



ESCALADA EN HIELO EN RJUKAN

Telemark, Noruega

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y graduación de la dificultad.....	2
3	Programa	2
4	Más información	2
4.1	Incluye.....	3
4.2	No incluye	3
4.3	Ropa y material necesario	3
4.4	Observaciones.....	4
4.5	Enlaces de interés	6
4.6	Puntos fuertes.....	6
5	Otros viajes similares	6
6	Contacto	6

1 Presentación

Te proponemos una semana de **Escalada en Hielo** en **Rjukan, Noruega**. Sin duda es un destino conocido en el mundo entero y donde cada año acuden escaladores de medio mundo en busca de las magníficas condiciones que este valle nos ofrece para escalar en hielo.

Además, en este viaje irás acompañado de dos super escaladoras como son **Miriam Marco**, guía **UIAGM** y **directora del equipo de jóvenes alpinistas de la federación española de montaña** y de **Cecilia Buil**, escaladora con un extensísimo currículum de escaladas por todo el mundo.

Si te inicias en esta disciplina o si ya tienes algo de experiencia este es tu viaje ya que además de escalar muchos metros siempre estarás asesorado por un guía de alta montaña que además de enseñarte los rincones de este valle te ayudará a progresar con seguridad.

Rjukan se encuentra en la famosa región de **Telemark** a poco más de dos horas de **Oslo**. Es una pequeña población con los servicios básicos que ha sabido explotar el gran potencial que presenta su valle. Durante la semana podremos escalar muchas cascadas que en función de nuestro nivel, nuestras aspiraciones y fundamentalmente en función de las condiciones climatológicas y estado del hielo nos permitirá aprovechar cada día de nuestro viaje haciendo lo que nos gusta.

Las bajas temperaturas, la accesibilidad de las cascadas y un cómodo alojamiento en cabaña perfectamente acondicionada nos permitirán disfrutar de una semana inolvidable.

Tendremos tiempo para escalar en hielo, descansar y relajarnos por la tarde en nuestra cabaña. Además nuestro destino nos permite si queremos hacer otras actividades como **esquí de fondo, alpino o back-country** para así completar unas vacaciones estupendas.

2 Datos básicos

Destino: **Rjukan** (Noruega).

Actividad: **escalada en hielo**.

Nivel físico: ******.

Duración: 7 días (5 días de actividad).

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

2.1 Nivel físico y graduación de la dificultad

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

No se requiere experiencia previa en escalada en hielo, pero si haber realizado ascensiones con crampones y piolet y estar preparado para soportar bajas temperaturas.

También es un programa para gente ya iniciada y con experiencia que quiere seguir progresando.

3 Programa

Día 1. Viaje España - **Rjukan**.

Viaje en avión a Oslo y traslado a **Rjukan** en vehículo de alquiler. Alojamiento en cabaña.

Día 2-6. Escalada en hielo en el valle de **Rjukan**.

5 días de escalada en hielo en diferentes sectores de la zona. Posibilidad de alternar la escalada con otras actividades como **raquetas, esquí de fondo o alpino**.

Día 7. Traslado al aeropuerto. Regreso a España.

4 Más información

Precio:

- 4 personas. 800 €.
- 3 personas. 900 €.
- 2 personas 1.200 €.

4.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Billete de avión a Oslo (25 euros gestión de billetes si es Muntania Outdoors quién hace la compra).
- Transporte interno durante el viaje. Coste total aproximado a repartir 350 euros (alquiler coche).
- Gastos de alojamiento y manutención de los participantes (ver observaciones).
- Gastos de alojamiento y manutención del guía.

4.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse 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).
- Crampones y piolets técnicos.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y 2 mosquetones de seguridad.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft y/o plumas.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Termo, mínimo 1 litro.
- 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 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.

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 maleta**. 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 material, tendrá que solicitarnos facturar una maleta. En cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la maleta. En esa mochila lleve ropa, guantes, gafas etc por si la maleta le llegara con retraso poder hacer actividad.

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.

Alojamiento

Coste estimado de cabaña para 4 personas completamente acondicionada (televisión, wifi, cocina, baño completo, etc.) **280** euros por persona (incluido el gasto del guía).

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.

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.

Aunque se puede llegar a la población en autobús desde el aeropuerto de Oslo recomendamos alquilar un vehículo ya que para el acceso diario a las zonas de escalada y regreso al alojamiento es imprescindible.

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

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 <https://www.muntania.com/seguros>

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios de escalada 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.

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.visitrjukan.com/>

4.6 Puntos fuertes

- Escalar acompañado de un guía profesional.
- Uno de los mejores lugares para escalar en hielo.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Cómodo alojamiento.

5 Otros viajes similares

- Dolomitas. Escalada en hielo
- Escalada en hielo en Cogne. Valle de Aosta. Alpes italianos
- Escalada en hielo en el Macizo de Ecrins y Queyras. Alpes franceses

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).