



JONTUNHEIMEN, NORUEGA

Alta ruta de esquí de montaña

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	El destino.....	3
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	5
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	6
5.3	Material necesario	6
5.4	Observaciones	7
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes	8
5.7	Otros viajes similares.....	8
6	Seguros.....	9
7	Contacto.....	10

1 Presentación

Noruega es un paraíso para el esquí de montaña. Lo más conocido para nosotros son los **Alpes de Lyngen** y **Lofoten**, por encima del círculo polar ártico.

Pero Noruega, alberga otras montañas que al igual que los destinos citados, son magníficos para recorrerlos con **esquí de montaña**.

En esta ocasión, te presentamos la **Alta Ruta de Jotunheimen de 5 jornadas** de duración durmiendo en magníficos refugios privados y de la asociación DNT noruega. Cada día ascenderemos a una o varias cumbres, entre ellas el **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta de **Noruega** y del norte de Europa.

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 mar de montañas, glaciares y grandes valles. La geomorfología de estas montañas, esculpida por la acción erosiva de los glaciares, deja un paisaje al que no estamos acostumbrados, un paisaje de gran belleza que tendremos la suerte de poder ver con nuestros ojos.

2 Datos básicos

Destino: Jotunheimen (Noruega).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 7 días (5 días de travesía).

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y recorrer largas distancias. Hay que tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas pero si que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría.

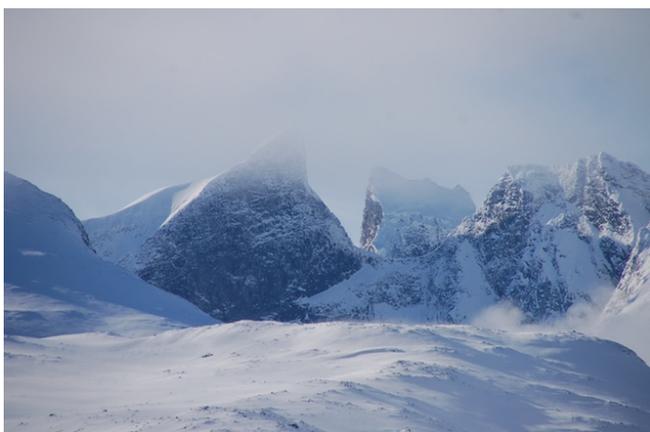
3 El destino

El **Parque Nacional de Jotunheimen** se sitúa en la parte sur-central de Noruega. Es la cordillera más grande del norte de **Europa**. Se extiende 130 km entre el valle de **Gudbrands** al este y el Glaciar de **Jostedal** en el oeste. Es un terreno de alta montaña, salpicado por muchos lagos y grandes valles en artesa. Sin duda, la presencia de los glaciares modeló de una forma espectacular estas montañas, generando largos lagos los cuales en muchas ocasiones han sido ocupados por el mar formando bellos fiordos.

Es la zona de montaña más popular de **Noruega**. Concentra más de 200 picos que superan los 1900 metros entre los que destacan los dos picos más altos de **Noruega**, **Galdopiggen** (2469 m) y **Glittertind** (2.464 m). En verano el primero es el más alto, en invierno debido a la cornisa de nieve y roca que se forma sobre el **Glittertind**, este le gana en altura, alrededor de 2472 metros. No hay carreteras, si quieres viajar por este paraje únicamente es posible andando o esquiando.

Estas montañas no fueron exploradas profundamente hasta principios del S.XIX. En 1822 los primeros exploradores lo llamaron **Jotunfjell** que significa “**las montañas de los gigantes**”. En el S.XX ya se le denomina **Jotunheimen** “el hogar de los gigantes”.

El tiempo en **Noruega** es duro, los inviernos son largos. La zona de los fiordos, en la costa oeste, presenta un clima húmedo durante todo el año aunque la presencia del mar suaviza las temperaturas. Un poco más al este, en la zona que vamos a visitar, el tiempo es algo más seco pero más frío. Tenemos que estar preparados para todo tipo de condiciones, pero la presencia de los refugios hace de esta travesía una ruta segura y acogedora.



