

LILLEHAMMER, EL SUEÑO OLÍMPICO



ESQUÍ DE FONDO-2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	El destino.....	3
3	Datos básicos.....	3
3.1	Observaciones del nivel requerido	3
4	Programa	4
5	Más información	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye	4
5.3	Material necesario	5
5.4	Más Información	5
5.5	Enlaces de interés	8
5.6	Puntos fuertes.....	8
5.7	Otros viajes similares	8
6	Contacto	8
7	Álbum fotográfico	9

1 Presentación

Esquiar en **Noruega** es hacerlo en uno de los lugares soñados por casi todos los fondistas. Este país presenta una **red extensísima de circuitos de fondo** interconectados entre sí que permite viajar a lo largo y ancho del país. De hecho, estos cientos de kilómetros de pistas balizadas son a Noruega lo que en países más meridionales son los senderos de pequeño y gran recorrido.

Alojados en el pueblecito de **Nordseter (Lillehammer)**, al norte de **Oslo**, nada más salir de nuestra preciosa cabaña tenemos al alcance uno de los mayores dominios esquiables del mundo: más de 450 km de pistas balizadas y preparadas para practicar el **estilo clásico y patinador**.

Esquiaremos por un paisaje boscoso, con suaves valles, preciosas colinas y pintorescas casas de madera perdidas en el bosque. Sin duda alguna, un lugar ideal para cargar pilas, ponernos en forma y disfrutar del esquí. Y también para relajarnos, descansar y disfrutar de las **saunas**, los baños y las buenas cenas en nuestra cabaña. No nos dará tiempo a visitar toda la zona, de

eso estamos seguros, como seguros estamos de que alguno, ya en el vuelo de regreso, se dormirá soñando con regresar y continuar explorando este territorio.

2 El destino

Oppland y **Hedmark** son los únicos condados de Noruega que no tienen ni costa ni frontera con otro país. Situado **al norte de Oslo**, Oppland se extiende desde los lagos Mjøsa y Randsfjorden hasta las montañas Dovrefjell, **Jotunheimen** y **Rondane**.

El 80% de su territorio está por encima de los 600 metros sobre el nivel del mar y un 25% se incluye en alguno de sus siete parques nacionales. El **lago Mjøsa**, que con una superficie de 365 km² es el más grande de Noruega y uno de los más largos y profundos de Europa, es uno de los muchos lagos que salpican las vastas llanuras del sur. Al norte encontramos zonas montañosas como **Jotunheimen**, **Rondane** y **Dovre** con 300 montañas de más de 2.000 metros, entre ellos **Galdhøpiggen** (2.469 m) y **Glittertind** (2.465 m) las más altas de Noruega.

Sólo hay cuatro ciudades en Oppland: Gjøvik, **Lillehammer**, Fagernes y Otta. La más populosa es Gjøvik, pero **la más conocida** es **Lillehammer**, que en el año 1994 fue sede de los **Juegos Olímpicos de Invierno**.

El **turismo** es uno de los motores económicos de Oppland, turismo no solo orientado a la naturaleza y al deporte sino también al patrimonio histórico y cultural. La herencia de los Vikingos, las iglesias de madera o los trajes típicos son otra excusa perfecta para visitar este destino.

3 Datos básicos

Destino: **Lillehammer** (Noruega).

Actividad: Esquí de fondo. Estilo clásico y patinador.

Nivel: **. Iniciados en el esquí de fondo.

Duración: 7 días.

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Observaciones del nivel requerido

Iniciados en el estilo **clásico** y/o estilo **patinador**.

4 Programa

Día 1. Viaje avión España - Oslo. Transporte privado a **Lillehammer** (2 horas).

Días 2 al 6. Esquí de fondo en el dominio **Lillehammer - Nordseter - Sjusjøen**. Cada mañana, dedicaremos un tiempo a pulir nuestra técnica asesorados. El resto del día lo dedicaremos a esquiar poniendo en práctica los consejos recibidos bien solos o acompañados del profesor. Los **450 km** de pistas balizadas serán más que suficientes para ello.

Por las tardes disfrutaremos del alojamiento con su sauna, estirar un poco y leer un libro.

Día 7. Transporte privado **Lillehammer - Oslo** (2 horas). Traslado al aeropuerto y vuelo a España.

