



Noruega: fiordos, lagos y montañas, 8 días

Ficha Técnica de la Ruta



Noruega: fiordos, lagos y montañas, 8 días

Viaje en grupo, ficha técnica 2019

laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)

Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com

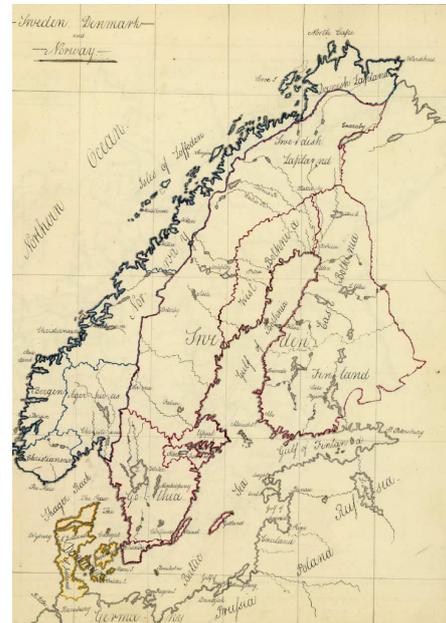
Noruega: fiordos, lagos y montañas, 8 días

Pinceladas de la ruta...

Un recorrido por los fiordos noruegos en verano, los cuales son Patrimonio de la Humanidad, visitando las ciudades de Bergen, Oslo y Stavanger entre otras. En nuestra ruta realizaremos las mejores rutas de senderismo en Noruega, visitando El Púlpito y el glaciar Folgefonna. También se disfrutará de las excursiones más apasionantes en Kayak y lancha rápida acabando con una ruta de exploración y descubrimiento del sur de Noruega al alcance de todos.

Esquema del itinerario

- Día 1. Vuelo ciudad origen - Oslo
- Día 2. Visita libre en Oslo -Torpo - Hovet
- Día 3. Hovet, senderismo Hivjufossen y lungsdalen
- Día 4. Stavkirke Borgund, Aurland, Flam, fiordo de Naeroy en Sognefjorden
- Día 5. Voss, Norheimsund, Jondal, glaciar Folgefonna
- Día 6. Bergen y rumbo al sur
- Día 7. Preikestolen (El Púlpito) en Lysefjord - Stavanger
- Día 8. Vuelo de regreso y llegada



Resaltamos:

- Actividades en el glaciar Folgefonna, el tercero más grande de Noruega, navegación en kayak en un fiordo espectacular y ascensión a la famosa roca Preikestolen, más conocida como el Púlpito.
- Navegación a través del impresionante Fiordo de los sueños en lanchas rápidas
- Visita cultural a una tradicional granja noruega donde conoceremos muy de cerca el modo de vida rural y las costumbres de los granjeros noruegos.

**SALIDAS CONFIRMADAS VERANO 2019 – GRUPO REDUCIDO
CON GUIA ESPECIALIZADO DE HABLA HISPANA**

Algunos puntos importantes del viaje:

A diferencia de las rutas convencionales que se realizan en los fiordos noruegos, en este viaje nos desplazamos en un pequeño grupo de apenas 8 personas, como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

Las mejores rutas de senderismo, la experiencia de navegación en kayak y lancha rápida por el interior de sus fiordos y la excursión hasta una de las lenguas del glaciar Folgefonna, son alguna de las experiencias inolvidables que viviremos en esta aventura y que dan forma al espíritu de esta nación.

A lo largo de nuestro recorrido, desde Oslo hasta Stavanger, conoceremos los lugares más emblemáticos del sur de Noruega y sus fiordos Patrimonio de la Humanidad y recorreremos algunas de las más espectaculares vías de Noruega, las conocidas como Norwegian Scenic Routes. Visitaremos la capital Oslo, el impresionante mirador de Aurland, el fiordo encantado de Hardanger, el fiordo de los sueños, el glaciar Folgefonna, la bella ciudad de Bergen, el famoso Púlpito en el Lysefjord... e infinidad de lugares que quedarán eternamente en nuestra memoria.

Día a día de la ruta:

DÍA 1. VUELO CIUDAD DE ORIGEN - OSLO

Vuelo con destino a Oslo. Llegada y transfer al alojamiento/centro ciudad.

Dependiendo de los horarios de vuelos, tiempo libre en Oslo para comenzar la visita de la ciudad, disfrutar del animado centro, los jardines del palacio real y su bonito puerto.

