



# LOFOTEN, NORUEGA

**Esquí entre el mar y las montañas**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	3
4	Programa .....	4
4.1	Programa resumen .....	4
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye .....	8
5.3	Material y ropa necesaria .....	8
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Enlaces de interés .....	11
5.6	Puntos fuertes.....	11
6	Otros viajes similares .....	11
7	Contacto .....	12

## 1 Presentación

Cuanto más viajamos a **Noruega**, más nos damos cuenta del enorme potencial que tiene este país en lo que se refiere al **esquí de montaña**, fondo y back-country.

**Lofoten** sin duda es un lugar único. El conjunto de islas, la abundancia de cumbres que caen bruscamente al mar, el contraste del paisaje nevado 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 ascendiendo a **exóticas montañas**.

Nos alojaremos en **cómodas cabañas** en **Svolvaer/Kabelvåg** en la isla de **Austvågøya** donde tendremos todo tipo de comodidades. Disfrutaremos de cenas de **pescado fresco** comprado directamente a los pescadores. No dispondremos de suficientes días para recorrer todas las líneas que ven nuestros ojos. Este viaje, además de dejarnos un buen sabor de boca, nos abrirá el horizonte para futuras aventuras con nuestros **esquíes de montaña** por estas latitudes.

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

## 2 El 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 heladas.

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: Esquí de montaña.

Nivel: \*\*\*. Nivel técnico: \*\*.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De marzo a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.



### 3.1 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 sin que ello repercuta en el resto. Por tanto, aunque los desniveles puedan no parecer demasiado exigentes, para los que así lo quieran se podrá alargar algunas rutas sin condicionar al resto del grupo. En este viaje hay cabida para todos los que tienen ganas de disfrutar de la montaña en un lugar muy exótico.

## 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 **Harstad/Narvik (Evens)**.

Desde el aeropuerto traslado en transporte privado a la isla de **Vagan**, más concretamente a **Svolvaer-Kabelvag** (2 30 m horas). Alojamiento en la zona.

Briefing. Explicación de los itinerarios, material, dudas, etc.

Día 2. **Torskmannen (755 m)**

Desnivel + 800 m Desnivel -800

Día 3. **Rundfjellet (803 m)**

Desnivel + 830 m Desnivel -830

Día 4. **Geitgaljern (1.085 m)**

Desnivel + 1100 m Desnivel -1100 m

Día 5. **Smatindan (803 m)**.

Desnivel + 830 m Desnivel -830

Día 6. **Jornada de exploración.**

Día 7. **Pilan (828 m)-Morfjorden-Sautinden (596 m)**

Día 8. Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** para regresar a nuestro destino en avión.

A continuación nombramos algunas otras opciones que guardamos en la recámara y que quizá también podamos en este viaje o futuros realizar.

- Higravtkindan (1.146 m)
- Blatinden (621 m)
- Etc.

### 4.2 Programa detallado

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

Desde el aeropuerto traslado en transporte privado a la isla de **Vagan**, más concretamente a **Svolvaer-Kabelvag** (2 30 m horas). Alojamiento en la zona.

Briefing. Explicación de los itinerarios, material, dudas, etc.

## Día 2. Torskmannen (755 m)

Directa ascensión que presenta una parte final (arista) que nos obligará a alcanzar la cumbre sin esquís. Este tramo, sencillo técnicamente, le da un toque alpino al recorrido. La cumbre nos permitirá empezar a entender la singularidad del relieve de este laberíntico conjunto de montañas, islas y fiordos. Descenso directo hasta el fondo del valle o bien podremos alargar la jornada realizando un interesante recorrido circular que nos obligará a realizar otra subida de unos 400 m.

Desnivel + 800 m Desnivel -800



## Día 3. Rundfjellet (803 m)

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 sur u oeste en busca de la mejor nieve para su descenso. Magníficas vistas del **Austnesfjord**, fiordo de largas dimensiones y donde se concentra parte de la actividad pesquera durante los meses de la pesca del bacalao.