5 Más información

Precio. 725 euros.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors (instructor de esquí de fondo).
- Transporte privado durante todo el viaje.
- 6 noches en excelente alojamiento apartamento/cabañas, baño completo, sauna, cocina completa, calefacción y chimenea, TV y **wifi. Nordseter Fjellstue**.
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Entrada a las pistas de esquí de fondo.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Seguro de responsabilidad civil.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelo España - Oslo ida/vuelta de los participantes. Tarifa orientativa de 200 € por persona. Posibilidad de gestión del vuelo por parte de Muntania Outdoors (consultar).
- Alquiler equipo de esquí de fondo (entorno a 40-50 € la semana).
- Manutención. Los cabañas disponen de cocina totalmente equipada y todos los días habrá posibilidad de comprar comida. Se organizarán las cenas y los desayunos individual o colectivamente (ver más información).
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.

5.3 Material necesario

- Material de esquí de fondo (esquíes, botas y bastones). Posibilidad de alquiler de material. Consultar.
- Mochila pequeña (10-20 litros) o riñonera con agua.
- Pantalón y chaqueta de Gore-tex o similar. Forro polar.
- Pantalones tipo malla gruesa o pantalón de montaña de invierno.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol, buff, gorro y guantes (interior y cubre guante).
- Termo pequeño.
- Botiquín y neceser personal.
- Un plumas para después de la actividad.
- Frontal.

5.4 Más Información

Nivel requerido

Iniciados en el estilo **clásico** y/o estilo **patinador**.

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) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada la actividad deportiva deseada. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, chaqueta de fondo etc.

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 acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **9,27** NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Lillehammer**. Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida que hay que calcular unos 60 euros la semana por persona.

Transporte.

Transporte privado ida y vuelta del aeropuerto a nuestro alojamiento (2h 15 m) y transportes internos durante la semana.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento.

Respecto al transporte de esquís en el avión, la mayoría de las compañías (menos Lufthansa) cobra como bolsa extra y en la mayoría de las ocasiones como material deportivo teniendo que pagar un suplemento. Recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y así que le entre dentro de la franquicia de equipajes pudiendo meterla en bodega sin costes. Esto no se aplica a las compañías Low Cost que cobran como equipaje deportivo.

Alojamiento.

Los apartamentos/cabañas están perfectamente equipadas por lo que estaremos como en casa. Traer zapatillas de estar en casa ya que los finlandeses no entran en las casas con las botas llenas de nieve. **La ropa de cama y toalla** nos lo proporciona el alojamiento.

Dinámica diaria.

Inicio de la actividad entre 9h-10h. Diariamente nos organizaremos para que recibáis **clases de técnica** y también podamos **viajar** por los cientos de kilómetros de itinerarios posibles. Fin de la actividad con el precioso y largo atardecer que diariamente y aunque haga frío nos dará energía y nos dejará con muy buen sabor de boca (14h-15h aproximadamente).

Las jornadas son perfectamente adaptables a las necesidades de los participantes por lo que se puede regresar antes a la cabaña en el caso de que alguno quiera.

Posteriormente, podremos relajarnos mientras picamos algo, y cómo no recomendamos estirar nuestros músculos. Además podremos disfrutar de la **sauna**. No olvidéis el bañador. La cena no la haremos tarde (nos adaptaremos al horario nórdico ya que nuestros estómagos así lo exigirán).

También tendréis tiempo para relajarnos con un libro, jugando una partida de cartas, etc.

Organización de las comidas.

Por experiencias de otros años hemos visto que la mejor organización es la siguiente. Cada noche dos personas se encargan de preparar la cena para el resto. Esto supone hacer la compra (o llevarla desde España), costear la misma y cocinarla. De esta forma sólo se está implicado una noche por lo que si alguno le incomoda cocinar sólo tiene que hacerlo una noche. Eso no implica que el resto ayude en tareas de puesta de mesa y recogida y limpieza de platos etc.

Podéis llevar algo de buen género que podáis echar ahí de menos (jamoncito, etc.) pero ahí podemos comprar de todo.

Para los desayunos se suele hacer un fondo y una compra común.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en el restaurante del alojamiento está en su derecho y nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja este camino.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes y rescate**, 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).

Organización técnica del viaje. Viaje en colaboración Geographica Travel and Trek.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.lillehammer.com>
- <http://www.visitnordseter.com>

5.6 Puntos fuertes

- Practicar el esquí de fondo en el mejor lugar del mundo, Noruega.
- El dominio de esquí de fondo más extenso del mundo.
- Acogedor alojamiento con todas las comodidades.
- Enseñanza impartida por profesores con gran experiencia.
- Posibilidad de realizar otras actividades cómo paseo de trineos tirado por perros, y esquí de pista.

5.7 Otros viajes similares

- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselka, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompolo-Ylläs
- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen
- Auroras Boreales. Aventura en Laponia. Finlandia

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608 +34 629 379 894

info@muntania.com www.muntania.com

Calle las Cruces nº1, portal 2, 2C, 28491 Navacerrada (España).

7 Álbum fotográfico

