LOFOTEN, NORUEGA

Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas

muntania
Tu agencia de viajes

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

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Datos básicos 2
2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje 2
3 El Destino 3
4 Programa 3
4.1 Programa resumen 3
4.2 Programa detallado 4
5 Más información 9
5.1 Incluye 9
5.2 No incluye 9
5.3 Material y ropa necesaria para este viaje 10
5.4 Observaciones 10
5.5 Enlaces de interés 16
5.6 Puntos fuertes 16
6 Otros viajes similares 16
7 Contacto 16

1 Presentación

Lofoten sin duda es un lugar único. 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** (cuando hay oscuridad en la noche) y la agradable y siempre atenta gente que uno encuentra por estas latitudes nos hará disfrutar de unas magníficas jornadas de **senderismo.**

Recorreremos exóticos valles salpicados de multitud de lagos de montaña, alcanzaremos collados con amplias vistas de los **fiordos** y el océano y pisaremos **playas de arena blanca** rodeados de abruptos **acantilados**. Además, por las tardes, realizaremos algunas visitas **culturales** para conocer mejor esta región.

Nos alojaremos en **cómodas casitas rojas** de madera apoyadas en pilotes de madera a orilla del mar, situadas en ensenadas tranquilas donde encontramos atracados los pequeños barcos pesqueros.

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

Y no dispondremos de suficientes días para recorrer todos sus valles y fiordos pero nos dejará un buen sabor de boca y nos abrirá el horizonte para futuras aventuras por estas latitudes.

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

2 Datos básicos

Destino: **Lofoten** (Noruega).
Actividad: Senderismo.
Nivel físico: *. Tipo de terreno **
Duración: 9 días.
Época: De junio a septiembre.
Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 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 1000 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 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 800 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Excursiones suaves aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de entre 400 y 500 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 3 y 5 horas incluyendo paradas.

3 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 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.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) 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 ½ h) . Alojamiento en la zona.

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

Día 2. Isla **Austvågøy. Lagos de Svolvaer**.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Longitud 12 km. Tiempo 4-5 horas.

Día 3. Isla **Austvågøy. Smatindan (840 m) y lago Stor-Kongsvatnet**.

Desnivel + 100 m. Desnivel – 100 m. Longitud 12 km. Tiempo 3-4 h.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Longitud 15 km. Tiempo 5 h.

Día 4. Traslado a la isla de **Moskenesøya**. Excursión en la bahía de **Sand-botnen**.

Desnivel + 300 m. Desnivel – 300 m. Longitud 10 km. Tiempo 3 h.

Tendremos la opción de alargar la jornada bajando a una playa donde encontramos el refugio Stokkvika. Lugar solitario que merece la pena visitar.

Datos totales del itinerario. Desnivel + 450 m. Desnivel – 450m. Longitud 14 km. Tiempo 4 h.

Día 5. Isla Moskenesøya. Reine. **Camino hacia Munken. Refugio Munkebu.**

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.

Día 6. Isla **Moskenesøya. Bahía Kvalvika** (bahía de las ballenas)**, Motinden**.

Desnivel + 700 m. Desnivel – 700 m. Longitud 14 km. Tiempo 6-7 h.

Día 7. Isla **Moskenesøya. Å. Lago Ågvatnet.**

Desnivel + 450 m Desnivel – 450 m Distancia 12 km.

Día 8. Isla **Flakstadøya.** Camino Costero de **Nusfjord a Nesland.**

Desnivel + 378 m Desnivel – 378 m Distancia 10 km.

Día 9. Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** y viaje de regreso.

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 ½ h) . Alojamiento en la zona.

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

Día 2. Isla Austvågøy. Lagos de Svolvaer.

Después de la jornada de viaje aprovecharemos las magníficas montañas que tenemos en los alrededores para realizar un recorrido circular. De la población de **Svolvaer r**ecorreremos un lago hacia la cabecera del mismo. Esta primera parte es ideal como calentamiento ya que prácticamente es llano. En la cabecera del lago parte un camino ya con más pendiente que nos permitirá ganar metros y alcanzar el lago **Nøkkvatnet** (249 m). Junto al lago encontramos el refugio **Nøkksaetra** con una bonita terraza que nos invitará a realizar nuestro primer almuerzo en montaña y además podremos remar con un pequeño bote que se encuentra en la orilla. Los menos activos podrán descansar y disfrutar del entorno. Posteriormente ganaremos otros 100

metros de desnivel positivo para salvar un cordal y ya en claro descenso alcanzar el lago Stornøkkvanent (240 m). A vista de pájaro veremos Svolvaer y las montañas que rodean a esta población.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Longitud 12 km. Tiempo 4-5 horas.

Opciones para después de la excursión.