Noche en alojamiento en Oslo.

DÍA 2. VISITA LIBRE EN OSLO -TORPO - HOVET

Por la mañana nos dedicaremos a la visita libre de la capital. Se recomienda pasear por las calles del centro, la visita del Parque de Vigeland, además de la posibilidad de apreciar sus interesantes museos como el Museo Naval Vikingo, Museo Kon-Tiki, el Museo Polar Fram, el Museo Histórico Nacional, la Galería Nacional donde se encuentra expuesto de forma permanente el "Grito" de Munch o visitar el fascinante interior del Ayuntamiento donde se entrega el prestigioso premio Nobel de la Paz.

Después del almuerzo encuentro con el guía y traslado en vehículo hacia Hovet. El recorrido no dejará de sorprendernos con lo más sublime de su naturaleza: apreciaremos espectaculares bosques, enormes lagos y majestuosas montañas. Es tiempo de tener tu cámara lista para llevarte las mejores tomas y recuerdos de estos fascinantes parajes.

Breve parada en Torpo, donde veremos desde el exterior la iglesia original más antigua de Hallingdal (año 1192).

Estas iglesias medievales que veremos a lo largo de nuestro recorrido, calificadas dada su construcción como tipo Stavkirke, totalmente construidas en madera, y que datan del siglo XII, son una de las atracciones más singulares de Noruega. En la actualidad, quedan en pie

sólo 30 Stavkirke medievales, casi todas en Noruega.

Noche en cabañas en Hovet.



DÍA 3. HOVET, SENDERISMO HIVJUFOSSEN Y IUNGSDALEN

Comenzaremos a disfrutar del entorno natural en las proximidades de la localidad de Hovet, punto de partida de las actividades de hoy. Primera etapa del día será alcanzar la cima de las cascadas de Hivjufossen (cascada de Hiv) con una caída de 250 metros. Para acceder a ellas, haremos un trekking de nivel medio atravesando un bosque de pinos rojos, abedules y un sotobosque espectacular.

Durante todo el recorrido tendremos una vista de toda la área y, desde arriba, podremos observar magnificas vistas del macizo de Hallingkarvet y de las montañas circundantes.

Por la tarde retomaremos nuestro vehículo para dirigirnos rumbo a Toviki, a una altura de 1.100 metros. Aquí seguiremos nuestra actividad de senderismo, con una fácil excursión a pie a través de las orillas del gran lago Stolsvatn.



Tras un increíble paraje, prácticamente conocido solo por los lugareños, llegaremos a un refugio de montaña, a tan solo 1.111 metros de altura. Aquí nos espera un paisaje alpino espectacular y una pequeña granja. Aquí nos esperan nuestros amigos granjeros para enseñarnos su modo de vida, las producciones autónomas y tradicionales de los granjeros noruegos. Su cultura rural nos invita a sentir y apreciar de manera privilegiada la belleza y tranquilidad del entorno.

Noche en cabañas en Hovet.

DÍA 4. STAVKIRKE BORGUND, AURLAND, FLAM, FIORDO DE NAEROY EN SOGNEFJORDEN

Hoy tendremos quizás el día más intenso en cuanto actividad se refiere, aunque no por ello menos interesante, ya que tendremos la

posibilidad de admirar un sinfín de maravillas naturales, fiordos, montañas, e impresionantes obras de ingeniería.

Comenzaremos la ruta con una hermosa travesía en nuestro vehículo hacia el impresionante fiordo de los Sueños (Sognefjorden) trazado entre importantes alturas. Pasaremos por una de las mayores obras de ingeniería vial, el túnel de carretera más largo de mundo, con una longitud de 24,5 km. que atraviesa por su interior el fiordo de Leardal. Pararemos en Borgund para divisar exteriormente la que es considerada como la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke, construidas en madera a finales del siglo XII (entrada a la iglesia opcional).

Retornaremos al pueblo de Laerdal, y tomaremos la famosa carretera de montaña hacia Aurland, 43 kilómetros en los cuales podremos observar como el paisaje va cambiando hasta llegar al de alta montaña y en donde nos convertiremos en viajeros privilegiados con las vistas que podremos obtener sobre el fiordo del mismo nombre. Haremos una breve parada en el mirador Stegastein sobre el fiordo de Aurland para quedar impactados con su espectacular belleza y arquitectura, tanto en el diseño del mirador como por las impresionantes vistas que este nos depara.

