



Ficha Técnica de la Ruta



Noruega: Lofoten, auroras
boreales y trineos de perros,
8 días
-Especial Fin de año -

Viaje en grupo, ficha técnica 2018-2019

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

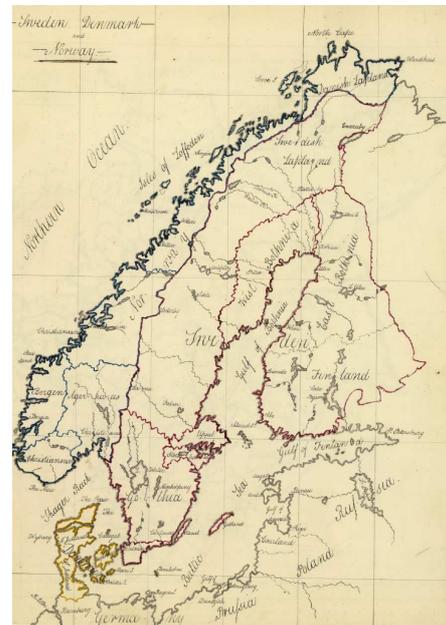
www.insolitviatges.com

Pinceladas de la ruta...

Un viaje al paraíso natural de las islas Lofoten y Vesteralen en busca de la aurora boreal, realizando excursiones con raquetas, navegación y un emocionante safari con trineo de perros en el Parque Nacional de Abisko, en la vecina Suecia. Descubriremos sus acantilados y playas vírgenes, la cultura Sami y sus pintorescos pueblos pesqueros rodeados de espectaculares montañas verticales.

Esquema del itinerario

- Día 1. Vuelo ciudad origen - Evenes
- Día 2. Suecia - Travesía con trineo de perros - Raquetas en el Parque Nacional de Abisko
- Día 3. Suecia - Travesía en trineo de perros
- Día 4. Granja Sami - Navegación de Vesteralen a Lofoten
- Día 5. Svolvaer - Kabelvag - Reine. Norwegian Scenic Route
- Día 6. Pueblo de pescadores Å - Playa Kvalvika - Nussfjord - Henningsvaer
- Día 7. Paseo con raquetas - Parque Nacional Moysalen - Edenes
- Día 8: Vuelo de regreso desde Edenes (Harstad/Narvik)



Resaltamos:

- Viajar al centro del cinturón de las Auroras Boreales
- Las famosas islas Lofoten y Vesteralen y sus poblaciones con paisajes de postal: Reine, Henningsvaer, Nussfjord, Å...
- Cruzar a la vecina Suecia donde haremos una emocionante excursión en trineo de perros en el Parque Nacional de Abisko
- Conocer la cultura Sami de primera mano visitando una granja de renos
- Navegar de Vesteralen a las islas Lofoten en ferry

SALIDA ESPECIAL FIN DE AÑO 2019
GRUPO REDUCIDO DE MAXIMO 8 VIAJEROS
CON GUIA ESPECIALIZADO DE HABLA HISPANA



Ficha Técnica de la Ruta

Algunos puntos importantes del viaje:

Empezaremos nuestro viaje en Evenes y su magnífico entorno. Cerca de allí, en la vecina Suecia, haremos un inolvidable recorrido en trineo de perros por las cercanías del impresionante Parque Nacional de Abisko, una inmejorable manera de experimentar la grandeza de este espacio protegido desde 1909.

Recorreremos las paradisíacas islas Lofoten y Vesteralen por una de las carreteras más espectaculares de Noruega, la conocida como Norwegian Scenic Route, descubriendo a nuestro paso los pueblos de pescadores más bellos de Noruega: Reine, Henningsvaer, Nussfjord y Å.

A lo largo de nuestro recorrido realizaremos las mejores excursiones con raquetas viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas entre las 10 más bellas del mundo. Visitaremos también una granja Sami, navegaremos desde Vesteralen hasta las islas Lofoten y disfrutaremos de la naturaleza en estado puro: exuberantes paisajes, combinación de montañas puntiagudas y calas color esmeralda.

Naturaleza, aventura y magia nórdica nos sorprenderán en un paraje considerado como uno de los mejores del mundo para observar las luces del norte. Visitaremos una Estación de estudio de las Auroras Boreales donde nos ayudarán a entender, fotografiar y predecir este mágico fenómeno.