- **Svolvaer.** Pueblo pesquero, de llegada de barcos y de servicios.
- **Kabelvag.** Pueblo pesquero más pequeño y genuino que **Svolvaer**. Bonito muelle y puerto.
- Visita de la población de **Henningsvaer**. Pueblo pesquero con un gran canal central y una localización geográfica especial por ser una isla unida por grandes puentes a la isla principal. La llegada se hace por una carretera que serpentea la costa accidentada y donde se encuentran imponentes paredes de granito ideales para la escalada.

Día 3. Isla Austvågøy. Smatindan (840 m) y lago Stor-Kongsvatnet.

Recorrido circular partiendo de la población de Kabelvåg. Smatindan es una cima de grandes dimensiones visible desde distintos lugares y que invita a conocerla de más cerca. Su aproximación es cómoda por una pista forestal que en invierno se transforma en un circuito de esquí de fondo. Bordearemos el lago Stor-**Kongsvatnet** por un entretenido camino construido con tablones de madera y que atraviesa un tupido

bosque. En un momento dado podremos optar por dos opciones, seguir en dirección este y alcanzar **Svolvaer** o terminar el recorrido realizando un círculo y regresando al punto de partida. Además tendremos la opción para alargar un poco el recorrido realizar una ascensión al lago **Nøkkvatnet (315 m).**

Desnivel + 100 m. Desnivel – 100 m. Longitud 12 km. Tiempo 3-4 h.

Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m. Longitud 15 km. Tiempo 5 h.

Opciones para después de la excursión.

- Navegación del fiordo de **Trollfjorden.** Duración 3 horas y que te permite tener otra perspectiva de las islas desde el mar. El fiordo **Trollfjorden** es estrecho en su conexión con el fiordo principal y está flanqueado por grandes paredes verticales.

Día 4. Traslado a la isla **de Moskenesøya.** Excursión en la bahía de **Sand-botnen.**

Tras 1 h 45 minutos de trayecto en vehículo pisaremos por primera vez la isla de **Moskenesøya**, la más visitada en verano y la que presenta más opciones para el senderismo. Durante el camino realizaremos algunas paradas en puntos de interés para realizar distintas fotografías del paisaje.

Inicio de la excursión en la bahía de **Sand-botnen**, una ensenada donde se encuentra una bonita playa de arena blanca. Empezaremos ascendiendo 200 metros por un cómodo camino para alcanzar el alto de una pequeña península rodeada por el mar. Magníficas vistas de la parte norte de la isla. Recorreremos una suave loma en dirección norte hasta alcanzar una cima redondeada. Tras retomar fuerzas regresaremos por un camino que nos evitará alcanzar de nuevo el cordal para ya recorrer los últimos metros de descenso por le mismo itinerario que realizamos en el ascenso.

Destacar las amplias vistas y el sonido de las olas en la playa de arena. Y para los mas osados nada mejor que acabar la jornada con un baño en la playa.

Desnivel + 300 m. Desnivel – 300 m. Longitud 10 km. Tiempo 3 h.

Tendremos la opción de alargar la jornada bajando a una playa donde encontramos el refugio **Stokkvika.** Lugar solitario que merece la pena visitar.

Datos totales del itinerario. Desnivel + 450 m. Desnivel – 450m. Longitud 14 km. Tiempo 4 h.

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 5. Isla **Moskenesøya. Reine.** Camino hacia **Munken**. **Refugio Munkebu**.

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 por un camino que tras recorrer varios lagos de origen glaciar nos conducirá al 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.

Otra recorrido interesante y que en función de la meteorología se puede hacer es la excursión a la playa **Bunnestranda** y ascender al pico **Helvetestinden** (602 m). Para ello tomaremos un ferri que nos conducirá **Vinstad**, lugar al que sólo se accede en barco o en Kayak. Desde aquí podremos realizar uno de los mejores recorridos de la zona.

Desnivel + 610 m Desnivel – 610 m. Tiempo 4-6 h.

Opciones para después de la excursión.

- **Compra de pesado fresco y seco en Reine.**
- **Excursión en Kayak de mar en los fiordos.**

Día 6. Isla **Moskenesøya. Bahía Kvalvika** (bahía de las ballenas)**, Motinden**.

Tras aparcar en un pequeño parking junto a la carretera que llega a **Innersand** comenzaremos un cómodo ascenso hacia la cumbre del **Ryten**, una magnifica atalaya 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.

Si el acceso a la bahía lo hemos hecho por un valle, el regreso lo haremos por otro haciendo más completa la jornada.

Desnivel + 700 m. Desnivel – 700 m. Longitud 14 km. Tiempo 6-7 h.