Desnivel + 830 m Desnivel -830





#### Día 4. **Geitgaljern (1.085 m)**

Si hay una de las cumbres que no nos podemos perder, esta es la **Geitgaljern**. Se encuentra situada en una de las zonas más abruptas de **Lofoten**, rodeada de fiordos como el célebre Trollfjorden y del macizo montañoso de Trolltindan. Nos guardaremos la mejor jornada que podrá ser la cuarta o cualquier otra para hacer cima. Su ascenso es entretenido, variado, con algún tramo que nos obligará a descalzarnos los esquís. Los últimos metros antes de alcanzar el collado cimero con ambiente alpino son soberbios. Podremos pisar la cima si las condiciones lo permiten ya que en los últimos metros encontraremos algunos pasos mixtos (roca y nieve) que nos obligarán a prestar atención. De todos modos, desde el collado cimero, a pocos metros de la cumbre, también se disfruta del ambiente siendo no obligado pisar la cima para emprender el descenso.

Y para bajar, dispondremos de tres opciones diferentes, cuyas líneas son de las mejores de las islas **Lofoten**.

Desnivel + 1100 m Desnivel -1100 m



#### Día 5. **Smatindan (803 m).**

Al igual que el Rundfjellet, Smatindan es una cima de grandes dimensiones visible desde distintos lugares y que invita a su ascenso. Su aproximación es cómoda por un circuito de fondo local pero pronto abandonaremos el fondo del valle para remontar una elegante loma que nos permitirá ganar metros de forma rápida. Abandonaremos esta para realizar un flanqueo e ir aproximándonos al punto más elevado por un terreno bastante cómodo.

El descenso lo realizaremos por otra línea distinta al de subida, buscando una bajada mas mantenida y directa hasta el fondo del valle. Una vez alcanzado el punto mas bajo podremos alargar la jornada ascendiendo alguna otra cumbre cercana.

Desnivel + 830 m Desnivel -830



#### Día 6. Jornada de exploración.

Una de las cosas que mas nos gusta en **Muntania Outdoors** es explorar, descubrir nuevos itinerarios y en este tipo de viajes nos gusta que nos acompañéis al menos un día. Por tanto, realizaremos una ascensión a alguna cumbre de la isla o islas vecinas. No hay nada más gratificante que ver mas allá de lo que antes habíamos visto y ampliar horizontes.

#### Día 7. Pilan (828 m)-Morfjorden-Sautinden (596 m)

Jornada abierta para hacer la cima de Pilan o realizar un recorrido triangular uniendo dos cimas y un descenso hacia un fiordo (sin llegar a nivel del mar). Recorrido variado, con muchas opciones tanto de ascenso como de descenso.

Desnivel + 830 m Desnivel -830.

Mayor desnivel en caso de realizar el recorrido triangular o ascender otra cumbre sin ser obligado a los que tienen suficiente con una cumbre.

#### Día 8. Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** para regresar a nuestro destino en avión.

A continuación nombramos algunas otras opciones que guardamos en la recámara y que quizá también podamos en este viaje o futuros realizar.

- Higravtkindan (1.146 m)
- Blatinden (621 m)
- Etc.



## 5 Más información

Precio. 1.290 €.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte durante todo el viaje.
- Alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, televisión etc
- Gestión del viaje

### 5.2 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 100-120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las 7 noche de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.

### 5.3 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.
- 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.

## 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 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.

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.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquen, 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

cancela 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)**

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. Existe la opción, para los que no quieran esperar, viajar en un autobús de línea. El coste del billete corre a cargo del interesado.

### **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 100-120 € 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**

Las cabañas/casas rurales están 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](#)

## **5.5 Enlaces de interés**

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

## **5.6 Puntos fuertes**

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

## **6 Otros viajes similares**

- Alpes de Lyngen esquí en el círculo polar ártico
- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña
- Jontunheimen, Noruega. Alta Ruta de Esquí de Montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del oceano Atlántico

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 7 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).