Llegaremos hasta la localidad de Flam, donde recorreremos el fiordo Naeroyfjord, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, desde una lancha con motor fuera borda y con todo el equipamiento necesario. Nos embarcaremos en una verdadera aventura por este salvaje y majestuoso paraje, rodeado de imponentes montañas y numerosas cascadas de inigualable belleza, donde habitan águilas pescadoras, focas y marsopas, que con un poco de suerte, podremos avistar.



INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

Ficha Técnica de la Ruta

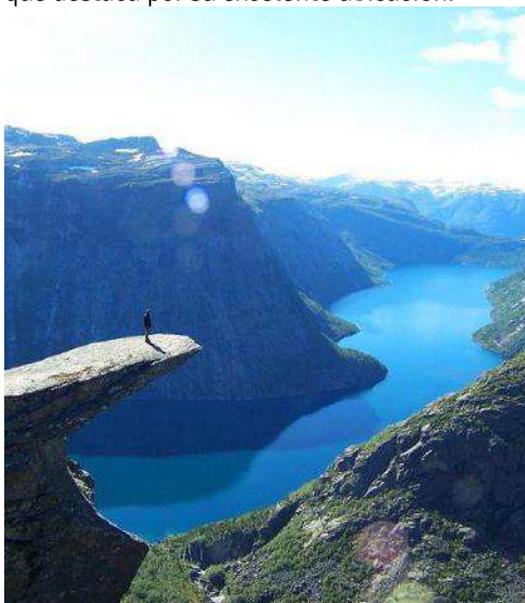
Como actividad opcional bajo disponibilidad y para los que lo deseen, es posible hacer el recorrido del famoso ferrocarril de Flam (Flamsbanen) hasta Myrdal. Éste es el viaje en tren más emocionante que se puede hacer por Noruega: en el breve pero trepidante recorrido en el altiplano del valle de Flam, divisaremos cascadas y montañas con desniveles de hasta 850 metros. (Excursión Opcional).

Al finalizar las actividades, nos dirigiremos a la población de Voss.

Noche en albergue o cabaña en Voss.

Día 5. VOSS, NORHEIMSUND, JONDAL, GLACIAR FOLGEFONNA

Nos despertaremos en Voss, un pequeño municipio de no más de 15.000 habitantes, pero muy popular entre los amantes de los deportes de aventura. Admiraremos las hermosas vistas de su extenso lago y las montañas rodeándole, para luego dirigirnos hacia Norheimsund, en un espectacular viaje, donde como primer punto nos sorprenderá, un descenso serpenteante de la carretera en las proximidades de la cascada de Skjervsfossen, que destaca por su excelente ubicación.



Siguiendo nuestro recorrido divisaremos lagos, industrias madereras y costaremos el Hardangerfjord, denominado como el fiordo Encantado, uno de los más bellos y extensos de Noruega aunque de los menos conocidos a nivel turístico.

Serán parte de nuestras vistas uno de los pocos puentes colgantes de Noruega en las proximidades Oystese, pasando por Norheimsund, donde haremos una breve parada. Seguidamente iremos a Torvykbygd, donde tomaremos el ferry rumbo Jondal navegando por el fiordo de Hardanger. Una vez llegados a puerto nos dirigiremos hacia nuestro destino, el glaciar Folgefonna. Aquí realizaremos una marcha de unos 450 metros de desnivel acumulado con el objetivo de divisar la belleza de esta singular masa helada de impresionantes parajes de aspecto lunar, donde se entremezclan los colores azules y blancos del hielo perpetuo. Dependiendo de las condiciones será posible experimentar la fantástica sensación de andar por encima del hielo o nieve del que es considerado el tercer glaciar más grande de Noruega, utilizando crampones si fuera necesario.

Por la tarde, retornaremos hacia la población de Norheimsund. Después de la comida nos prepararemos para realizar la actividad de navegación en kayak en el fiordo de Hardanger. Durante unas horas navegaremos por las tranquilas aguas de este bellissimo fiordo en un paraje idílico que recorreremos muy cerca de la orilla.

Noche en cabañas en Norheimsund.

DÍA 6. BERGEN Y RUMBO AL SUR

Llegaremos a Bergen, la segunda ciudad más importante del país, que es ampliamente reconocida como una de las ciudades más bellas de Noruega. La parte antigua de la ciudad se halla en la parte norte de la bahía de Vagen y es el lugar donde encontramos el

laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)

Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com

barrio de Bryggen, una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII, producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702 y hechas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio. En la actualidad, están declaradas como Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.



