



LILLEHAMMER, EL SUEÑO OLÍMPICO

Esquí de fondo

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

| | | |
|-----|------------------------------|---|
| 1 | Presentación | 1 |
| 2 | El destino | 2 |
| 3 | Datos básicos | 2 |
| 4 | Programa | 3 |
| 5 | Más información | 3 |
| 5.1 | Incluye..... | 3 |
| 5.2 | No incluye | 4 |
| 5.3 | Material necesario | 4 |
| 5.4 | Observaciones..... | 4 |
| 5.5 | Enlaces de interés | 7 |
| 5.6 | Puntos fuertes..... | 7 |
| 6 | Otros viajes similares | 8 |
| 7 | Contacto | 8 |

1 Presentación

Esquiar en **Noruega** es hacerlo en uno de los lugares soñados por casi todos los fondistas. Este país presenta una **red extensísima de circuitos de fondo** interconectados entre sí que permite viajar a lo largo y ancho del país. De hecho, estos cientos de kilómetros de pistas balizadas son a Noruega lo que en países más meridionales son los senderos de pequeño y gran recorrido.

Alojados en una cabaña perfectamente acondicionada cerca de **Lillehammer**, al norte de **Oslo**, tenemos al alcance uno de los mayores dominios esquiables del mundo: más de 450 km de pistas balizadas y preparadas para practicar el **estilo clásico y patinador**.

Esquiaremos por un paisaje boscoso, con suaves valles, preciosas colinas y pintorescas casas de madera perdidas en el bosque. Sin duda alguna, un lugar ideal para cargar pilas, ponernos en forma y disfrutar del esquí. Y también para relajarnos, descansar y disfrutar de las **saunas**, los baños y las buenas cenas en nuestra cabaña. No nos dará tiempo a visitar toda la zona, de eso estamos seguros, como seguros estamos de que alguno, ya en el vuelo de regreso, se dormirá soñando con regresar y continuar explorando este territorio.

2 El destino

Oppland y Hedmark son los únicos condados de Noruega que no tienen ni costa ni frontera con otro país. Situado **al norte de Oslo**, Oppland se extiende desde los lagos Mjøsa y Randsfjorden hasta las montañas Dovrefjell, Jotunheimen y Rondane.

El 80% de su territorio está por encima de los 600 metros sobre el nivel del mar y un 25% se incluye en alguno de sus siete parques nacionales. El **lago Mjøsa**, que con una superficie de 365 km² es el más grande de Noruega y uno de los más largos y profundos de Europa, es uno de los muchos lagos que salpican las vastas llanuras del sur. Al norte encontramos zonas montañosas como **Jotunheimen, Rondane y Dovre** con 300 montañas de más de 2.000 metros, entre ellos **Galdhøpiggen** (2.469 m) y **Glittertind** (2.465 m) las más altas de Noruega.

Sólo hay cuatro ciudades en Oppland: Gjøvik, **Lillehammer**, Fagernes y Otta. La más populosa es Gjøvik, pero **la más conocida es Lillehammer**, que en el año 1994 fue sede de los **Juegos Olímpicos de Invierno**.

El **turismo** es uno de los motores económicos de Oppland, turismo no solo orientado a la naturaleza y al deporte sino también al patrimonio histórico y cultural. La herencia de los Vikingos, las iglesias de madera o los trajes típicos son otra excusa perfecta para visitar este destino.



3 Datos básicos

Destino: **Lillehammer** (Noruega).

Actividad: Esquí de fondo. Estilo clásico y patinador.

Nivel: *, **, ***

Duración: 7 días (5 días de actividad y 2 de viaje).

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas por grupo.

Iniciación al patinador y perfeccionamiento estilo **clásico** (se harán grupos en función del nivel de los participantes).

4 Programa

Día 1. Viaje avión España - Oslo. Transporte privado a **Lillehammer** (2 horas).

Días 2 al 6. Esquí de fondo en el dominio **Lillehammer - Nordseter - Sjusjøen**. Cada mañana, dedicaremos un tiempo a pulir nuestra técnica asesorados. El resto del día lo dedicaremos a esquiar poniendo en práctica los consejos recibidos bien solos o acompañados del profesor. Los **450 km** de pistas balizadas serán más que suficientes para ello.

Por las tardes disfrutaremos del alojamiento con su sauna, estirar un poco y leer un libro.

Al menos 1 día introduciremos la visita al dominio esquiable de **Skeikampen** si las condiciones son buenas y merece la pena el viaje.

La tarde del día 6 del programa, tras esquiar haremos el traslado al aeropuerto y pasaremos la última noche en un hotel cercano al aeropuerto.

Día 7. Traslado al aeropuerto y vuelo a España.

5 Más información

Precio.

- 800 € por persona si el grupo alcanza los 7/8 participantes.
- 840 € por persona si el grupo alcanza los 6 participantes.
- 890 € por persona si el grupo alcanza los 4/5 participantes.

