

AMBARVIAJES

NORUEGA 8 Días

Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja

FICHA TECNICA 2025

Aventura. Nivel fácil

Una ruta de exploración y descubrimiento en el norte de Noruega, las islas Lofoten y Senja, realizando rutas de senderismo espectaculares, una inolvidable excursión en kayak, navegación en barco, visita al museo vikingo y emocionantes recorridos por los paisajes más sublimes y vírgenes de este paradisíaco archipiélago considerado como uno de los más bellos del mundo.



Más allá del Círculo Polar Ártico, donde la luz del verano ártico se vuelve permanente ante nuestros ojos, se descubre un paraíso imposible de describir por su espectacular belleza. Las **islas Lofoten y Senja** con sus espectaculares **montañas puntiagudas y acantilados** que emergen desde el mar y una emocionante excursión en kayak remando sobre aguas cristalinas. Las Lofoten bañadas por las templadas aguas del Atlántico Norte, nos deleitan con sus exuberantes paisajes y sus **calas** únicas de **color esmeralda**, rodeadas por fina y blanca arena donde convergen en excelente armonía la fauna del lugar, su exuberante naturaleza y los apacibles puertos de pescadores repletos de sus **tradicionales viviendas**, “**los rorbuer**”.

Recorreremos algunas de las más espectaculares vías de Noruega, las conocidas como **Norwegian Scenic Routes**, y los pueblos de pescadores con los paisajes de postal más bellos de Noruega: **Reine, Henningsvaer, Nusfjord** y **Å**.

Visitaremos también la ciudad de **Tromso**, también conocida como la Capital del Norte y lugar de partida de **grandes exploradores** en sus expediciones al **Polo Norte**, donde podremos disfrutar de su vida cosmopolita. Avanzaremos realizando los **trekking más bellos del norte de Noruega** y nos quedaremos boquiabiertos antes las vistas del **Pico Husfjellet**, posiblemente la excursión más gratificante en la **isla de Senja** o las vistas panorámicas más increíbles de Vesteralen.

Para completar esta gran aventura realizaremos un recorrido en **kayak** navegando en aguas cristalinas, entre grandes montañas, fiordos e islas, viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas entre los 10 archipiélagos más bellos del mundo.

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un viaje para conocer uno de los más bellos parajes del norte de Noruega: Las famosas **islas Lofoten**, y la cosmopolita **ciudad de Tromso**. Un viaje apto para todos los niveles pero con una alta dosis de aventura que nos hace integrarnos aún más en su naturaleza y en nuestro entorno de grupo.
- Descubrir **Senja**, la segunda isla más grande de Noruega que parece sacada de un cuento de hadas
- Remar con un **kayak** en el archipiélago cristalino de Senja
- Realizar los mejores **trekking** por sus playas y valles rodeados de parajes impresionantes con todo el colorido propio de los veranos en Noruega.
- Posibilidad de divisar el fenómeno "**Sol de medianoche**" (desde mayo hasta mediados de julio) durante todo el recorrido.
- Una gran integración, propia de nuestros pequeños grupos de viajeros, siempre acompañados de guías de habla castellana conocedores de la zona.



ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1. VUELO DE ESPAÑA A TROMSO

Encuentro con el guía y traslado desde el aeropuerto al alojamiento.

Si los horarios de los vuelos lo permiten, tarde libre para visitar la ciudad de Tromso.

Noche en cabaña o albergue. Cena Libre

DÍA 2. CIUDAD DE TROMSO

Mañana libre para visitar la ciudad de **Tromso**, acogedora, cosmopolita y animada a pesar de su latitud geográfica 69°N. Situada en una isla, es la puerta al océano Ártico y se considera la capital económica del norte desde hace siglos. También fue el punto de partida de numerosas expediciones polares, como lo demuestra el **Polar Museet**. En la actualidad sigue denominándose como la capital del norte por su amplia oferta de servicios y su gran núcleo poblacional. Aquí podremos visitar el jardín botánico más septentrional del mundo, su **Catedral Ártica**, el **Museo Polar** y su animado centro.

Posibilidad para los que lo deseen de subir en teleférico desde el centro de la ciudad hasta el **mirador Storsteinen** (Opcional, coste aproximado 25€ por trayecto a cargo del viajero).

