ASCENSIONES EN LAS ISLAS LOFOTEN

NORUEGA

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Destino 2
3 Datos básicos 3
3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje 3
4 Programa 3
4.1 Programa resumen 3
4.2 Programa detallado 4
5 Más información 8
5.1 Incluye 8
5.2 No incluye 8
5.3 Ropa y material necesario para realizar este viaje 8
5.4 Observaciones 9
5.5 Enlaces de interés 12
5.6 Puntos fuertes 12
5.7 Otros viajes similares 12
6 Contacto 12

1 Presentación

Viajar a **Lofoten** es adentrarse en un paisaje único, un laberinto de fiordos, montañas y una abrupta costa. El conjunto de islas, la abundancia de cumbres que caen bruscamente al mar, el contraste del paisaje de montaña con el océano, las **auroras boreales** y la agradable y siempre atenta gente que uno encuentra por estas latitudes nos hará disfrutar de unas magníficas jornadas en la naturaleza.

Emplearemos **6 jornadas** recorriendo exóticos valles salpicados de multitud de lagos de montaña, alcanzaremos **cimas** con amplias vistas de los **fiordos** y el océano y pisaremos **playas de arena blanca** rodeados de abruptos **acantilados**. Además, por las tardes realizaremos alguna visita con encanto a algún pueblo, playa etc para conocer mejor esta región.

Caminando, con **raquetas de nieve** y en ocasiones si las condiciones lo requieren con **crampones** pasaremos una semana intensa en montaña.

Degustaremos **pescado,** principalmente **bacalao** y para el que guste el alcohol podrá beber (a dosis moderadas…) el aquavit.

Y si la suerte nos acompaña, si las noches están despejadas, podremos disfrutar del espectáculo de las **Auroras Boreales.**

Aprovecha esta oportunidad y viaja a un destino peculiar, único y muy especial.

2 Destino

Lofoten es un archipiélago de islas situado en la costa oeste de Noruega, al norte del Círculo Ártico. Sus principales islas son Austvågøy, Gimsøy, Vestvågøy, Flakstadøy, Moskenesøy, Værøy y Røst. La parte más meridional de la mayor isla de Noruega, **Hinnøy,** también se encuentra en **Lofoten**.

Gracias a la acción de la cálida **Corriente del Golfo** presenta un clima más suave que otras partes del mundo situadas a la misma latitud, como **Alaska y Groenlandia.** El clima costero de **Lofoten** hace que los inviernos sean suaves y los veranos relativamente frescos.

Desde el 27 de mayo hasta el 17 de julio aproximadamente se puede disfrutar del **sol de medianoche** en **Lofoten**. **Las noches polares** duran desde el 6 de diciembre hasta el 6 de enero aproximadamente.

El paisaje de **Lofoten** es realmente impresionante, con cumbres montañosas escarpadas que se elevan sobre aguas del océano.

A pesar de la difícil naturaleza del archipiélago, hay detalles maravillosos que hacen que éste sea uno de los lugares turísticos más asombrosos en **Noruega**. Las austeras casitas rojas de los pescadores, las hileras de bacalao colgando para secarse y las barcas que navegan lentamente a través de los fiordos para entregar el correo en zonas casi deshabitadas son algunos de estos detalles que hacen de **Lofoten** un destino que no podrás olvidar.

3 Datos básicos

Destino: **Lofoten (Noruega).**
Actividad: Raquetas de nieve/Ascensiones
Nivel físico: **. Tipo de terreno: **/***.
Duración: 8 días.
Época: De enero a abril.
Grupo: 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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

No es necesario tener conocimientos de alpinismo porque las ascensiones se realizan caminando. Si se encuentra nieve dura se podrá utilizar crampones para que la progresión sea más segura y cómoda.

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

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

Traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (aproximadamente 10 minutos). Noche en hotel en la ciudad.

Día 2. Ascenso al **Ullstinden** (1.093 m).

Desnivel + 966 m. Desnivel - 966 m**.**

Día 3. Ascenso al **Fastalstinden** (1.275 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.200 m**.**

Día 4. Ascenso al **Daltinden** (1.533 m).

Desnivel + 1.400 m. Desnivel – 1.400 m**.**

Día 5. Ascenso al **Kavringtinden** (1.289 m).

Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m**.**

Día 6. Ascenso al collado del **Sorgalten** (1.219 m).

Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

Día 7. Ascenso a **Sorfjelltinden** (1.400 m).

Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m.

Traslado a **Tromso**. Alojamiento en la ciudad.

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

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en línea regular a **Harstad/Narvik (Evens)**. Código aeropuerto **EVE**.

Desde el aeropuerto, traslado en transporte privado a la isla de **Vagan**, más concretamente a **Svolvaer-Kabelvag** (2 ½ h). Alojamiento en la zona.

Día 2. Sautinden (596 m). Isla **Austvågøy**.

Iniciaremos la semana de montaña ascendiendo a la cumbre del **Sautinden** que se encuentra entre tres bonitos fiordos.

Partiremos de **Laapsad** por terreno cómodo hasta alcanzar un collado de grandes dimensiones que separa la cumbre del **Sautinden** con el **Pilan**, que es otra cima clásica de la zona, principalmente por los esquiadores de montaña.

