

SENDERISMO EN NORUEGA



Fiordo de los Sueños, Jontunheimen y Jostedalsbreen

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye	5
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	6
5.4	Observaciones	6
5.5	Tipo de seguro para el viaje.....	8
5.6	Enlaces de interés.....	9
5.7	Puntos fuertes	9
5.8	Otros viajes similares	9
6	Contacto	9

1 Presentación

Presentamos un viaje entre fiordos y alta montaña, un viaje de contrastes donde la singularidad del relieve que aquí se encuentra hace de este lugar un terreno de aventura fantástico.

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 extenso de montañas, lagos y glaciares donde se encuentran las más altas cimas de **Noruega**. Nosotros acometeremos el ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta del norte de Europa y por tanto de este bello país.

Además, visitaremos las vecinas montañas de **Hurrungane** y el glaciar **Jostedalsbreen**, un glaciar de casquete de enormes dimensiones enclavado en la parte norte del **Sognefjorden**.

Y para los más aventureros dedicaremos una jornada a navegar en canoa o piragua por el ramal más estrecho y espectacular del fiordo de **Sogn** o **Sognefjorden** "fiordo de los sueños" realizando además una bonita excursión a orillas del fiordo.

Sin duda este es un viaje diferente, por tierra y **fiordos** para descubrir una región única y espectacular: “**la casa de los gigantes**” y el “**fiordo de los sueños**”.

2 El destino

Dos de los parques más grandes y famosos de Noruega, el **Parque Nacional Jotunheimen** y el **Parque Nacional Jostedalbreen**, enmarcan la región, además de tres de las áreas más extensas protegidas del condado de Sogn og Fjordane, Utladalen, Nærøyfjord y Stølsheimen.

Jotunheimen es la casa de numerosas montañas majestuosas, bonitos lagos y magníficos glaciares. El invierno convierte a esta zona montañosa en un paraíso de nieve. El parque nacional abarca 1.151 km². Más de 250 picos se elevan por encima de los 1.900 metros, incluidos los dos picos más altos del norte de Europa: **Galdhøpiggen** a 2.469 metros, y **Glittertind** a 2.465 metros.

Sognefjord, el mayor de los fiordos de Noruega, alcanza 204 kilómetros tierra adentro y se ramifica en pequeñas entradas y fiordos a lo largo del camino. En su parte más ancha, tiene casi cinco kilómetros de ancho, y las paredes de los acantilados alcanzan los 1.307 metros, lo que hace que la vista sea impresionante.

Uno de los parques nacionales de Noruega es el **Parque Nacional Jostedalbreen** y su protagonista indiscutible es el glaciar del mismo nombre, el más grande de Europa continental.

El glaciar cubre un área de 487 km² y tiene brazos que caen dentro de los valles, pero el largo total tendrá unos 60 km y si pensamos en toda a la zona del parque el glaciar ocupa casi la mitad.

3 Datos básicos

Destino: Jotunheimen, Hurrungane Jostedalbreen y fiordo de los sueños (Noruega).

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **

Duración: 8 días.

Época: De julio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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 1.300 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

4 Programa

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Reunión del grupo en el aeropuerto de **Oslo**. Transporte hasta **Skjolden**. Alojamiento en cabañas privadas.

Día 2. **Turtagro** (900 m)- **Fannaraken** (2.068 m). Montañas de **Hurrungane**. Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m. Distancia 18 kms.

Día 3. Glaciar **Jostedalsbreen**. **Parque Nacional de Jostedalsbreen**. Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 1.100 m

Día 4. Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m). **Montañas de Jotunheimen**. Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 14 kms.

Día 5. Excursión matutina de Kayak de mar y senderismo en **Gudvangen-Flam** o día libre para el que no quiera remar

Día 6. **Soleibotntinden** (2083 m)- Montañas de **Hurrungane**. Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m. Distancia 10 kms.

Día 7. Lago **Bygdin** (1.057 m) – Lago **Gjende** (984 m). **Montañas de Jotunheimen**. Desnivel + 350 m. Desnivel – 350 m. Distancia 18 km. Traslado a Oslo.

Día 8. Viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Reunión del grupo en el aeropuerto de **Oslo**. Transporte hasta **Skjolden**. Alojamiento en cabañas privadas.

Día 2. **Turtagro** (900 m)- **Fannaraken** (2.068 m). Montañas de **Hurrungane**.

Itinerario que discurre en las montañas de **Hurrungane**, vecinas de **Jotunheimen** y que destacan por su aspecto alpino, rudo. Terreno para alpinistas, pero también para senderistas que quieran admirarlas.

Partiendo del hotel de **Turtagro**, recorreremos el río **Helgedalselvi** para en un momento dado tirar hacia el norte y por una loma ir ganando altura hasta alcanzar el refugio **Fannaraken**. Impresionantes vistas no sólo de **Hurrungane** sino también de **Jotunheimen**. En la cara norte se encuentra el glaciar **Fannarakbreen** y de frente otras lenguas de hielo. Descenso por otro camino hacia los lagos **Illvatnet** (1.366 m). Desde aquí dos opciones, una regresar directamente al punto de partida o alargar un poco más el itinerario hacia el ibón **Jervvatnet** perdiendo altura a medida que recorremos otros ibones de montaña.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m. Distancia 18 kms.