Por la tarde y después del reencuentro con el guía dejaremos Tromsø y conduciremos hacia la **isla de Senja**, la segunda isla más grande de Noruega. Exploraremos su interior impregnado de una naturaleza exuberante, y descubriremos su litoral salvaje. El entorno natural de Senja es una versión reducida de las majestuosas montañas y fiordos representativos de Noruega. Viajaremos por una de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, donde podremos admirar el mar del Norte bajo un manto de luces doradas, anaranjadas y rojizas, todo ello con la presencia permanente del sol en el horizonte. Entrando en Senja visitaremos el mirador de **Tungneset, Devil's Teeth** y la playa de fina arena blanca de **Ersfjordstranda**.

En nuestra ruta sacaremos el máximo provecho al sol de medianoche, un fenómeno natural que puede observarse en estas latitudes desde finales de mayo hasta mediados de julio.

Llegada a nuestro destino en Senja donde nos alojaremos. Alojamiento en cabaña o albergue en Senja

DÍA 3. ISLA DE SENJA – EXCURSION EN KAYAK – TREKKING HUSFJELLET

Después de un buen desayuno el primer objetivo del día es una increíble excursión en kayak por las cristalinas aguas de Senja. Se trata de una aventura de unas tres horas por aguas tranquilas en la que vamos a disfrutar de una perspectiva diferente de la isla. Una de las mejores formas de observar la costa exterior de Senja es remando. El kayak nos permite fusionarnos con la naturaleza del norte de Noruega y movernos silenciosamente de una manera única.

Antes de comenzar la excursión en kayak nos proveerán de todo el equipo necesario y recibiremos una breve introducción sobre esta actividad. No es necesaria experiencia previa. Después de la comida haremos un **trekking** atravesando un valle y recorriendo un camino con vistas espectaculares para llegar a la base del **Pico Husfjellet** considerada una de las rutas estrella de Senja.

Una vez arriba tendremos una panorámica privilegiada de las montañas circundantes. Este trekking tiene un desnivel de 355 metros y una duración de 3 a 4 horas.

Después de este gran día lleno de emociones iremos al alojamiento para cenar.

Alojamiento en cabaña o albergue en Senja

DÍA 4. HACIA LAS LOFOTEN – TREKKING EN TENNEVOLL – LLEGADA AL ARCHIPIÉLAGO DE LAS VESTERALEN

Hoy dejaremos nuestro alojamiento para seguir nuestro camino e ir acercándonos a las afamadas islas Lofoten, Cruzaremos la isla de Senja por su interior, pararemos en el impresionante mirador el mirador de **Bergsbotn**, desde donde podrás tomar fotografías que causarán sensación.

Dejaremos atrás esta pintoresca isla, uno de los destinos turísticos favoritos de los noruegos. A mitad de camino emprenderemos nuestro trekking cuyo destino final es una formación rocosa con impresionantes vistas de 360 grados. Este trekking tiene un desnivel de 305 metros en un recorrido total de tres horas.

Tras el almuerzo seguiremos nuestra ruta por las carreteras más pintorescas por la costa y menos concurridas por los turistas, realizando varias paradas en enclaves únicos, como miradores, cascadas, bosques y algunos puntos casi místicos, los "sculpture magic points", con numerosas esculturas modernas que salpican todo el litoral, las "Skulpturlandskap Nordland". Arribaremos finalmente a la entrada del archipiélago de las Vesteralen, donde pasaremos la noche.

Alojamiento en cabaña o albergue en Evenes.

DÍA 5. EVENES – TREKKING HARSTAD – SVOLVAER - HENNINGSVAER

Amanecemos en Evenes y nos dirigimos hacia la dinámica y cultural ciudad de Harstad, centro neurálgico del Norte de Noruega y la puerta de entrada del archipiélago de Vesteralen y Lofoten. Fue una antigua capital vikinga, centro del poder vikingo más septentrional de Noruega, también tuvo un papel histórico importante durante la Segunda Guerra Mundial y aún se conservan algunos vestigios de la invasión alemana.



Rodeados de brezo, subiremos el Keipen por uno de los senderos de las verdes colinas que rodean Harstad. Se trata de una de las rutas preferidas de la gente local, que ofrece fabulosas vistas de fiordos, islas y montañas. La caminata tiene un desnivel de 180 metros y una duración total de 2 a 3 horas.

