



**FREERIDE, ESQUÍ EN FUERTES  
PENDIENTES**

**Alpes de Lyngen, Noruega**

**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	Programa .....	3
3.1	Programa resumen .....	3
3.2	Programa detallado .....	4
4	Más información .....	8
4.1	Incluye.....	8
4.2	No incluye .....	8
4.3	Material y ropa necesaria .....	8
4.4	Observaciones.....	9
4.5	Enlaces de interés .....	11
4.6	Puntos fuertes.....	12
5	Otros viajes similares .....	12
6	Contacto .....	12

## 1 Presentación

Te proponemos un viaje **especial** y sin duda una experiencia **diferente**. ¿Te imaginas esquiar más allá del **círculo polar ártico**, disfrutando de espectaculares descensos hasta la cota del nivel del mar?, ¿Pegar las pieles de foca en la playa?, ¿Disfrutar de un cómodo alojamiento perdido en un fiordo? ¡Ahora es tu oportunidad!

Los llamados **Alpes de Lyngen** se encuentra en el norte de **Noruega**, por encima del círculo polar ártico y con su cuarentena de cumbres de más de 1.000 metros que surgen directamente desde el mar y sus 150 glaciares, es sin duda un lugar **excepcional** en Europa para la práctica de deportes de montaña.

Este territorio ofrece multitud de posibilidades para el esquí de montaña. Itinerarios y desniveles exigentes, descensos extremos pero también cimas con pendientes suaves y desniveles asumibles. La puerta de entrada a este territorio es la ciudad de Tromsø y **Muntania** la abre para ti.

Viaje destinado a personas con un **nivel alto de esquí** o **splitboard** que **sin ser esquiadores extremos** les gusta **el esquí** y **snow en pendientes fuertes**. Para esquiadores de nivel medio consultar programa **“Alpes de Lyngen, esquí en el círculo polar ártico”**.

## 2 Datos básicos

Destino: Alpes de Lyngen. Tromso, Noruega.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: \*\*\*. Nivel técnico: \*\*\*.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De marzo a mayo

Grupo mínimo-máximo: 4-6 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 esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián 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.

## 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 **Tromsø**.

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

**Día 2.** Ascenso al **Kavringtinden** (1.289 m).

Desnivel + 1.200 m Desnivel - 1.200 m Pendientes 30º-35º.

**Día 3.** **Sultinden** (1.083 m)

Desnivel + 900 m Desnivel - 900 m Pendiente 35º-40º.

**Día 4.** **Stetienden** (920 m). Corredor SW.

Desnivel + 920 m. Desnivel – 920 m Pendientes de 35º-40º

**Día 5.** Travesía **Rotenvikbreen-Storurda** o ascenso directo a una de las canales del **Store Kjostinden (1488 m)**.

Opción 1. Travesía **Rotenvikbreen-Storurda**

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m **Pendientes de 35º**

Opción 2. Ascenso directo a una de las canales del **Store Kjostinden (1488 m)**.

Hasta cima. No obligado alcanzar la misma. Desnivel + 1.488 m. Desnivel – 1.488 m Pendientes Pendientes de 35º-42º.

**Día 6.** Ascenso al **Trollvasstinden** (1.440 m).

Desnivel + 1.430 m. Desnivel – 1.430 m.

**Día 7.** **Store Lakselvtinden** (1.616 m).

Hasta cima. No obligado alcanzar la misma. Desnivel + 1.618 m. Desnivel – 1.618 m Pendientes de 35º-42º. Canal ancha pendientes de hasta 35º.

Existe la opción de ir a la cima del **Imbodentinden** (1.565 m) evitando los últimos metros del **Store Lakselvtinden**, realizando un itinerario más seguro.

Viaje de regreso a **Tromsø** (1 hora). Alojamiento en la ciudad.

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

### 3.2 Programa detallado

#### 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 **Kavringtinden** (1.289 m).

Cima ideal para el primer día de actividad, tomar medidas del terreno de las próximas jornadas y disfrutar de dos posibles descensos.

Nos pondremos los esquís en las afueras de **Lyngseidet** y cuando lleguemos a la base del cono que engloba la cima iniciaremos un trabajo de diagonales y vueltas marías hasta alcanzar lo que pensábamos que desde abajo era la cima. Y estábamos equivocados porque desde aquí aún nos queda una elegante arista suficientemente ancha que recorreremos por lo general con los esquís o tabla de splitboard en nuestros pies.

Y aquí no acabará el día porque aún quedará lo mejor, un descenso en general con muy buena nieve y una pendiente mantenida que nos alegrará el fin de fiesta. Opción 1 bajada directa con una pendiente de 30 ° u opción 2 bajada hacia los lagos de **Gjerdelvatnan** por una canal de 35 °.

Desnivel + 1.200 m Desnivel - 1.200 m Pendientes 30º-35º.



#### Día 3. **Sultinden** (1.083 m)

Corto itinerario con un espectacular descenso por una larga canal , encajonada entre paredes rocosas que vista desde su base parece más fiera de lo que luego es. El camino de ascenso es común durante buena parte al vecino Sofiatinden que también presenta un buen descenso de su cara sur. Si las condiciones son buenas se podría también optar por este descenso combinado con el Sultinden.

Desnivel + 900 m Desnivel - 900 m Pendiente 35º-40º.



Día 4. **Stetienden** (920 m). Corredor SW.

En la parte norte de la península de **Lyngen** encontramos infinidad de opciones y seleccionamos este recorrido porque con una aproximación relativamente cómoda hasta la base alcanzaremos este bonito corredor que ascenderemos directamente para reconocer las condiciones.