4 Programa

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

4.1 Programa resumen

*Distancia total 77 km. Desnivel vertical positivo total 7.208 metros

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Bessheim-Gjendesheim**, situado en el margen este del **lago Gjende**. Alojamiento de camino o ya en el refugio (en función de los horarios de los vuelos).

Día 2. Refugio **Gjendesheim** (1.000 m) – **Besshøe** (2.258 m) Refugio **Memurubu** (1.000 m)

Distancia 16 km Desnivel + 1.260 m Desnivel – 1.260 m

Día 3. Refugio **Memurubu** (1.000 m) – **Surtingsue** (2.386 m) - Refugio **Glitterheim** (1.104 m).

Distancia 18 km. Desnivel + 1.400 m Desnivel – 900 m

Día 4. Refugio **Glitterheim** (1.104 m) – **Glittertind** (2.465 m)- Refugio **Spiterstulen (1090 m)**.

Distancia 16 km. Desnivel + 1.400 m Desnivel – 1.400 m

Día 5. Refugio **Spiterstulen (1090 m)**- Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m).

Distancia 17 km. Desnivel + 1.800 m. Desnivel - 1.350 m.

Día 6. Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) – **Store Bjørn** (2.140 m) - **Krossbu** (1.250 m).

Distancia 14 km Desnivel + 1.150 m Desnivel - 600 m

Día 7. Traslado a **Oslo**. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

*Distancia total 77 km. Desnivel vertical positivo total 7.208 metros

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Bessheim-Gjendesheim**, situado en el margen este del **lago Gjende**. Alojamiento de camino o ya en el refugio (en función de los horarios de los vuelos).

Día 2. Refugio **Gjendesheim** (1.000 m) – **Besshøe** (2.258 m) Refugio **Memurubu** (1.000 m)

Inicio de nuestra aventura en dirección norte hacia el lago **Bessvatnet**. Ascenderemos a la cima del **Besshoe** por un bonito y largo cordal que bordea el lago por su parte norte. Si la meteo nos acompaña, las vistas son espectaculares.

Ya sólo quedará hacer nuestro primer gran descenso de la semana para alcanzar el refugio **Memurubu** a orilla del lago **Gjende**.

Distancia 16 km Desnivel + 1.260 m Desnivel – 1.260 m

Día 3. Refugio **Memurubu** (1.000 m) – **Surtingsue** (2.386 m) - Refugio **Glitterheim** (1.104 m).

Cambiamos nuestro rumbo y en dirección norte alcanzaremos el **Surtingsue**. Desde aquí tendremos dos opciones: la primera es seguir una larga cresta hasta un collado que nos permite descender por el glaciar

Styggehøbreitinden hacia el siguiente refugio y la segunda es descender directamente desde la cumbre encadenando varios glaciares.

Distancia 18 km. Desnivel + 1.400 m Desnivel – 900 m

Día 4. Refugio Glitterheim (1.104 m) – Glittertind (2.465 m)- Refugio Spiterstulen (1090 m).

Siguiendo la dinámica de todas las etapas, de nuevo nos llevaremos en nuestro camino una cima, y en este caso una de las grandes de este bello país, nos referimos al **Glittertind**. Hasta hace poco, era la cima más alta del país pero ya que los glaciares están menguando, es ahora la vecina **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta.

¡En todo caso, da igual la altura! ¡Menuda alta ruta que estamos haciendo!

Distancia 16 km. Desnivel + 1.400 m Desnivel – 1.400 m

Día 5. Refugio Spiterstulen (1090 m)- Ascenso al Galdhøpiggen (2.469 m) - Refugio Leirvassbu (1.404 m).

Todas las jornadas en esta alta ruta son claves, pero quizá esta tiene mayor peso. Primero, es la jornada donde alcanzaremos la cima más alta de **Noruega** y segundo, la compleja orografía que encontraremos nos obligará a escoger la mejor de las opciones en este mar de inmensos glaciares que atravesaremos.