Tiempo libre en Bergen (visitas opcionales)

Se recomienda pasear por el puerto y el mercado del pescado, o sorprenderse con las construcciones del barrio antiguo Bryggen. También es interesante caminar por las empinadas y animadas calles de esta ciudad o subir con el funicular y obtener la mejor de las vistas de la ciudad desde su mirador.

Después de comer y a la hora acordada por el guía, regresaremos a nuestro vehículo para emprender el que quizás sea el tramo más largo de conducción, pero no por ello aburrido ni monótono. Noruega siempre nos depara una sorpresa en cada uno de sus rincones y bellos parajes.

Camino al sur, volveremos admirar la belleza paisajística de esta espectacular nación. Seguiremos observando fiordos, montañas y más lagos, bosques de coníferas, hasta las proximidades de Haugesund, donde el paisaje empieza a cambiar para convertirse en una vegetación más costera propia del sur, los fiordos dejan de ser grandes montañas para convertirse en un paraje de pequeños y graciosos islotes de roca, el sol se siente más fuerte y se respira la brisa más cálida del Atlántico ¡ya estamos en la región de Rogaland!

Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland cerca de la costa.

DÍA 7. PREIKESTOLEN (EL PÚLPITO) EN LYSEFJORD - STAVANGER

Día de senderismo para acceder a la mítica roca del Preikestolen, más conocida como “El Púlpito”, formación geológica que se levanta 604 metros a pico sobre el fiordo Lysefjord o “Fiordo de la Luz”. Realizar la caminata hasta El Púlpito es una experiencia única que premia el esfuerzo: su cima, sólo accesible a pie, ofrece las vistas más espectaculares de Noruega. El trekking dura unas tres horas y cuarenta minutos ida y vuelta más el tiempo que queramos disfrutar en lo alto: un verdadero reto de aventura que perdurará en nuestra memoria para toda la vida.

Por la tarde pondremos rumbo a Stavanger, donde realizaremos una visita a esta pintoresca ciudad del sur de Noruega y disfrutaremos de sus animadas noches como colofón a nuestra despedida. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas entre las de mejor estado de conservación del mundo. Cena de despedida libre.

Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland cerca de la costa.



Ficha Técnica de la Ruta

DÍA 8. VUELO DE REGRESO Y LLEGADA

A la hora prevista, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso. Llegada y fin del viaje!!



laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)

Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

CONDICIONES PARTICULARES

VUELOS PREVISTOS

La mayoría de los vuelos utilizados para esta ruta son directos de Madrid/Barcelona a Oslo. Sin embargo se pueden dar casos de vuelos con escala en algún punto europeo. En estos casos, se tiene que facturar de nuevo el equipaje.

GRUPO MINIMO Y MAXIMO PARA LA REALIZACION DEL VIAJE

El grupo es de mínimo 4 viajeros y máximo 8 más el guía.

INFRAESTRUCTURA DEL ALOJAMIENTO DURANTE EL VIAJE

En las cabañas y albergues las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 5 personas. Normalmente cuentan con aseos y duchas interiores, así como con agua corriente y electricidad 220V. La cocina y el comedor suelen estar bastante equipados. En escasas ocasiones las duchas y los baños pueden encontrarse en otra estancia exterior al alojamiento. El estándar es sencillo, pero muy confortable con todo el confort típico de las cabañas escandinavas. Las cabañas son muy acogedoras, pueden tener chimenea incluso sauna y están inmejorablemente conservadas.

En los alojamientos escandinavos tipo cabañas no existe servicio de limpieza. Es costumbre y norma habitual dejar las mismas tal y como se reciben, para lo que se pide la colaboración de todos los viajeros.

Nota: En la mayoría de los alojamientos escandinavos tipo cabañas o albergues, **no está permitido el uso del saco de dormir** por motivos de higiene. Este no será necesario puesto que siempre dormiremos en camas con edredones nórdicos o mantas.

VIAJAS SOLO/A - POSIBILIDAD DE COMPARTIR HABITACION

Los precios publicados corresponden a alojamiento en base a habitación doble. A la hora de rellenar la formalización de solicitud de viaje, puedes solicitar "Compartir habitación" para evitar pagar el suplemento de individual. En el caso de que no haya personas del mismo sexo para compartir pero sí del otro sexo, os consultamos y ambos tenéis que estar de acuerdo para compartir. Esto no exime la aceptación del pago del suplemento de Individual en el caso de que finalmente no sea posible compartir

LOS VEHÍCULOS

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibús de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede oscilar entorno a unos 1.000 km., los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.