Desde la cima tendemos nuestra primera gran vista de la semana, la cual no dejará indiferente a nadie.

El descenso lo haremos hasta el gran collado y desde aquí nos desviaremos al suroeste en busca de unos bonitos lagos de montaña en las faldas del **Pilan** (826 m).

Desnivel + 650 m Desnivel -650 m. Distancia 10 km.

Día 3. **Rundfjellet** (803 m). Isla **Austvågøy**.

Montaña con varias vertientes visibles desde lugares bien dispares del entorno y que convergen en una cumbre dominante. Realizaremos un recorrido lineal empezando en su vertiente norte y finalizando en su vertiente este. Magníficas vistas del **Austnesfjord**, fiordo de largas dimensiones y donde se concentra parta de la actividad pesquera durante los meses de la pesca del bacalao.

Desnivel + 830 m Desnivel -830 Distancia 14 km

Día 4. Circular del refugio **Nøkksaetra,** ruta de los lagos. Isla **Austvågøy**.

Desde **Svolvaer** recorreremos un lago hacia la cabecera del mismo. Esta primera parte es ideal como calentamiento ya que prácticamente es llano. En la cabecera del lago giraremos hacia el sureste por terreno

con más pendiente que nos permitirá ganar metros y alcanzar el lago **Nøkkvatnet** (249 m). Junto al lago encontramos el refugio **Nøkksaetra**. Cruzaremos el lago y alcanzaremos el siguiente lago llamado **Stornøkkvanent** (240 m) de mayores dimensiones. Cruzaremos el mismo dirección este para alcanzar un bonito balcón elevado sobre la bahía de **Svolvaer**.

Descenderemos camino de **Svolvaer** pero sin entrar en ella nos desviaremos camino de **Kabelvåg** recorriendo otros bonitos lagos.

Desnivel + 500 m. Desnivel – 500 m. Distancia 17 km

Día 5. Traslado a la isla de **Moskenesøya** o **Vestvagøya** donde estará el siguiente alojamiento. **Circular del Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m). **Isla de Vestvagøya.**

Muy cerca de **Leknes,** que es la población más importante de **Lofoten** junto con **Svolvaer** y **Kabelvåg** tenemos muchas opciones de itinerarios. En esta ocasión nos encaminaremos al **Kart-Staven** (544 m) y **Steindals-tinden** (464 m) en un recorrido circular que al igual que en la jornada anterior nos permitirá recorrer varios lagos y en este caso, coronar una cumbre.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Longitud 16 km

Día 6. Reine. Camino hacia **Munken**. **Refugio Munkebu**. Isla **Moskenesøya.**

Reine es una pequeña población singular por su situación geográfica en este puzle de islas, lagos, fiordos y montañas. Imposible de describir en pocas palabras la belleza de este lugar.

Partiremos de **Sørvågen** en dirección norte recorriendo varios lagos de origen glaciar hasta refugio **Munkebu** a los pies de la cima que da nombre a este refugio. Regreso por el mismo itinerario.

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m. Tiempo 4-6 h.

Opción de coronar la cima del pico **Munken** (769 m). Desnivel total +800 m y -800 m.

En vehículo llegaremos a **Å**, lugar donde finaliza la carretera que recorre todas las **Islas Lofoten.** Podremos visitar el museo del pescado seco. Podrás conocer la actividad de la pesca que se desarrolla en las islas y así conocer más la vida y costumbres de sus habitantes.

Día 7. Ryten (543 m) y **Bahía Kvalvika** (bahía de las ballenas). Isla de **Moskenesøya.**

Tras aparcar en un pequeño parking junto a la carretera, iniciaremos un cómodo ascenso hacia el collado **Skoren**, magnífico lugar desde donde contemplar el **Océano Ártico.** Tras un breve descanso en el collado, descenderemos hasta la **bahía Kvalvika** (bahía de las ballenas) conocida por la pesca de cetáceos. Ahí encontraremos una playa de arena blanca flanqueada por grandes acantilados y con vistas al norte, al océano ártico.

Interesante mirar el mapa y ver como las montañas que nos rodean son territorios poco visitados y como en vertientes norte el océano gana la partida adueñándose de millas marinas, aquellas en las que los Vikingos dedicaron esfuerzo y pusieron en juego sus vidas para explorar los océanos que aún no se conocían.

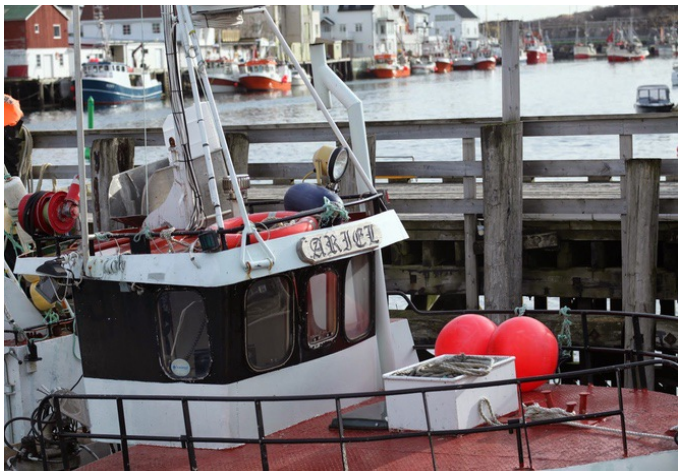
Será el momento de afrontar el espectacular ascenso hacia el pico **Ryten** (543 m) que se encuentra sobre un gran acantilado de más de 500 m sobre el nivel del mar.