En un reducido grupo de máximo 8 viajeros, realizaremos esta ruta acompañados por un guía conocedor de la zona, moviéndonos en un vehículo exclusivo para nosotros y durmiendo en confortables cabañas escandinavas y “rorbuer”, las pintorescas casas de madera junto al mar construidas para alojar de forma temporal a pescadores en época del bacalao, acondicionadas como confortables alojamientos con vistas a los espectaculares paisajes de Lofoten.

laesenciainsolit@insolitviatges.com

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

BARCELONA (Central)

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

INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com

Día a día de la ruta:

DÍA 1. VUELO CIUDAD DE ORIGEN - EVENES

Presentación en aeropuerto 2 horas antes para tomar el vuelo con destino a Evenes. Llegada y encuentro con el guía y traslado desde el aeropuerto al tranquilo alojamiento cerca del mar (cena no incluida).

DÍA 2. SUECIA - EXCURSIÓN CON TRINEO DE PERROS - RAQUETAS EN EL PARQUE NACIONAL DE ABISKO

Después del desayuno nos dirigimos, a través de un paisaje espectacular, a la frontera con Suecia donde se encuentra el Parque Nacional de Abisko, uno de los más importantes del país. Abisko, primer Parque Nacional constituido en Suecia en 1909 con las primeras leyes de conservación del medio natural, es hábitat de linces boreales, alces, renos y el esquivo glotón.

Rodeados por montañas de más de 2.000 metros y con el paisaje de fondo del Lapporten, participaremos en un precioso safari en trineo de perros*, siendo testigos de la grandeza de Abisko a través de una actividad que nos llenará de adrenalina y emoción en estado puro. Posteriormente nos adentraremos en el Parque Nacional con nuestras raquetas de nieve (si las condiciones lo permiten) para observar de una forma distinta los helados bosques de abedul.

Al acabar la excursión comenzaremos nuestro viaje descendiendo por el fiordo hasta el nivel del mar, un recorrido por la historia de la región de Narvik y su importancia durante la 2º Guerra Mundial como puerto clave para el transporte de mineral desde las minas de Kiruna en Suecia a través de su famoso tren, una obra de ingeniería que fue causa de conflicto en esta contienda. En la memoria de la ciudad permanecen algunos españoles que lucharon junto al ejército aliado y la

resistencia noruega para liberar esta región del ejército alemán.

Finalizaremos este intenso día en unas típicas y confortables cabañas frente al mar, próximas a las Islas Vesteralen.



*Debido a las condiciones climáticas podría variar el lugar de la actividad de trineo de perros.

DÍA 3. SUECIA - TRAVESÍA EN TRINEO DE PERROS

Amanecerá tenuemente pues nos encontramos en la época de la noche polar pero cuando aclare el día podremos divisar el paisaje de fondo del Lapporten. Participaremos en un precioso safari en trineo de perros*, siendo testigos de la grandeza de Abisko a través de una actividad que nos llenará de adrenalina y emoción en estado puro.



Ficha Técnica de la Ruta

Al acabar la excursión comenzaremos nuestro viaje descendiendo por el fiordo hasta el nivel del mar, un recorrido por la historia de la región de Narvik y su importancia durante la 2º Guerra Mundial como puerto clave para el transporte de mineral desde las minas de Kiruna en Suecia a través de su famoso tren, una obra de ingeniería que fue causa de conflicto en esta contienda. En la memoria de la ciudad permanecen algunos españoles que lucharon junto al ejército aliado y la resistencia noruega para liberar esta región del ejército alemán.

*Debido a las condiciones climáticas podría variar el lugar de la actividad de trineo de perros.

Noche en apartamentos.

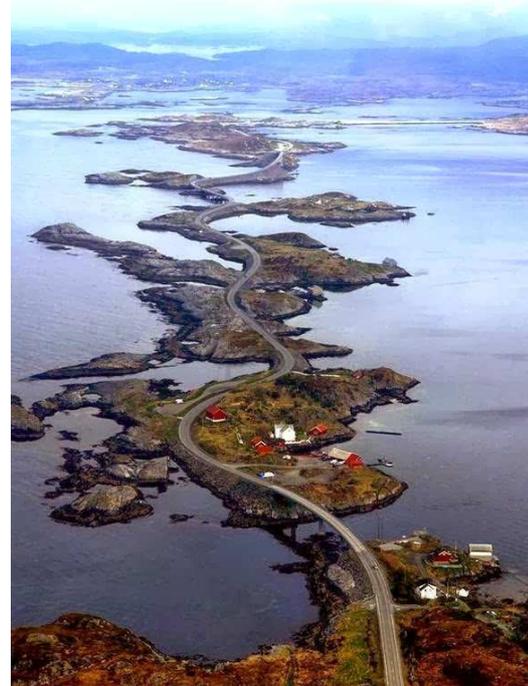
DÍA 4. GRANJA SAMI - NAVEGACIÓN DE VESTERALEN A LOFOTEN

Hoy tomaremos rumbo sur en las islas Vesteralen, dirección al archipiélago de Lofoten, que aunque estén juntas sobre el mapa, esconden características únicas y muy distintivas.