FORMALIZACIÓN DE LA RESERVA:

Consulta en el siguiente enlace: http://insolitviatges.com/assets/fichas_tecnicas/condiciones_contrato_insolit_2019.pdf



Ficha Técnica de la Ruta

Consejos y datos prácticos a tener en cuenta

GASTOS EXTRAS DURANTE LA RUTA

No es necesario llevar una gran cantidad de dinero en coronas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje y es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento.

CLIMA

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibus de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede oscilar entorno a unos 1.000 km., los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.

VACUNAS

No es obligatoria ninguna vacuna. Os recomendamos estar al día de la antitetánica y en todo caso, consultar en vuestro centro de medicina tropical más cercano. (Información no contractual) Dos de los muchos que te puedes dirigir son:

Barcelona: Centre de Medicina i Vacunació Tropical de Drassanes: Av. Drassanes, 17-21, Tel. 93 327 05 50 (A partir de las 15.00 h)

Madrid: Unidad de vacunación internacional del Hospital 12 de octubre Avda. de Córdoba, s/n. 28041 Madrid. Planta 6ª - Bloque C
Para pedir cita: 91 779 26 59

TARJETA SANITARIA EUROPEA

Antes de partir es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad

Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea.

MONEDA

La moneda oficial es la corona noruega. Servicio INSOLIT de cambio de moneda* sin comisiones Ahora ya te puedes llevar desde aquí con total seguridad las coronas islandesas! Te hacemos todos los trámites sin costes extras para ti y lo recibes en 72 horas (días laborales) en tu casa en un sobre lacrado o en la oficina de correos que tengas más cercana: como prefieras. Pago con tarjeta de crédito o transferencia antes de la recepción. Te informaremos del cambio actual de la moneda de tu viaje en el momento de tu solicitud.

http://insolitiviatges.com/assets/fichas_tecnicas/condiciones_contrato_insolit_2019.pdf

Para poder hacer los trámites correctamente, la petición debe realizarse máximo 10 días antes de la salida del viaje. Si no, deberás cambiar la moneda directamente en destino o solicitarla a tu entidad bancaria, en caso que dispongan de la misma.

LA ALIMENTACIÓN

Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los alojamientos con comidas planteadas por el guía y que preparara en colaboración con los viajeros. Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero.

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibus de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede



Ficha Técnica de la Ruta

oscilar entorno a unos 1.000 km., los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.

HORARIO

No hay diferencia horaria entre España y Noruega.

DOCUMENTACIÓN

Sólo es necesario tener el pasaporte en vigor mínimo 6 meses. No se necesita visado.

TIPO DE VIAJE Y NIVEL

Viaje de aventura. El viaje tiene un nivel fácil. Las excursiones que se plantean son de nivel fácil, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas, con ritmos suaves y paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

LAS ACTIVIDADES

Todas las actividades programadas están pensadas para un nivel de iniciación, no necesitan experiencia previa y son opcionales. Durante la ruta podremos realizar de un modo sencillo diversas actividades que representan el espíritu de la isla como caminar por un glaciar con crampones, en un paseo sobre el hielo sin dificultad ni riesgo o hacer los mejores trekking y excursiones en diversos terrenos...

TREKKING, EXCURSIONES Y SENDERISMO

Los recorridos a pie son fáciles, las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará

el ritmo de las marchas en función del grupo y de las condiciones climatológicas.

En las actividades el viajero porteará en una mochila pequeña tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, chubasqueros, pantalón de agua o la cámara fotográfica.

Se recomienda llevar una sola bolsa de viaje con todo el equipaje, para realizar el viaje más cómodamente.

LAS TAREAS COMUNES

Esta aventura, como todas las del corresponsal, tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros. El guía dirigirá todas las operaciones comunes, pero las actividades se harán entre todos; algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer compra... u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

EL GUÍA

La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la preparación de la comida, conducir y velar por la seguridad de sus participantes, solucionar los posibles problemas que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.

EQUIPAJE

Las compañías aéreas suelen autorizar 20kg, a los que puedes sumar 8kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, para facilitar las cargas y descargas del vehículo.

