



# ESCALADA EN HIELO EN RJUKAN

Telemark, Noruega

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y graduación de la dificultad .....	2
3	Programa .....	2
4	Más información .....	2
4.1	Incluye .....	2
4.2	No incluye .....	3
4.3	Ropa y material necesario .....	3
4.4	Observaciones .....	3
4.5	Enlaces de interés .....	5
4.6	Puntos fuertes .....	6
4.7	Otros viajes similares .....	6
5	Contacto .....	6

## 1 Presentación

Te proponemos una semana de **Escalada en Hielo** en **Rjukan, Noruega**. Sin duda es un destino conocido en el mundo entero y donde cada año acuden escaladores de medio mundo en busca de las magníficas condiciones que este valle nos ofrece para escalar en hielo.

Si te inicias en esta disciplina o si ya tienes algo de experiencia este es tu viaje ya que además de escalar muchos metros siempre estarás asesorado por un guía de alta montaña que además de enseñarte los rincones de este valle te ayudará a progresar con seguridad.

**Rjukan** se encuentra en la famosa región de **Telemark** a poco más de dos horas de **Oslo**. Es una pequeña población con los servicios básicos que ha sabido explotar el gran potencial que presenta su valle. Durante la semana podremos escalar muchas cascadas que en función de nuestro nivel, nuestras aspiraciones y fundamentalmente en función de las condiciones climatológicas y estado del hielo nos permitirá aprovechar cada día de nuestro viaje haciendo lo que nos gusta.

Las bajas temperaturas, la accesibilidad de las cascadas y un cómodo alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada nos permitirán disfrutar de una semana inolvidable.

Tendremos tiempo para escalar en hielo, descansar y relajarnos por la tarde en nuestra cabaña. Además nuestro destino nos permite si queremos hacer otras actividades como **esquí de fondo, alpino** o **back-country** para así completar unas vacaciones estupendas.

## 2 Datos básicos

Destino: Cogne, Valle de Aosta (Alpes Italianos)

Actividad: **Rjukan** (Noruega).

Nivel físico: \*\*.

Duración: 7 días (5 días de actividad).

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

### 2.1 Nivel físico y graduación de la dificultad

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 se requiere experiencia previa en escalada en hielo, pero si haber realizado ascensiones con crampones y piolet y estar preparado para soportar bajas temperaturas.

También es un programa para gente ya iniciada y con experiencia que quiere seguir progresando.

## 3 Programa

**Día 1.** Viaje España - **Rjukan**.

Viaje en avión a Oslo y traslado a **Rjukan** en vehículo de alquiler. Alojamiento en cabaña.

**Día 2-6.** Escalada en hielo en el valle de **Rjukan**.

**5 días** de escalada en hielo en diferentes sectores de la zona. Posibilidad de alternar la escalada con otras actividades como **raquetas, esquí de fondo** o **alpino**.

**Día 7.** Traslado al aeropuerto. Regreso a España.

## 4 Más información

Precio:

- 4 personas 690 euros.
- 3 personas 780 euros.
- 2 personas 1050 euros.

### 4.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.

## 4.2 No incluye

- Billete de avión a Oslo (20 euros gestión de billetes si es Muntania Outdoors quién hace la compra).
- Transporte interno durante el viaje. Coste total aproximado a repartir 350 euros (alquiler coche).
- Gastos de alojamiento y manutención de los participantes (ver observaciones).
- Gastos de alojamiento y manutención del guía.

## 4.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Crampones y piolets técnicos.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y 2 mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft y/o plumas.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Termo, mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

## 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.

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

Dos semanas 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.

## **Billetes de avión**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. 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.

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

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

## **Alojamiento.**

Coste estimado de cabaña para 4 personas completamente acondicionada (televisión, wifi, cocina, baño completo, etc.) **780** euros.

Manutención. Las 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.

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. 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.

Aunque se puede llegar a la población en autobús desde el aeropuerto de Oslo recomendamos alquilar un vehículo ya que para el acceso diario a las zonas de escalada y regreso al alojamiento es imprescindible.

## **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**

**Es obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) 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 del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

\* 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 (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

\*\*Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguros para ver coberturas).

### **Otras cuestiones**

La selección de los itinerarios de escalada puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

## **4.5 Enlaces de interés**

- <http://www.visitrjukan.com/>

#### **4.6 Puntos fuertes**

- Escalar acompañado de un guía profesional.
- Uno de los mejores lugares para escalar en hielo.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Cómodo alojamiento.

#### **4.7 Otros viajes similares**

- Dolomitas. Escalada en hielo
- Escalada en hielo en Cogne. Valle de Aosta. Alpes italianos
- Escalada en hielo en el Macizo de Ecrins y Queyras. Alpes franceses
- Rjukan, escalada en hielo en la región de Telemark, Noruega

## **5 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)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).