De camino visitaremos una típica granja Sami y disfrutaremos de esta misteriosa cultura milenaria, observando los renos que allí crían y escuchando historias y cánticos alrededor del fuego bajo un reconfortante Lavvu.

Saltando de isla en isla por carretera, llegaremos a tomar el ferry que salvará el paso entre las islas Vesteralen y Lofoten. Dependiendo del periodo en el que viajemos y sus horas de luz, en este trayecto podremos admirar el paisaje circundante o, con suerte, la aurora boreal en la noche.

Noche cerca de Laukvik, donde podremos disfrutar de una sauna típica rodeados de un paisaje sobrecogedor. Noche en cabañas.



DÍA 5. SVOLVAER – KABELVAG - REINE. NORWEGIAN SCENIC ROUTE

Hoy nos dirigiremos hacia el punto más extremo de las islas Lofoten a través de una de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas Norwegian Scenic Routes. Iremos visitando los pueblos pesqueros que se encuentran por el camino así como las playas de aguas cristalinas que nos recuerdan al Caribe, como la famosa playa de Ramberg por la que podremos dar un agradable paseo.

En el camino nos detendremos en Svolvær, capital de las islas, centro neurálgico y de encuentro para toda la región del archipiélago. La existencia en sus proximidades del monte Svolværgeita (Cabra de Svolvær) es el distintivo de la ciudad y un desafío para los escaladores.

Más tarde retomaremos nuestro recorrido por las islas Lofoten. Pasaremos por sus principales poblaciones como Kabelvåg, el

laesenciainsolit@insolitviatges.com

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

BARCELONA (Central)

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

INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

pueblo pesquero más importante de Lofoten durante el pasado siglo, donde fue construida la primera iglesia en estas islas alrededor del año 1103.

No cabe duda de que éste es el mejor día para sacar partido a nuestra cámara de fotos pues el trayecto se presta a realizar paradas para immortalizar cualquier rincón.

Nuestro destino este día es Reine, uno de los pueblos más bonitos de las islas Lofoten y, para muchos, de toda Noruega. Considerada la perla de Noruega, Reine se mantiene prácticamente intacta desde sus orígenes allá por 1743 y es un lugar idílico para observar auroras boreales. Noche en cabañas o rorbuers.



DÍA 6. PUEBLO DE PESCADORES Å - PLAYA KVALVIKA - NUSSFJORD – HENNINGVAER

En este día visitaremos uno de los lugares más emblemáticos de las Islas Lofoten, el pueblo de Å, un lugar que refleja perfectamente la esencia de este archipiélago y su vida ligada al mar. Se trata del pueblo pesquero habitado más extremo de las islas Lofoten, especializado en la salazón y desecación de pescado. En esta época del año presenta un paisaje sobrecogedor que nos trasportará al fin del mundo.

Realizaremos un paseo por los alrededores de Å y posteriormente nos dirigiremos rumbo norte retomando la carretera principal de las Islas Lofoten.

Una vez llegados a las proximidades de Fredvang podremos realizar un trekking en Kvalvika, o también llamada la playa de las Ballenas. Se trata de uno de los lugares más impresionantes de las islas Lofoten, donde la belleza paisajística y el aislamiento que transmite es un regalo para nuestros sentidos. Una playa de arena blanca y los acantilados de granito negro que se sumergen en un mar color esmeralda será nuestro escenario.

El desnivel de este trekking es de unos 350 metros y su duración de unas 4 horas, pero podría acortarse por causas climatológicas o del estado del hielo y la nieve.

A la vuelta de nuestro camino pararemos en la localidad de Nussfjord, una bellísima población con uno de los más antiguos y mejor preservados puertos pesqueros de Noruega.