Día 7. Isla **Moskenesøya. Å. Lago Ågvatnet.**

Estamos en el extremo más occidental de las Islas Lofoten, donde termina la carretera que cruza las islas. Sólo nos quedaría llegar en barco a unas pequeñas islas más al sur. Pero iremos a **Å** no solo porque a lo largo de todas las jornadas hemos visto en los carteles de carreteras escrito este escueto nombre, también porque aquí podremos realizar una de las excursiones más famosa de Lofoten.

Partiendo de cota 0 metros a nivel del mar, desde el pequeño pueblo de **Å,** recorreremos el lago **Ågvatnet** y ascenderemos hacia un collado que separa el eje principal de la isla. Bonitas vistas de lagos y océano. Regreso por el mismo itinerario por lo que si alguno quiere tomarse el día con algo más de calma podrá sentarse en algún rincón y disfrutar de la tranquilidad de estos parajes.

Desnivel + 450 m Desnivel – 450 m Distancia 12 km.

Opciones para después de la excursión.

- **Visita de Å. 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.

Desnivel + 378 m Desnivel – 378 m Distancia 10 km.

Día 8. Isla **Flakstadøya.** Camino Costero de **Nusfjord a Nesland.**

Nusfjord es un pueblo situado al final de un magnífico fiordo con señales inequívocas de la intensa erosión glaciar que modeló hace miles de años el paisaje. Es muy visitado porque han preservado el mismo como era en el pasado.

Desde el pueblo de pescadores de **Nusfjord** tomaremos un camino que nos llevará cómodamente hasta el faro que señaliza la entrada al fiordo de **Nus.** A continuación seguiremos una senda costera que bordea el **Monte Tonsasheia** con bonitas panorámicas sobre el fiordo **Vestf,** hasta los acantilados de **Hessura.**

Al terminar el camino llegaremos a **Nesland** desde donde retornaremos a **Nusfjord.**

Unos 200 metros antes de **Nesland** encontraremos varias cuevas grandes cerca de la costa. La única noria de agua que podemos encontrar en las **Lofoten** se está situada en **Nesland.**

Desnivel + 378 m Desnivel – 378 m Distancia 10 km.

Día 9. Traslado al aeropuerto **Harstad/Narvik (Evens)** y viaje de regreso.

5 Más información

Precio.

- 1.500 euros por persona si el grupo alcanza los 7-8 participantes.
- 1.550 euros por persona si el grupo alcanza los 6 participantes.
- 1.600 euros por persona si el grupo alcanza los 5 participantes.
- 1.700 euros por persona si el grupo alcanza los 4 participantes.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Transporte privado ida y vuelta del aeropuerto a nuestro alojamiento (2h 30 m) y transportes internos durante la semana.
- 7 noches en cabañas/casas noruegas en habitación dobles y triples perfectamente acondicionada con calefacción, cocina completa, baño, etc.
- 1 noche en hotel en habitación doble con desayuno junto al aeropuerto (última noche).
- Seguro de accidentes y rescate (coberturas limitadas). Siempre recomendamos un seguro de viaje mas completo (ver observaciones en este documento).
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestionar la compra por parte de Muntania Outdoors (25 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las casitas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 80 euros la semana según otras ediciones de este viaje). Ver más información en observaciones.
- Cualquier actividad extra no incluida en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas tipo trekking ligeras.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta impermeable o cortaviento tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.
- Bañador.

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 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.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete 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 en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

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.

Climatología

Pese a la latitud a la que se encuentra el archipiélago las temperaturas no son muy extremas en invierno ya que se nota la influencia del océano. El verano es suave y puede ser fresco algunos días. Tanto en verano como invierno el tiempo es muy cambiante y es muy habitual encontrar cambios bruscos del mismo en el mismo día.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **9** NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como 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 60 euros la semana por persona.

Transporte.

Transporte privado ida y vuelta del aeropuerto a nuestro alojamiento (2h 30 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. Sólo necesitaremos cada día llevar la mochila de día para las excursiones pudiendo dejar el resto de equipaje en el alojamiento.

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 80 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.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en restaurante nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja esta forma.

Ropa de cama y toalla. Nos lo proporciona el alojamiento.

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 9 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.

Otras actividades

Kayak de mar, pesca, paseos en bicicleta (consultar).

Tipo de seguro que se incluye en el viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. 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.

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.

¿Qué seguro es preferible contratar?