El descenso lo realizaremos por una pala amplia, dirección sureste, hasta alcanzar de nuevo el punto de partida completando un interesante recorrido circular.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Longitud 11 km.

Opciones para después de la excursión.

Visita del pueblo de artesanos del vidrio de **Vikten**. Podremos ver como fabrican distintas piezas de vidrio al estilo tradicional. La materia prima la sacan de la montaña que tiene detrás compuesto por un granito rico en cuarzo con un alto contenido en sílice.



Día 8**.** Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** y viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1.190 euros.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors.
- Transporte privado durante toda la semana.
- 7 noches en apartamento/cabañas, baño completo, cocina completa, calefacción y chimenea, TV y **wifi**. También posibilidad de dormir en cabaña para dos personas o habitación doble o individual en hotel en régimen de media pensión (consultar).
- Seguro de accidentes y de rescate.

5.2 No incluye

- Vuelos. Muntania se lo puede gestionar (coste de 20 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. Posibilidad de cenar fuera en restaurante (consultar). Coste de manutención en otros viajes entre 70-90 euros la semana.

5.3 Ropa y material necesario para realizar este viaje

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 dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Botas de montaña cramponables y polainas.
- Raquetas y bastones.
- Crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
    - Calcetines.
    - Pantalón de invierno.
    - Camiseta térmica (primera capa).
    - Forro polar o similar (segunda capa).
    - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
    - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
    - Braga para el cuello.
    - Guantes finos tipo forro polar.
    - Guantes gordos.
    - Gorro para el frío.
    - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

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 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.

Traslado aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)

El traslado desde el aeropuerto a nuestro alojamiento está incluido. Tiene una duración aproximada de 2h, 30 m. La hora de partida del traslado la marca el pasajero que aterriza más tarde y al regreso la marca el pasajero que vuela antes. Intentamos que los vuelos de todos lleguen a horas parecidas, pero no siempre es posible. El peor de los casos ocurrió en un viaje que llegaron varios a las 11 am y otros a las 18 pm. En esa ocasión realizamos una actividad cercana al aeropuerto y así esperamos al resto del grupo. Existe la opción, para los que no quieran esperar, viajar en un autobús de línea. Esa situación solo nos ha ocurrido una vez, lo normal es no llegar con un margen mayor de 2-3 horas.

El transporte esta incluido durante todo el viaje desde el momento que aterriza en Lofoten.

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.

En todos los viajes que hemos realizado hasta la fecha, podemos decir que siempre nos ha salido el sol algunos días e incluso hemos tenido alguna semana de excepcional meteorología. Siempre hemos podido realizar actividad.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **10** NOK aproximadamente (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto de Oslo o sacar dinero de un cajero en Svolvaer. 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.

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 fina 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.

Nos alojaremos en dos lugares. La primera parte en la zona de **Svolvaer-Kabelvag** y en la segunda parte en la isla de **Moskenesøya** o zona de **Leknes** en función de la disponibilidad de alojamiento en el momento de confirmarse el viaje o en función de las condiciones de reservas previas que nos impongan.

Las casas de madera están perfectamente equipadas por lo que estaremos como en casa. Traer zapatillas de estar en casa ya que los noruegos no entran en las casas con las botas de montaña o zapatos de calle.

Otras visitas

A lo lardo de viaje visitaremos distintos rincones de interés tanto de camino a las excursiones como al finalizar las mismas. Un grupo reducido (no más de 8 personas) permite hacer un programa moldeable al interés general, pero con un plan previo que unifica aspiraciones y gustos partiendo de inicio de un grupo más o menos homogéneo por el asesoramiento previo que hemos tenido con cada uno de los participantes.

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**, y si quiere facturar maleta para que viaje en la bodega del avión. 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.

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 actividad al día siguiente de su llegada.

Respecto al transporte de raquetas y bastones en el avión, es necesario facturar.

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.

Tipo de seguro que se incluye en 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 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 (puede solicitarnos el documento del seguro para ver coberturas).

*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 (puede solicitarnos el documento del seguro para ver coberturas).

El Seguro de viaje lo gestionamos con I**ntermundial** 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).

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors **https://www.muntania.com/seguros**

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.

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://www.visitnorway.es/?gclid=CJaYwvaf8M8CFUEaGwod6mMP8Q
- http://www.lofoten.info/en
- http://www.yr.no

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes espectaculares.
- Itinerarios de gran belleza.
- Lugar privilegiado para ver **auroras boreales**.

5.7 Otros viajes similares

- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Ascensiones en Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península del Troll
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes
- Rumanía. Ascensiones en las montañas de Transilvania

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).