La subida al **Galdhøpiggen** es cómoda y rápida, el terreno lo permite. Desde la cima las vistas son maravillosas. Seguiremos camino hacia el refugio **Leirvassbu** alcanzando otros collados y cimas haciendo la jornada exigente si es lo que buscamos, o por un itinerario más conservador si las fuerzas no nos acompaña o si la meteo o estado del manto nivoso no lo permite.

Distancia 17 km. Desnivel + 1.800 m. Desnivel - 1.350 m.

Día 6. Refugio Leirvassbu (1.401 m) – Store Bjørb (2.140 m) - Krossbu (1.250 m).

Última jornada en la que de nuevo ascenderemos a otra cumbre rodeada de bonitos glaciares, en este caso el **Store Bjørb**. Esta cima, forma parte del macizo del **Smørstabb** que es el último en **Jotunheimen**, en la vertiente oeste de entidad, y que es una ventana para admirar las vecinas montañas de **Hurrungane**, de gran belleza por el aspecto alpino que tienen.

Descenso final hasta **Krossbu** donde daremos por finalizada nuestra aventura.

Distancia 14 km Desnivel + 1.150 m Desnivel - 600 m

Día 7. Traslado a Oslo. Vuelo de regreso.

5 Más información

Precio.

- 1.290 euros por persona, si el grupo alcanza los 6-7 participantes.
- 1.380 euros por persona, si el grupo alcanza los 4-5 participantes.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- Traslados desde el aeropuerto de Oslo.
- 2 noches de alojamiento con desayuno (primera y última noche).
- 4 noches de alojamiento con media pensión en los refugios (lujo de refugios)
- Seguro de accidentes y rescate (además recomendamos tramitar seguro de viaje, consultar).
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Billete de avión a Oslo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (20 euros por gastos de gestión).
- Almuerzos. Durante los copiosos desayunos podremos pagando un suplemento llevarnos el picnic.
- Cena del primera y última noche.
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar 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) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje y dos mosquetones de seguridad. 1 tornillo de hielo (si no lo tienen no lo compre).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
 - Mallas de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 12 y 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, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. 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.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

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.

Climatología

El tiempo en esta zona de **Noruega** es muy cambiante. Podemos tener temperaturas muy bajas y el viento puede soplar con fuerza. Hay que ir preparado para que en caso de que las condiciones sean malas, tengamos que hacer cambios en el itinerario previsto. Positivo es que hay opciones menos ambiciosas que nos permitirán seguir nuestro itinerario realizando otro trazado.

Terreno

Son unas montañas inmensas, enormes, algunas laderas son suaves y redondeadas y algunas son paredones de roca y hielo. A diferencia del paisaje pirenaico, al ser una cordillera antigua y haber sufrido una intensa erosión y desgaste glaciar, los valles principales son bastante suaves y de grandes dimensiones. En verano estas montañas son un paraíso de praderas de hierba tipo higa – lands escocesas. A lo largo del recorrido sólo encontraremos bosques de abedules en las partes topográficamente más bajas.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas

1 euro = 10 NOK aproximadamente (coronas noruegas).

Alojamientos

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

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 Enlaces de interés

- <https://jotunheimen.com>
- <https://www.memurubu.no>
- <https://www.spiterstulen.no/nb/>
- <http://ton.no/en/leirvassbu-mountain-lodge>
- <http://www.krossbu.no>
- <http://www.visitnorway.com/es/>

5.6 Puntos fuertes

- Belleza de los paisajes, diferentes a lo que estamos habituados a ver.
- Excelente red de refugios.
- Excelente mantenimiento durante la travesía
- Aún desconocida por el esquiador extranjero.

5.7 Otros viajes similares

- Alpes de Lyngen esquí en el círculo polar ártico
- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del oceano Atlántico

6 Seguros

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Opciones de seguros:

Seguro Ski/Aventura Plus

Es un **seguro de viajes y además de accidentes que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors
<https://www.muntania.com/seguros>

7 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).