Seguro de Galia si es para un viaje en concreto (con unas fechas determinadas):

-Si quiere un **seguro de viaje + accidente deportivo** + **gastos de anulación** únicamente **para un viaje en concreto** (con unas fechas determinadas), contrate el seguro de Galia. **1-Seguro de Galia. Entidad aseguradora IRIS GLOBAL (Soluciones de Protección Seguros y Reaseguros S.A.U).**

-Si quiere un **seguro de viaje + accidente deportivo** únicamente **para un viaje en concreto** (con unas fechas determinadas), contrate el seguro de Galia. **1-Seguro de Galia. Entidad aseguradora IRIS GLOBAL (Soluciones de Protección Seguros y Reaseguros S.A.U).**

Ventajas frente a Intermundial. Precios más económicos. Mas opciones de precios según el destino y la cobertura que quiera cubrir. Tiene la opción de incluir cobertura en función de la altitud (5.000 m y 6.000 m) frente a Intermundial que solo cubre hasta 5.000 metros

Desventajas frente a Intermundial. La cobertura de gastos de búsqueda y rescate hasta 6.000 euros. Intermundial hasta 12.000 euros.

Seguro de Intermundial si quiero una cobertura anual y también si únicamente quiero un seguro de anuluación.

-Si quiere **sólo un seguro de anulación** contrate **2.1-Anulación Plus**

-Si quiere un **seguro anual de viaje + accidente deportivo** + **gastos de anulación** contrate **2.2-Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación**

--Si quiere un **seguro anual de viaje + accidente deportivo** contrate **2.3-Seguro Ski/Aventura Plus**

A continuación le damos información resumida de los tipos de seguro y pídanos la información en formato PDF de los seguros.

Ventajas frente a Galia. Precios más económicos si saca el anual. La cobertura de gastos de búsqueda y rescate es hasta 12.000 euros (Galia hasta 6.000 euros). Tiene la opción de únicamente sacar un seguro de anulación (Galia siempre tiene el seguro de anulación unido al seguro de viaje y accidente deportivo).

Desventajas frente a Galia. Precios más elevados (menos si opta por el anual que le cubre todos los viajes por un periodo de un año a fecha de contratación).

A continuación le damos información resumida de los tipos de seguro. Nos puede pedir mas información en formato PDF o consultar los precios y condiciones de los **seguros de Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors **https://www.muntania.com/seguros**

1-Seguro de Galia. Entidad aseguradora IRIS GLOBAL (Soluciones de Protección Seguros y Reaseguros S.A.U)

Es un **seguro de viaje y de accidente deportivo** que **cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. También tiene la opción de **incluir los gastos de anulación del viaje** si previamente tiene un percance.

1.1-Si no incluye gastos de anulación, este seguro es un **seguro de viaje + accidente deportivo** con unas coberturas detalladas que podemos mandarle cuando nos lo solicite.

Este seguro (**seguro de viaje + accidente deportivo)** le puede interesar en los siguientes supuestos:

-**Si no tienen ningún seguro de viaje + accidente deportivo**

- **Si ya dispone de un seguro de viaje (pero que no cubre accidentes por la práctica de una disciplina deportiva)**. En este caso tendría por duplicado las coberturas de seguro de viaje pero añadiría las coberturas de accidente deportivo.

-Si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva pero no tienen un seguro de viaje. En este caso tendría por duplicado las coberturas de accidente deportivo si su seguro previo no lo cubre pero añadiría las coberturas de seguro de viaje.

1.2- Si incluye gastos de anulación, este seguro es un **seguro de viaje + accidente deportivo** + **gastos de anulación** con unas coberturas detalladas que podemos mandarle cuando nos lo solicite.

Este seguro (**seguro de viaje + accidente deportivo** + **gastos de anulación)** le puede interesar en los siguientes supuestos:

-**Si no tienen ningún seguro de viaje + accidente deportivo** + **gastos de anulación.**

- **Si ya dispone de un seguro de viaje (pero que no cubre accidentes por la práctica de una disciplina deportiva) y que no tiene incluida gastos de anulación** de un viaje. En este caso tendría por duplicado las coberturas de seguro de viaje pero añadiría las coberturas de accidente deportivo y gastos de anulación.

-Si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva pero no tienen cubierto las coberturas de un seguro de viaje ni la cancelación del viaje ni los gastos de anulación. En este caso **tendría por duplicado** con dos compañías aseguradoras el **accidente deportivo** pero sumaría **seguro de viaje + gastos de anulación**.

2-Seguro de Intermundial. Entidad aseguradora White Horse Insurance Ireland DAC

2.1-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.

2.2-Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. **También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. 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.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones 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).

2.3-Seguro Ski/Aventura Plus

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

2.4-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 Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors **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, Prevsión 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.

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.

5.5 Enlaces de interés

- https://www.visitnorway.es
- http://www.lofoten.info/en
- http://www.yr.no

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes inigualables con grandes montañas, fiordos y hermosas playas de arena blanca.
- Alojamiento en **confortables casas de madera.**
- Ver el sol de medianoche.
- **Auroras boreales** (si se viaja cuando ya hay oscuridad en la noche)

6 Otros viajes similares

- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotungheimen y Jostedalsbreen

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).