Tras un agradable picnic con vistas privilegiadas, viajaremos por otra de las 18 carreteras que recorren los paisajes más bellos de Noruega, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, y entraremos oficialmente a las islas Lofoten, Antes de dejar las islas Vesteralen nos encontraremos con el **Parque Nacional de Moysalen**, que podremos admirar durante nuestro recorrido en coche hasta arribar a Svolvaer. Haremos una breve visita a la ciudad de Svolvaer, capital de las islas, además de centro neurálgico y de encuentro para toda la región del archipiélago. La existencia en sus proximidades del monte Svolvaergeita (Cabra de Svolvaer) es el distintivo de la ciudad y un desafío para los escaladores.

Continuaremos hacia **Kebelvag**, el pueblo pesquero más importante de Lofoten, en el pasado siglo, donde en 1898 fue construida la llamada catedral de Lofoten por el alto número de fieles que podía abarcar.

Pasaremos por Henningsvaer, uno de los puertos más importantes y hermosos de la región también considerada 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.

Alojamiento en cabaña o albergue en zona de Henningsvær.

DÍA 6. SVOLVAER – SENDERISMO – MUSEO VIKINGO DE BORG – NUSFJORD - REINE

Amanecemos con ganas de explorar la zona, realizaremos un trekking hasta la base del monte Glomtinden, para admirar desde lo alto las impresionantes islas Lofoten y la hermosa ciudad de Svolvaer. Este trekking tiene un desnivel de 297 metros y una duración total de 3 horas.

Continuaremos nuestro recorrido a través de las islas Lofoten donde tendremos la oportunidad de admirar un sinfín de maravillas naturales que se suceden con obras de ingeniería: colinas e imponentes acantilados se sumergen en el mar pero siempre hay un puente que salva el paso.

Seguiremos rumbo hacia el poblado de **Borg**. Allí haremos una visita a su prestigioso museo vikingo, uno de los tres más importantes de Noruega, donde nos integraremos en el conocimiento de la vasta cultura vikinga. Nuestro recorrido nos llevará al encantador **Nusfjord**, uno de los poblados pesqueros más antiguos y mejor conservados de toda Noruega. En 1975, Nusfjord fue elegido por la UNESCO proyecto piloto para la conservación de estilos arquitectónicos y realmente es una maravilla ver todas esas cabañas de pescadores o **“rorbuer”** ancladas en el tiempo.

Realizaremos un agradable paseo por el bonito pueblo museo y el pequeño puerto de Nusfjord donde tendremos la posibilidad de ver cómo vivían los pescadores hace un siglo. Nos dirigimos luego hasta la cristalina playa de **Ramberg** para dar un paseo en su blanca arena, seguiremos la ruta parando en el emblemático puente de Hamnoy. De allí nos dirigiremos a la zona de **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.

Alojamiento en cabañas o albergue en la zona de Reine.

DÍA 7. KVALVIKA, SENDERISMO EN LA PLAYA DE LAS BALLENAS

Después de un merecido descanso nos despediremos de esta maravilla arquitectónica avanzando entre islotes, playas de arenas blancas y pintorescos secaderos de bacalao. Llegaremos a las proximidades de **Fredvang**, donde nos espera el trekking de **Kvalvika** o “Playa de las Ballenas”. Este es uno de los lugares más aislados e impresionantes de Lofoten: playas vírgenes, acantilados verticales de granito negro, mar entre esmeralda y turques. Kvalvika fue habitado hasta principios del siglo XIX por una familia de balleneros y todavía se pueden ver algunos vestigios de su asentamiento, una experiencia que nos transportará en el tiempo.

El trekking tiene un desnivel de 245 metros y una duración total de 3-4 horas.



Al finalizar la actividad de senderismo nos dirigiremos rumbo hacia el pequeño **pueblo de Å**, perteneciente al municipio de Moskenes donde pasaremos por sus muelles.

Por la tarde embarcaremos en el ferry que nos llevará hasta **Bodo**, navegando a través del gran fiordo de **Vestfjorden**. Durante nuestro recorrido, al ir alejándonos de las Lofoten, podremos observar como sus variados picos forman una especie de muralla inexpugnable que sorprende a la vista.

Alojamiento en cabañas o albergue en Zona Bodo. Cena Libre

DÍA 8. VUELO DE REGRESO A ESPAÑA

Traslado al aeropuerto de Bodo y vuelos de regreso a España.