Los rorbuer de Henningsvaer serán nuestro alojamiento de hoy. Esta población también es llamada la “Venecia del Norte” por los numerosos puentes e islas que lo componen. En invierno la concentración de bacalao hace que los barcos estén constantemente

entrando y saliendo de su famoso puerto, signo evidente de que es, además de uno de los paisajes de postal de Noruega por las impresionantes montañas y picos que lo rodean, uno de los motores de la economía local. A lo largo de todo el recorrido por el archipiélago observaremos las características hileras de secaderos de bacalao, también llamadas las catedrales de Lofoten. Noche en cabañas o apartamentos.

DÍA 7. PASEO CON RAQUETAS - PARQUE NACIONAL MOYSALEN – EVENES

Despertaremos en Henningsvaer y realizaremos un viaje hacia la península escandinava dejando atrás los archipiélagos de Lofoten y Vesteralen.

Antes de salir de las Islas Vesteralen nos encontraremos con el Parque Nacional de Moysalen, punto de salida de numerosas rutas tanto en invierno como en verano y lugar ideal para ponernos las raquetas, en caso de nieve, y disfrutar del entorno como despedida de estos mágicos archipiélagos.

El Parque Nacional de Moysalen es el hogar de alces, urogallos, liebres árticas y perdices nivales entre otros habitantes árticos. Al finalizar nuestra actividad proseguiremos el camino hasta Evenes, tranquila localidad donde nos alojaremos esta noche. Noche en apartamento o cabaña junto al mar.

DÍA 8. VUELO DESDE EVENES (HARSTAD/NARVIK) A CIUDAD DE ORIGEN

Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso. Llegada y fin de nuestros servicios!!





Ficha Técnica de la Ruta

Precios y fechas de salida

PRECIO POR PERSONA: 2.0 + tasas aéreas (aprox. 250€)

Grupo de 6 a 8 personas

SUPLEMENTOS

- * Suplemento de 100€ para la salida de Fin de año
- * Suplemento de 100€ por persona grupo de 5 personas.
- * Suplemento de 200€ por persona grupo de 4 personas.

Tasas calculadas a fecha 02-10-19. Es necesario reconfirmar el precio de las mismas en el momento de la contratación del viaje.

FECHA PREVISTAS SALIDA FIN DE AÑO 2019:

Del 27 diciembre 2019 al 03 enero 2020

PRECIO INCLUYE

- Vuelos Madrid/Barcelona-Evenes
- Equipaje facturado 20kg
- 7 noches de alojamiento en apartamentos, hostel o cabañas
- Todos los traslados durante los días de ruta en vehículo exclusivo para el grupo
- Transfer desde/hacia los aeropuertos
- Desayunos, comidas y cenas durante los días de viaje, salvo almuerzo y cenas en los días de vuelo y durante los trayectos en barco.
- Safari en trineo de perros
- Todas las actividades con raquetas, trekking y senderismo descritas en el programa
- Cena especial de Fin de Año
- Safari en trineo de perros
- Guía de habla castellana conocedor de la zona
- Seguro básico de asistencia en viaje
- Teléfono emergencia 24 horas
- Envío documentación vía mensajería a toda la Península y Baleares (Canarias envío por Correos)

PRECIO INCLUYE

- Almuerzos y/o cenas en los días de vuelo y durante los trayectos en barco
- Asientos no asignados en vuelos (consultar en cada caso)
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o ferry
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"
- Asignación de asientos anticipada no incluida

laesenciainsolit@insolitviatges.com

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

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

INSOLIT
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 Evenes. 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.

INFRASTRUCTURA 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.

Habrà noches en las que podremos alojarnos en rorbuer, cabañas construidas inicialmente para alojar de manera temporal a los pescadores en la temporada del bacalao. Son alojamientos muy pintorescos y tradicionales de las Islas Lofoten. Estas cabañas gozan de una enorme popularidad y serán sin duda uno de los atractivos del viaje.

En los alojamientos escandinavos tipo cabañas, no existe servicio de limpieza, es costumbre y norma habitual dejar las mismas tal y como se reciben, por lo que esta norma

se pide la colaboración de todo el personal viajero.

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

Nuestro viaje se realizará en un vehículo de 9 plazas con tracción 4x4, ideal para descubrir la isla de un modo ligero, familiar, flexible y diferente, totalmente idóneo para las carreteras de Islandia. Se recomienda llevar una bolsa de viaje o mochila con el equipaje, mejor que una maleta rígida. Para realizar más cómodamente el viaje, y al disponer de un espacio limitado en el vehículo, es importante llevar un equipaje de tamaño moderado.

