



FIORDOS DE SUNNMØRE, NORUEGA

Esquí de montaña



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	Programa	3
3.1	Programa resumen	3
3.2	Programa detallado	4
4	Más información	5
4.1	Incluye	5
4.2	No incluye	5
4.3	Material necesario	6
4.4	Observaciones	6
4.5	Enlaces de interés	8
4.6	Puntos fuertes	8
4.7	Otros viajes similares	9
5	Seguros	9
6	Contacto	10

1 Presentación

Los **Alpes de Sunnmøre** están situados entre las pequeñas ciudades noruegas de **Ålesund** y **Volda**, a 500 kilómetros al norte de **Oslo**. Presenta un paisaje complejo con imponentes montañas que nacen desde las mismas orillas de los fiordos.

Para el esquiador de montaña extranjero no es tan conocido como los **Alpes de Lyngen** o **Lofoten**. Para los noruegos sí que es un destino bien conocido.

Os presentamos un viaje a **Sunnmøre** para realizar **6 días de actividad**, con esquís de montaña, de ascensiones de entre 1.200 y 1.500 m de desnivel diarios con imponentes vistas de grandes montañas y abruptos fiordos.

2 Datos básicos

Destino: Sunnmøre, Noruega.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De finales de febrero a inicios de 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.** La variedad de opciones que encontramos permite adaptar las jornadas a los participantes. Alguna jornada puede superar los 1.200 metros de desnivel siendo no obligado el realizarlo en su totalidad por el participante.

Se requiere tener una buena técnica de esquí de montaña tanto de ascenso como de descenso por lo que se requiere experiencia y agilidad en terreno de montaña.

3 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.

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje en línea regular a **Ålesund**.

Traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (aproximadamente 1h,50m).

Día 2. **Grøtdalstinden** (1.331 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 3. **Kolåstinden** (1.432 m) o **Nordre Saetretind** (1.365 m).

Kolåstinden Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m.

Nordre Saetretind Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 4. **Skårasalen** (1.542 m).

Desnivel + 1.550 m. Desnivel – 1.550 m.

Día 5. **Tungremtindane** (1.290m).

Desnivel + 1.290 m. Desnivel -1.290m.

Día 6. **Jornada de exploración.**

Día 7. **Saudehornet** (1.303 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 8. Mañana libre en **Ålesund** y viaje de regreso a España.

*Debido al elevado número de opciones que tenemos en este terreno inacabable para el esquí de montaña, ofrecemos una selección de itinerarios. La realidad es que en cada viaje exploramos nuevas montañas disfrutando de nuevos descensos. Hay que estar abiertos cada día a seguir las recomendaciones del guía, en busca de las mejores condiciones, pudiendo cambiar el objetivo del programa. ¡De veras que merece la pena! ¡Seguro que lo pasaréis muy bien!

Otras opciones por la zona:

- Randers Topp (1.414 m)
- Slogen (1.564 m)
- Blåbretinden (1.476 m)

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en línea regular a **Ålesund**.

Traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (aproximadamente 1h,50m).

Día 2. **Grøtdalstinden** (1.331 m).

Para alcanzar la cima de esta montaña realizaremos un bonito itinerario de orientación sur tanto en el ascenso como en el descenso. La progresión es fácil y cómoda empezando por un bosque de abedules. Sobre la línea de árboles nos introduciremos en un valle más amplio camino de la cima. Últimos metros antes de alcanzar la cima con mas pendiente.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 3. **Kolåstinden** (1.432 m) o **Nordre Saetretind** (1.365 m).

Partiendo desde el mismo punto podremos optar por una de las dos cimas que aquí se presentan e incluso podremos regresar otro día a por la otra cima.

Kolåstinden es la cima más popular de la zona. Presenta un par de opciones de descenso que en función de las condiciones seleccionaremos la más apropiada.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m.

Nordre Saetretind se encuentra al este de **Kolåstinden** y también es una cima popular para los locales. Los últimos 50 metros antes de alcanzar la cima requerirán de una apurada técnica. Llegemos o no la cima la visita habrá merecido la pena.

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m.

Día 4. **Skårasalen** (1.542 m).

Alcanzaremos la cima de esta montaña en un ascenso directo que rápidamente nos permitirá ganar metros. La cima es preciosa presentando por la otra vertiente un relieve abrupto muy alpino sobre el fiordo **Storfjorden**.

Desnivel + 1.550 m. Desnivel – 1.550 m.