IMPORTANTE: para todos los vuelos provenientes de España que vayan a una ciudad de Noruega haciendo escala previamente en otra ciudad del país (Oslo,



Ficha Técnica de la Ruta

Bergen...) es imprescindible hacer el cambio de cinta al equipaje según la normativa de control de aduana en Noruega. Rogamos confirmar la información al mostrador durante la facturación.

Lista de material recomendado por el corresponsal

MATERIAL PROPORCIONADO POR EL CORRESPONSAL

Nos facilitarán el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como kayaks, trajes de neopreno, crampones, etc.

El corresponsal proporcionará un juego de sábanas a sus viajeros para que las utilicen durante el viaje, devolviéndolas una vez terminen la ruta.

LISTA DE MATERIAL RECOMENDADO POR EL CORRESPONSAL

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolso de viaje, donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje, y ropa. Este se transportará siempre en el vehículo y lo llevaremos a nuestro alojamiento cada noche.
- Una mochila pequeña denominada “de ataque” (20-30 litros de capacidad) en la que se llevarán ropa interna de recambio, agua y comidas picnic necesarias para cada una de las excursiones, gafas y cremas solares, cámara de foto, ropa de lluvia etc.

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)
- Bufanda tubular o “buff”
- Gafas de sol

Cuerpo

- Dos camisetas térmicas de manga larga
- Chaqueta de forro polar

- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra
- (no plumas)
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (Goretex u otra membrana similar)
- Ropa interior de fibra sintética

- Mallas térmicas largas
- Pantalones de trekking de invierno
- Pantalones impermeables y transpirables de montaña (Goretex u otra membrana similar)

Manos

- Guantes de forro polar
- Guantes impermeables de esquí o de montaña (Goretex u otra membrana similar) con relleno de fibra
- Manoplas invernales

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie
- Zapatillas ligeras de deporte
- Zuecos ligeros tipo “Crocs” o chancas que permitan llevar puestos los calcetines para estancia en los albergues

Artículos de aseo

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos



INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA

Ficha Técnica de la Ruta

- Traje de baño
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Equipo de progresión

- Mochila de día 20-30 litros
- Un par de bastones (con rosetas de nieve)
- Cantimplora
- Linterna frontal

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y ropa para los traslados.

Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan.

SUGERENCIAS DE VIAJE

A la ida se recomienda llevar lo imprescindible puesto en el equipaje de mano (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica y chaqueta de tipo Goretex, forro polar, mallas, gafas, gorro, guantes.

laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)

Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

Precios y fechas de salida

PRECIO POR PERSONA: 1.795€ + tasas aéreas (aprox. 250€)

Grupo de 6 a 8 personas

SUPLEMENTOS

*Suplemento de 100€ en agosto

Tasas calculadas a fecha 20-12-18. Es necesario reconfirmar el precio de las mismas en el momento de la contratación del viaje.

FECHAS PREVISTAS SALIDA VERANO 2019:

Del 06 al 13 junio
Del 13 al 20 junio
Del 20 al 27 junio
Del 27 junio al 04 julio
Del 04 al 11 julio
Del 11 al 18 julio
Del 18 al 25 julio
Del 25 julio al 01 agosto
Del 01 al 08 agosto
Del 08 al 15 agosto
Del 15 al 22 agosto
Del 22 al 29 agosto
Del 29 agosto al 05 septiembre
Del 05 al 12 septiembre
Del 12 al 19 septiembre

PRECIO INCLUYE:

- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Oslo/Stavanger i/v.
- Transfer desde/hacia los Aeropuertos de Oslo y Stavanger
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Todos los transportes durante la estancia según descripción del programa
- Actividad en Kayak descrita según el programa
- Excursión de navegación por los fiordos en lanchas rápidas, descrita según el programa
- Visita al Glaciar Folgefonna
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa, salvo días de vuelo, visitas libres en Oslo, Bergen, Stavanger y cena despedida

laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)
Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

- Guía de habla castellana conocedor de la zona
- Visita a la Iglesia Stavkirke de Borgund
- Seguro básico de asistencia en viaje
- Envío documentación vía mensajería a toda la Península y Baleares (Canarias consultar)
- Teléfono emergencias 24 horas

PRECIO NO INCLUYE:

- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o ferry
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Comidas en los días libres en Oslo, Beergen, Stavenger y cena de despedida
- Visitas culturales en Oslo, Bergen y Stavanger y tren de Flam
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”

laesenciainsolit@insolitviatges.com

Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23

BARCELONA (Central)

Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com