*Descuento de 150 euros si hay un voluntario que conduzca un coche el día de llegada y el día de retorno del aeropuerto a Lillehammer (2 horas) y desplazamientos cortos de 20 minutos algún día para bajar a Lillehammer a comprar, dar un paseo, etc.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors (instructor de esquí de fondo).
- Transporte privado durante el viaje.
- 5 noches en excelente alojamiento apartamento/cabañas, baño completo, sauna, cocina completa, calefacción y chimenea, TV.
- 1 noche en hotel en habitación doble con desayuno en hotel junto al aeropuerto (última noche).
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Entrada a las pistas de esquí de fondo.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Vuelo España - Oslo ida/vuelta de los participantes. Tarifa orientativa de 300 € por persona. Posibilidad de gestión del vuelo por parte de Muntania Outdoors (25 € gastos de gestión).
- Alquiler equipo de esquí de fondo.
- 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 (ver más información).
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.
- Traslado el último día del hotel junto al aeropuerto al aeropuerto. Opción de taxi (ver observaciones).

5.3 Material necesario

- Material de esquí de fondo (esquí, botas y bastones). Posibilidad de alquiler de material. Consultar.
- Mochila pequeña (10-20 litros) o riñonera con agua.
- Pantalón y chaqueta de Gore-tex o similar. Forro polar.
- Pantalones tipo malla gruesa o pantalón de montaña de invierno.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol, buff, gorro y guantes (interior y cubre guante).
- Termo pequeño.
- Botiquín y neceser personal.
- Un plumas para después de la actividad.
- Frontal.

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 7 a 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.

Gestionemos nosotros o usted el vuelo, nos coordinaremos contigo y con el resto de los participantes para que la hora de llegada y partida de los vuelos sean lo más parecidas posibles.

La hora de partida desde el aeropuerto será la del pasajero que aterrice más tarde. Para este viaje no solemos salir más tarde de las 15-17 pm e incluso solemos salir antes (consultar). Para el regreso al aeropuerto, la hora de partida lo condiciona el que despegue más pronto (incluido vuestro guía del viaje). Si tu vuelo de regreso es mas tarde, podrás dejar tu equipaje en consigna del aeropuerto y pasar unas horas en Oslo. Si tu vuelo de regreso es mas tarde, podrás dejar tu equipaje en consigna del aeropuerto y pasar unas horas en Oslo.

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.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = 11,42 NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Lillehammer**. 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 100 € la semana por persona.

Transporte.

Transporte privado ida y vuelta del aeropuerto a nuestro alojamiento (2h 15 m) y transportes internos durante la semana.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento.

Respecto al transporte de esquís en el avión, la mayoría de las compañías (menos Lufthansa) cobra como bolsa extra y en la mayoría de las ocasiones como material deportivo teniendo que pagar un suplemento. Recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y así que le entre dentro de la franquicia de equipajes pudiendo meterla en bodega sin costes. Esto no se aplica a las compañías Low Cost que cobran como equipaje deportivo.

Alojamiento.

Los apartamentos/cabañas están perfectamente equipadas por lo que estaremos como en casa. Traer zapatillas de estar en casa ya que los finlandeses no entran en las casas con las botas llenas de nieve. **La ropa de cama y toalla** nos lo proporciona el alojamiento.

Dinámica diaria.

Inicio de la actividad entre 9h-10h. Diariamente nos organizaremos para que recibáis **clases de técnica** y también podamos **viajar** por los cientos de kilómetros de itinerarios posibles. Fin de la actividad con el precioso y largo atardecer que diariamente y aunque haga frío nos dará energía y nos dejará con muy buen sabor de boca (14h-15h aproximadamente).

Las jornadas son perfectamente adaptables a las necesidades de los participantes por lo que se puede regresar antes a la cabaña en el caso de que alguno quiera.

Posteriormente, podremos relajarnos mientras picamos algo, y cómo no recomendamos estirar nuestros músculos. Además podremos disfrutar de la **sauna**. No olvidéis el bañador. La cena no la haremos tarde (nos adaptaremos al horario nórdico ya que nuestros estómagos así lo exigirán).

También tendréis tiempo para relajarnos con un libro, jugando una partida de cartas, etc.

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. Esto supone hacer la compra (o llevarla desde España), costear la misma y cocinarla. 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.

Para los desayunos se suele hacer un fondo y una compra común.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en el restaurante del alojamiento está en su derecho y nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja este camino

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

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

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** 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.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.lillehammer.com>
- <http://www.visitnordseter.com>

5.6 Puntos fuertes

- Practicar el esquí de fondo en el mejor lugar del mundo, Noruega.
- El dominio de esquí de fondo más extenso del mundo.
- Acogedor alojamiento con todas las comodidades.
- Enseñanza impartida por profesores con gran experiencia.
- Posibilidad de realizar otras actividades como paseo de trineos tirado por perros, y esquí de pista

6 Otros viajes similares

- Esquí de fondo en Noruega, Geilo
- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen
- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselka, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompolo-Ylläs
- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen

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).