FORMALIZACIÓN DE LA RESERVA:

Consulta en el siguiente enlace:

laesenciainsolit@insolitviatges.com

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

BARCELONA (Central)

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

INSOLIT
VIATGES I AVENTURA

www.insolitviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

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

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

Las temperaturas invernales que se dan en las islas Lofoten y Vesteralen son muy suaves, teniendo en cuenta su situación por encima del Círculo Polar Ártico, debido al mar y a la cálida corriente del Atlántico Norte. Éste hecho hace que el promedio de la temperatura durante el invierno sea de entre 0°C y -5°C, por lo que durante nuestro viaje nos moveremos alrededor de esta cifra, pudiendo ser menor la temperatura en algunas ocasiones. En el norte de Noruega, por encima del Círculo Polar Ártico, las horas de luz cambian drásticamente y rápidamente, pasando de los días con 24 horas de luz durante el verano, a la noche polar en invierno.

Durante los meses de octubre y noviembre, tenemos aproximadamente entre 7 y 6 horas de luz, todavía apreciando el brillo del sol.

Durante el mes de diciembre el sol desaparece hasta mediados de enero, dejándonos el fenómeno de la noche polar. Entre estos dos meses tenemos aproximadamente entre 4 y 6 horas de luz.

Durante los meses de febrero y marzo el sol vuelve a aparecer y cada vez es más visible en el horizonte. Las horas de luz van de las 7 horas a principios de febrero hasta las 14 horas a final de marzo.

Durante la primera quincena de abril el día ya pasa a ser largo, siendo el sol visible durante unas de 11 horas. Se pueden ver amaneceres

y atardeceres largos, además de la luz crepuscular. También es el último período,

antes del verano, para ver las auroras boreales, ya que todavía seguimos teniendo suficientes horas de noche.

AURORAS BOREALES

Las islas Lofoten y Vesteralen se encuentran en la zona de la aurora polar, y son unos de los mejores lugares del mundo para apreciar este espectáculo natural.

No obstante, al ser un fenómeno natural, hay que tener en cuenta que el clima tiene que cooperar también y que el cielo debe estar despejado para poder ver el efecto del viento solar

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.

laesenciainsolit@insolitiviatges.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.insolitiviatges.com



Ficha Técnica de la Ruta

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_2018.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.

A continuación os indicamos un listado de posibles comidas que podemos encontrar a lo largo de la ruta :

Desayunos: Café, té, infusiones, cacao, leche en polvo, galletas, pan, mermelada, muesli y cereales.

Comida (tipo picnic): Embutidos variados, conservas, chocolate, frutos secos, galletas,

barritas de cereales, panes variados, sopas y té caliente...

Cena: Comidas y guisos elaborados en el albergue, intentando llevar una dieta variada. Arroz, pasta, pescado, puré de patatas con carne, salchichas, beicon, atún, fruta...Alguna comida se puede comprar en supermercados mientras se realiza el viaje.

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, aunque puede variar dependiendo de las condiciones climatológicas, los vientos, la lluvia, el entorno...

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 trekking tienen una dificultad baja. Las rutas se realizarán por senderos que varían desde buena traza a prácticamente



Ficha Técnica de la Ruta

desaparecer. Hay jornadas de trekking que oscilan entre las 2 y las 4 horas de marcha a un ritmo suave, con paradas frecuentes, estas jornadas son casi todas en días intercalados. El resto de los días se hacen marchas más breves que llamamos paseos, generalmente de una hora de duración. El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas. Siempre habrá que llevar una mochila de día donde llevar el picnic, ropa de abrigo, chubasqueros, pantalón de agua o la cámara fotográfica necesarios para cada una de las excursiones. El peso de la mochila para los trekking de-pende de lo que cada viajero decida llevar consigo.

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 TERRENO, LOS CAMINOS

Casi todos los trayectos se realizarán por caminos, si bien el terreno es variado: rocas sueltas, piedra y arena volcánica, tundra, musgo, ríos y torrenteras. Los desniveles son moderados, ascendiendo hasta un máximo de 500 metros. Es necesario prestar atención a los cruces de ríos y atender las indicaciones del guía, ya que hay lugares que pueden ser complicados y otros de paso fácil y seguros. Esta ruta puede ser realizada en el sentido descrito o en el inverso.

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, 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.



Ficha Técnica de la Ruta

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 llevaran 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 chanclas que permitan llevar puestos los calcetines para estancia en los albergues

Artículos de aseo

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



Ficha Técnica de la Ruta

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