Nota: Esta ruta es un viaje diseñado y organizado por la agencia, que ha de ser considerado como una expedición, donde pueden ocurrir circunstancias imposibles de prever, como mal tiempo. Conserva todos los componentes de aventura y descubrimiento presentes en nuestros viajes. El orden de las actividades puede no coincidir con el expuesto. La ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, de la mar, del hielo, de las carreteras, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

SALIDAS 2025

Mayo

Del 16 al 23 mayo

Junio

Del 30 mayo al 06 junio

Del 13 al 20 junio

Del 27 junio al 4 julio

Julio

Del 04 al 11 julio

Del 11 al 18 julio

Del 18 al 25 julio

Del 25 julio al 01 agosto

Agosto

Del 01 al 08 agosto

Del 08 al 15 agosto

Del 15 al 22 agosto

PRECIO

Desde **2.595€** mayo y junio

Desde **2.695€** de julio a septiembre, suplemento 100€ en agosto

Precio especial para viajes combinados

Existe la oportunidad de combinar este viaje y hacerlo aún más espectacular:

Maravillas de Noruega 15 días: Aventura en los Fiordos noruegos + Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja

Desde 4.695€ en mayo y junio

Desde 4.795€ de julio a septiembre, suplemento agosto 200€

Tenemos la versión **Aventura Confort**. Pregúntanos para más información.

INCLUYE

- Vuelo de ida Madrid/Barcelona a Tromso/Bodo
- Transfer desde/hacia el Aeropuerto
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Todos los transportes durante la estancia según descripción del programa
- Excursión en kayak y material necesario
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa
- Visita y actividad cultural al museo vikingo de Borg
- Traslados en ferry según descripción del programa
- Guía exclusivo de la agencia de habla castellana y conocedor de la zona
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Comidas en los días de vuelos, en ferry , visitas libres según programa
- Bebidas que no sean agua durante las comidas y cenas.
- Cena en Ferry, Tromso y Bodo
- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (200€-290€)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o de incidencias con el equipaje
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"
- Propinas del guía

SEGURO DE VIAJE

La agencia, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que la agencia solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. La agencia no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

AMPLIACIÓN DEL SEGURO DE GASTOS DE ANULACION:

Debido a que tanto las compañías aéreas como los prestatarios de los servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, **OS RECOMENDAMOS LA AMPLIACIÓN DEL SEGURO DE GASTOS DE ANULACIÓN hasta 3.000€ ("VIP PLUS 3000")**. Por favor, solícitanos el extracto de la póliza para ver las coberturas. La contratación de esta ampliación de coberturas, tiene un **suplemento de 90€**.

Para contratar esta ampliación del seguro, es imprescindible abonar los 90€ en el mismo momento en que se realiza el depósito de la reserva del viaje y enviar una petición por escrito (e-mail) a la agencia o detallándolo en el formulario de reservas incluso si se han ingresado los 90€. En el momento en que recibamos este importe y vuestra petición, contrataremos esta ampliación del seguro opcional, y os enviaremos por email la confirmación.

RESERVAS:

Para hacer la reserva debéis llamar previamente por teléfono a AMBARVIAJES para comprobar que aún quedan plazas libres, dar vuestros datos (muy importante que nos proporcionéis los nombres de cada viajero tal y como figuran en el pasaporte) y enviar la transferencia de la reserva en menos de 48 horas. Si pasa más de ese tiempo desde que habéis hecho la pre-reserva telefónica, la plaza queda automáticamente liberada. No se considerará una plaza fija en la ruta **NORUEGA. AVENTURA LO MEJOR DE LOFOTEN, TROMSO Y SENJA 8D** hasta el momento de realizar un depósito del 40% del importe total del viaje.

El pago se hará exclusivamente mediante **transferencia bancaria** de tu cuenta corriente a la de:

AMBARVIAJES

Banco de Sabadell

IBAN ES9100810393540001036707

- en el apartado "CONCEPTO" del impreso de transferencia debe figurar la clave:

NOR AV LOF + fecha de salida + apellidos de todos los viajeros a los que corresponde el pago.

(Ejemplo: NOR AV LOF + 14/05/25 + MORALES, PEREZ y NUÑEZ).