Desnivel + 920 m. Desnivel – 920 m **Pendientes de 35º-40º**

Día 5. Travesía **Rotenvikbreen-Storurda** o ascenso directo a una de las canales del **Store Kjostinden (1488 m)**.

Opción 1. Travesía **Rotenvikbreen-Storurda**



Travesía lineal con un punto de inicio y final distinto que permite realizar un recorrido de envergadura y disfrutar quizá de uno de los mejores descenso de la zona.

Partiendo del mismo punto que para el ascenso al **Fastdalstinden** y llegando al lago **Rotenvik-vatmet** nos adentraremos en un glaciar suave y noble para alcanzar un collado. Desde aquí sólo nos queda gozar con 1250 metros de descenso sin descanso hasta la orilla del fiordo.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m **Pendientes de 35º**

Opción 2. Ascenso directo a una de las canales del **Store Kjostinden (1488 m)**.

Saliendo directamente de Storurda ascenderemos por pendientes mantenidas camino del collado entre el Istinden y el Store Kjostinden y en un momento dado tomaremos una amplia pala que en la parte superior se va estrechando para alcanzar la arista que conduce al **Store Kjostinden**.

Hasta cima. No obligado alcanzar la misma. Desnivel + 1.488 m. Desnivel – 1.488 m Pendientes Pendientes de 35º-42º.

**Día 6. Ascenso al Trollvasstinden (1.440 m).**

En esta jornada nos ganaremos la cena. Realizaremos una aproximación larga (al menos emplearemos un par de horas largas para llegar a la base de la pala que posteriormente remontaremos). Remontaremos una pala sostenida que irá ganando pendiente haciendo la progresión en ella más cómoda con crampones y piolet. Una vez alcanzado el collado nos quedará una buena cuesta para alcanzar la cumbre.

Si la nieve está buena, disfrutaremos de un súper descenso.

Desnivel + 1.430 m. Desnivel – 1.430 m.



**Día 7. Store Lakselvtinden (1.616 m).**



Nos desplazaremos a la vertiente oeste de la península de **Lyngen** para afrontar una subida directa y mantenida primero por amplias palas que posteriormente se transformará en una amplia canal hasta alcanzar un collado. Desde aquí últimos metros por pendiente obligada (40º-45º). No siempre se puede alcanzar la cumbre por riesgo de avalanchas y caída de piedra pero simplemente el descenso de la canal ancha antes del collado ya merece la visita.

Hasta cima. No obligado alcanzar la misma. Desnivel + 1.618 m. Desnivel – 1.618 m Pendientes de 35º-42º. Canal ancha pendientes de hasta 35º.

Existe la opción de ir a la cima del **Imbodentinden** (1.565 m) evitando los últimos metros del **Store Lakselvtinden**, realizando un itinerario más seguro.

Viaje de regreso a **Tromso** (1 hora). Alojamiento en la ciudad.

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

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1.250 m.





\*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. ¡Lo pasaréis muy bien!

## 4 Más información

Precio. 1.490 €.

### 4.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado desde Tromso durante el viaje.
- 2 noches de alojamiento en hotel/apartamento habitación doble/triple con desayuno en Tromso. Consultar suplemento de habitación individual.
- 5 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.
- Gestión de reservas.

### 4.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las 5 noche de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Traslado aeropuerto de Tromso-Tromso ciudad (ver observaciones).

### 4.3 Material y ropa necesaria

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: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés.
- 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 7 y 5 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. 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 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el

billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### **Traslado aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)**

### **Traslado del aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)**

Si todo el grupo llega en el mismo vuelo y el guía ya está en Tromsø, podremos hacer el traslado. Si los participantes llegan a distintas horas y el guía está en Tromsø, podremos hacer varios traslados. Lo mismo ocurre con la vuelta.

En caso de que el guía no esté en Tromsø cuando llega o que el guía marche el día de vuelta antes del horario de salida de su vuelo tendrá que hacer el traslado en transporte público bien en autobús de línea u optar por un taxi que aunque es más caro al ser un trayecto corto (10 m) no excede de los 30 euros aproximadamente.

Los hoteles en Tromsø están muy próximos unos con otros y las paradas del autobús están muy cerca de los mismos.

### **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 Svolvær. 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 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**

Primera y última noche se hace en **Tromso** en hotel en habitación doble (dos camas)/triple o apartamento. Si cuando se completa el grupo hay una persona de sexo masculino o femenino impar, tendrá la opción bien de compartir habitación con alguien del sexo contrario o pagar un suplemento de habitación individual. También hay la opción de solicitar habitación individual (consultar suplemento).

En las península de **Lyngen** 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.

### **Seguro de accidentes/viaje**

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

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors. [Información de los seguros](#)

## **4.5 Enlaces de interés**

- <http://www.visitnorway.com/es/>
- <http://www.norgeskart.no>

#### 4.6 Puntos fuertes

- Esquí hasta la misma orilla del mar.
- Condiciones excepcionales para el esquí de montaña en un destino único en Europa, montañas y fiordos.
- Alojamiento en el fiordo en confortables cabañas.
- Al viajar a Noruega, más allá del círculo polar y en invierno, hay posibilidades de ver auroras boreales.

### 5 Otros viajes similares

- Esquí de montaña y freeride en Chamonix
- Esquí de montaña y Free Ride en los Alpes Franceses. Valle de Tarentaise
- Alpes de Lyngen esquí en el círculo polar ártico
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña

### 6 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).