Día 5. **Tungremtindane** (1.290m).

Aunque no es una cima muy frecuentada, el terreno por el que nos moveremos presenta bastantes opciones para el esquí de montaña. Partiremos de Riksem por un valle en clara tendencia suroeste que aguas arriba se hará más ancho y donde encontraremos zonas lacustres. Tras la cima se esconde unas bonitas vistas sobre un fiordo **Hjørundfjorden**. Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1.290 m. Desnivel -1.290m.

Día 6. **Jornada de exploración**.

Siempre nos gusta dejar una jornada del viaje a explorar una nueva cima en la zona. Aunque tenemos opciones, buscaremos un nuevo objetivo ya que por muchos medios de comunicación e información que tenemos en

estos tiempos, **la exploración** es algo que nunca debemos dejar de hacer, es parte de la esencia de la montaña y lo que llevó en tiempos pasados a conocer rincones de nuestro planeta.

Día 7. **Saudehornet** (1.303 m).

En esta jornada ascenderemos a una de las cimas con mayor pendiente de los **Alpes de Sunnmøre**. Sólo acometeremos su ascensión si las condiciones son óptimas tanto referente a la estabilidad del manto nivoso como a la presencia de hielo.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m.

Día 8. Mañana libre en **Ålesund** y viaje de regreso a España.

*Debido al elevado número de opciones que tenemos en este terreno inacabable para el esquí de montaña, ofrecemos una selección de itinerarios. La realidad es que en cada viaje exploramos nuevas montañas disfrutando de nuevos descensos. Hay que estar abiertos cada día a seguir las recomendaciones del guía, en busca de las mejores condiciones, pudiendo cambiar el objetivo del programa. ¡De veras que merece la pena! ¡Seguro que lo pasaréis muy bien!

Otras opciones por la zona:

- Randers Topp (1.414 m)
- Slogen (1.564 m)
- Blåbretinden (1.476 m)

4 Más información

Precio. 1.260 euros.

4.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado durante todo el viaje.
- 7 noches de alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, etc. Ocupación de las habitaciones varían en función de la casa siendo habitual que no excedan de tres participantes.
- Talleres de manejo de Arvas, nivología, rescate en grietas, nudos y uso de crampones y piolet.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Vuelo. A partir de 300 euros. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 70-90 euros la semana según otras ediciones de este viaje).

4.3 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).
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - 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).
- 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.

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

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.

La hora de partida del aeropuerto el primer día del viaje lo marcará la persona que llegue más tarde. La hora de llegada al aeropuerto el día de partida lo marcará la persona que vuele antes. Intentaremos que los vuelos tengan horarios lo más parecido posible. En caso de que haya que esperar se puede hacer una visita a la pequeña ciudad de Ålesund.

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. 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, etc.

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 esquí de montaña. 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, etc.

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

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 NOK aproximadamente (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto de Oslo. 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 85 euros la semana por persona.

Equipaje y material

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas. Aunque el traslado es en furgoneta o vehículo tipo familiar (según tamaño de grupo), tenemos que dimensionar nuestro equipaje de la mejor manera para que quepa el de todos.

En caso de rotura de material se puede alquilar en la zona.

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. 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.

Coste estimado de manutención de 70-90 euros la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este viaje). Para no estar con líos de dinero el guía suele pagar todo y luego ve el extracto de la tarjeta y divide entre los participantes. Rogamos que todos traigáis euros en efectivo y en billetes variados y monedas para saldar deudas al final del viaje.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en restaurante nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja esta forma. Cenar en Noruega en restaurantes es muy caro.

Alojamiento

En Sunnmøre nos alojaremos en cabañas/casas rurales perfectamente equipadas. Traer zapatillas de estar en casa ya que los noruegos no entran con las botas llenas de nieve. Sábanas y toalla nos la proporciona el alojamiento.

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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.visitnorway.es/que-ver-en-noruega/noruega-de-los-fiordos/alesund-sunnmore/>
- <http://www.yr.no>
- <http://www.visitnorway.com/es/>
- <http://www.norgeskart.no>

4.6 Puntos fuertes

- Esquí entre fiordos.
- Esquí hasta la misma orilla del mar.
- Condiciones excepcionales para el esquí de montaña en un destino único en Europa, montañas y fiordos.

4.7 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
- Jontunheimen, Noruega. Alta Ruta de Esquí de Montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del oceano Atlántico

5 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>

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).