fiordo de **Sogne**.

Distancia 15 km. Desnivel + 150 m. Desnivel - 550 m.

Día 8. Kayak de mar y senderismo en **Gudvangen** o día libre para el que o quiera remar.

Después de unos días de trekking hoy toca cambiar las botas por los remos y navegar por el **Nærøyfjorden** que es la parte más estrecha y espectacular del **Sognefjorden** (el fiordo de los sueños). Es aquí donde más se estrecha la lengua de mar. Desembarcaremos en una playa para remontar por un bosque que nos conduce a un valle colgado donde tendremos una hermosa vista del fiordo.

Día 9. Traslado a Oslo y despedida. Opción de ampliación en Oslo o Berguen. Consultar.

## 4 Más información

---

Precio: 1.350 euros.

### 4.1 Incluye

---

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Seguro de accidentes
- 5 noches de alojamiento en hoteles-refugios en régimen de media pensión durante el trekking.
- 2 noches de alojamiento en hotel/cabaña en el fiordo de **Sogn**.
- 1 noches de alojamiento en hotel/cabaña el día de llegada.

Los alojamientos durante los días de trekking pertenecen a la Asociación Noruega de Trekking (DNT). Hay que destacar el **alto nivel de calidad de las cenas y los desayunos** y la comodidad de sus salones y comedores.

- Gjendebu\*
- Spiterstulen\*
- Leirvassbu\*
- Skogadalsboen\*
- Olavsbu\*\*

\* Hotel-refugio. Todo tipo de comodidades. Incluido la media pensión.

\*\* Refugios self-service. Muy buenos refugios en los que la DNT abastece los refugios de comida para que los visitantes cocinen sus cenas y desayunos y no tengan que cargar comida, gas o utensilios para cocinar. Hay unas tarifas y se paga en función del gasto realizado. Incluido en el precio del viaje.

## 4.2 No incluye

---

- Avión a Oslo. Muntania Outdoors puede gestionarlos con un coste de 15 euros por billete.
- Alquiler de kayak (actividad opcional).
- Almuerzos durante el trekking.
- Cualquier actividad fuera del programa.

## 4.3 Material necesario

---

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

El material específico para las jornadas de kayak es proporcionado por la empresa de alquiler de los kayak (incluida la ropa impermeable). Se recomienda llevar guantes largos y cortos, tipo ciclismo, para evitar ampollas en las manos.

## 4.4 Observaciones

---

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del aeropuerto de salida y regreso. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que lo realicemos.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará el trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el trekking.

### **Hora y lugar de encuentro**

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que guiará al grupo durante el viaje.

### **Alojamientos**

La selección de refugios puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente .

### **Seguro de la actividad**

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.



**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

\* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

\* la jornada de kayak es opcional pudiendo optar por realizar una excursión libre por la misma zona. No se requiere experiencia previa para navegar con el kayak. Las aguas son tranquilas y las embarcaciones estables. Eso sí, hay que tener ganas de remar por unas horas y de vivir una aventura.

#### 4.5 Enlaces de interés

---

- <http://www.visitnorway.com/es/>
- <http://www.noruega.es>

#### 4.6 Puntos fuertes

---

- Viaje combinado de trekking, senderismo y kayak de mar.
- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Cómoda red de refugios.
- Buena y abundante gastronomía.

### 5 Otros viajes similares

---

- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños, Jotunheimen y Jostedalubre
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas

### 6 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

Calle Cruces nº1, bloque 2, 2ºC. 28491 Navacerrada (España).