Es **IMPRESINDIBLE** que enviéis el justificante de cada transferencia por e-mail a miriam@ambarviajes.com

(El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a un recibo. Cuando os entreguemos la documentación del viaje, incluiremos una factura por el total abonado)

Una vez recibido el justificante bancario de la transferencia, os confirmaremos con un email la recepción del mismo. Por favor, si no os llega, envíanos un email o llámanos para confirmarlo por si ha habido un error en la recepción. **NO CONSIDERAMOS UNA PLAZA RESERVADA SI NO TENEMOS EL JUSTIFICANTE DE LA TRANSFERENCIA.**

La cantidad restante debe abonarse como mínimo 20 días antes de la salida por el mismo procedimiento. Por favor, antes de realizar este segundo pago, **RECONFIRMAR CON AMBARVIAJES EL IMPORTE RESTANTE**

INFORMACION IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Lofoten y Vesteralen

Lofoten y Vesteralen son archipiélagos diferentes, que están conectados por tierra firme y puentes. Ambos poseen una gran belleza natural en sus múltiples fiordos y playas de arena blanca con aguas color esmeralda. Lofoten tiene innumerables montañas y picos con formas muy puntiagudas, y que, debido a la forma alargada del archipiélago, visto desde la distancia, parece una gran muralla de montañas. También es parte de las Lofoten las islas de Vaeroy y Rost. Vesteralen tiene montañas con formas más redondeadas, y se compone de las islas de Langoya, Andoya, Hadseloya, la zona oeste de Hinnoya y la zona norte de Austvagoya.

Ambos archipiélagos viven, sobre todo, de la pesca y, ya que prácticamente todos sus pueblos son pesqueros. El turismo también es una parte importante de su economía, aunque es en una escala mucho menor que en otros lugares de Noruega.

Senja

La isla de Senja es una isla costera de Noruega, en tamaño la segunda mayor isla del país (sin contar Spitsbergen). A Senja se le ha llamado la «Noruega en miniatura», ya que la diversidad de paisajes de la isla refleja la naturaleza de Noruega.

Condición física

Para llevar a cabo este viaje basta con contar con una forma física normal y con ganas de realizar una ruta en un entorno natural.

Tipo de viaje y nivel

Viaje de aventura - Nivel fácil.

Las excursiones que se plantean son de nivel fácil/medio, es decir, para un público con un mínimo de forma física, aunque no esté acostumbrado a hacer excursiones de montaña. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y 4 horas aproximadamente, con ritmos suaves y con paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas

Las actividades

La actividad de kayak es un agradable paseo en las aguas tranquilas y protegidas de la laguna de Senja. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en kayaks dobles. Incluye el material necesario para el desarrollo de la actividad. Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las condiciones climatológicas.

Trekking, excursiones y senderismo

Los recorridos a pie son nivel fácil/medio, las rutas se realizan 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 portará 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.

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 en torno 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 carretera.

Tamaño del grupo

Los grupos son de 4 a 8 personas, acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y la agencia va uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. El grupo puede estar formado por personas de diferentes

nacionalidades con guía de habla castellana. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 4 viajeros en alguna salida se aplicará un suplemento. Consúltanos.

Clima, temperatura y horas de luz

Las costas noruegas poseen un clima suave debido a la influencia de las corrientes cálidas del Océano Atlántico. En verano varían entre 13 y 28° C. respecto a la latitud donde se encuentran, incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas agradables que pueden alcanzar los 20° C. Sin embargo, el clima es húmedo y llueve regularmente, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.

Los vientos en los archipiélagos también son suaves, siendo la media entre junio y agosto de unos 14 km por hora.

Debido a la latitud de Lofoten, la alternancia día/noche no es la misma que en nuestras latitudes. En verano, el sol está permanentemente por encima del horizonte, mientras que en invierno la noche es continuada.

Cuanto más al norte del Círculo Polar Ártico, más tiempo se puede observar este fenómeno. Debido a que estos archipiélagos se encuentran entre la latitud 68° y 69°, aproximadamente entre el 23 de mayo y el 18 de julio, el sol es visible las 24 horas del día.