Día 3. Glaciar Jostedalsbreen. Parque Nacional de Jostedalsbree.

Casquete glaciar de grandes dimensiones que nos muestra como fue el paisaje de los fiordos no hace mucho cuando los glaciares dominaban con su presencia no sólo las altas cumbres si no también valles y lo que ahora son los fiordos.

Nos desplazaremos a Gjerde (300 m) a los pies del **Jostedalsbreen** para realizar la ascensión bien a **Tverranibba** (1.576 m) o **Hauganosi** (1.455 m) y llegar a los pies del hielo. Inmejorables vistas no solo del casquete de hielo, también de lenguas de hielo que se bajan por el valle.

Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 1.100 m

Día 4. Ascenso al Galdhøpiggen (2.469 m) - Refugio Leirvassbu (1.404 m). Montañas de Jotunheimen.

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 glaciar.

Recorrido fácil de describir. Desde **Spiterstulen** (1.200 m) cruzamos el río Visa y emprendemos ascenso por amplias laderas que en altura irán estrechándose ganando un cordar entre glaciares para alcanzar la cima. 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.

Desnivel + 1.300 m. Desnivel – 1.300 m. Distancia 14 kms.

Para los que quieran realizar un itinerario más suave, pueden optar por recorrer el bonito valle de **Visdalen** camino del refugio refugio de **Leirvassbu**.

Día 5. Excursión matutina de Kayak de mar y senderismo en Gudvangen-Flam o día libre para el que no quiera remar.

Después de unos días de montaña hoy toca tomarse el día con más calma y 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) Otra opción es el brazo de Flam también realizar una bonita navegación y una corta excursión.** Es aquí donde los brazos del fiordo más se estrechan.

Otras opciones son disfrutar del tren panorámico de Flam o recorrer en barco parte del **Sognefjorden**.

*El alquiler de canoa o piragua no está incluido.

Día 6. Soleibotntinden (2083 m)- Montañas de Hurrungane.

En la parte oeste de **Hurrungane**, también encontramos itinerarios de gran belleza. Contraste de la alta montaña con la hendidura que deja en el relieve el **Sognefjorden**.

Ascensión directa, recorrido de ida y vuelta por una larga loma que separa dos circos, uno al norte con glaciares de ladera y otro al sur con la presencia de grandes ibones de origen glaciar.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m. Distancia 10 kms.

Día 7. Lago Bygdin (1.057 m) – Lago Gjende (984 m). Montañas de Jotunheimen.

Despedimos la semana visitando de nuevo Jotunheimen. En esta ocasión realizaremos un recorrido en la vertiente sur del macizo para unir dos enormes lagos de origen glaciar, el Bygdin con el **Gjende**.

Partiendo de **Fonsbu** (1057 m) recorreremos la vertiente norte del **Bygdin** para tomar dirección norte y salir de la cuenca del lago. Recorreremos un terreno ondulado entre lagos camino de Gjende. Según nuestras energías podremos acercarnos más o menos al lago porque ya desde lejos tendremos vistas del mismo. Regreso por otro sendero realizando un recorrido triangular.

Desnivel + 350 m. Desnivel – 350 m. Distancia 18 km.

Traslado a Oslo.

Día 8. Viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1.270 euros. Suplemento habitación individual de 85 euros para 3 noches (Flåm y Oslo) y 285 euros para las 7 noches)

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Alojamiento: 4 noches en habitación doble con desayuno y baño privado en Skjolden, 2 noches en habitación doble con baño compartido en Flåm, 1 noche en en hotel con desayuno cerca del aeropuerto (última noche) en habitación doble con desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Avión a Oslo. Muntania Outdoors puede gestionarlos con un coste de 20 euros por billete.
- Manutención durante el viaje,
- Cualquier actividad fuera del programa.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

5.4 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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días 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 facilitará los preparativos finales.

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**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. 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 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.

Mochila durante el trekking

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 4-5 kilos.

Nivel técnico kayak

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.

Climatología

Pese a la latitud a la que se encuentra, las temperaturas no son muy extremas ya que se nota la influencia del océano. En cambio, el tiempo es muy cambiante y es muy habitual encontrar cambios bruscos en el mismo día.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = 10,04 NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Flam**. Aceptan tarjetas de crédito prácticamente en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida que hay que calcular unos 65 euros la semana por persona.

Ropa de cama y toalla. Nos lo proporciona el alojamiento.

Hotel (opción de doble o individual)

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios 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.

5.5 Tipo de seguro para el viaje

Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate, pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **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 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).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **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).

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.6 Enlaces de interés

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

5.7 Puntos fuertes

- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Excursiones en los sitios más bellos de la zona.
- Grupo reducido (máximo 8 personas).

5.8 Otros viajes similares

- Noruega-Jontunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montaña

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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