Mayo 22-23 horas de luz

Junio 24 horas de luz

Julio 24-20 horas de luz

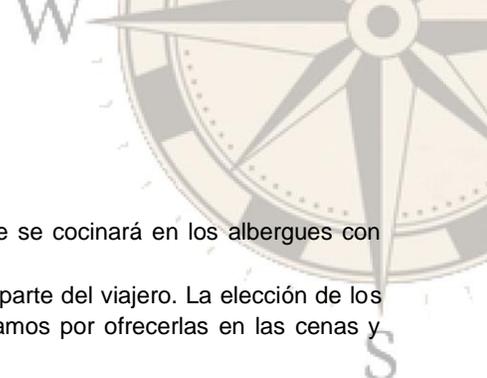
Agosto 20-16 horas de luz

Septiembre 16-12 horas de luz

Edad mínima recomendada

La edad mínima recomendada es de 12 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

La alimentación



Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los albergues con comidas planteadas por el guía y que preparará en colaboración con los viajeros.

Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. La elección de los alimentos, y sobre todo la fruta y verdura, podría ser limitada; sin embargo, nos esforzamos por ofrecerlas en las cenas y comidas en la medida de lo posible.

Desayuno: café, cacao, té, leche, galletas, pan, mermelada, cereales...

Comida: pan, queso, embutidos, patés, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopas...

Cena: carnes y pescados locales junto con ensaladas, arroz, verduras, pastas...

Bebidas

Las bebidas no están incluidas en el viaje. En cuanto a las bebidas alcohólicas, en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopolet) y a precios elevados.

Las tareas comunes

Esta aventura, como todas las de la agencia, tiene un espíritu de colaboración y camaradería o trabajo en equipo, donde 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. A, algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer compras u otras tareas que sean necesarias, se realizan por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

El guía-acompañante conocedor de la zona será de habla castellana, él nos mostrará el país, y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

Los alojamientos

En las cabañas y albergues las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 5 personas por habitación, en literas o camas, aunque en su mayoría suelen ser habitaciones para 2 personas en literas o camas. La cocina y el comedor suelen estar bastante equipados. 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.

Guía

El guía-acompañante es conocedor de la zona y será de habla castellana. La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través del recorrido prefijado según ficha técnica de viaje y ruta prevista.

El guía nos acompañará en todo momento, en las excursiones, garantizando con su experiencia y conocimiento del entorno el cumplimiento de las actividades programadas en los traslados y rutas según ficha de viaje, todos integrados en un grupo pequeño de tan sólo 8 viajeros que lo hacen muy familiar y ameno.

En caso de fuerza mayor, condiciones climatológicas adversas etc., el guía puede cambiar la ruta si lo estima necesario. Condiciones que puedan resultar molestas, pero que carecen de riesgo, como lluvia o similares, no son motivo de cambio de ruta.

El guía-acompañante conocedor de la zona será de habla castellana, aunque en su gran mayoría son conocedores de otros idiomas. Él nos mostrará el país y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

INFORMACION UTIL PARA EL VIAJERO

Moneda

En Noruega se utiliza la Corona Noruega (NOK)

Cambio

1 Euro = 11,84 NOK (dato de octubre 2024)

Efectivo calculado necesario para el viaje



Noruega es uno de los lugares más caros del mundo, llegando a costar algunas cosas de 4 a 5 veces más que en España. Sin embargo, no es necesario llevar mucho dinero en coronas noruegas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje.

Dónde sacar dinero

Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

Documentos necesarios

Pasaporte o/y DNI en vigor

Es muy recomendable disponer de ambos documentos en vigor ante cualquier eventualidad que pueda surgir. No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea

- Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es necesario obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar por internet en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, o presencialmente en España, con la antelación suficiente al viaje, acudiendo a un Centro de Atención e Información 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 y también en algunos del Espacio Económico Europeo.

Desfase horario

No hay diferencia horaria entre España y Noruega.

Idioma

El noruego. La gran mayoría de la gente habla inglés.

Medicinas

Llevamos un botiquín, pero recomendamos llevar artículos de uso personal como medicinas si se sigue algún tratamiento o se es propenso a alguna dolencia en particular, artículos para el cuidado de los pies, como vaselina, tiritas, etc.

Equipaje

Las compañías aéreas suelen permitir 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Recomendamos consultar las limitaciones del equipaje de mano con la línea correspondiente. Es importante llevar un equipaje moderado **nunca rígido**, para facilitar las continuas cargas y descargas del vehículo.

En caso de que el equipaje se extravíe o dañe durante el vuelo, **es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar el código P.I.R. (Parte de Irregularidad en el equipaje, código de barras que dan en la facturación de la maleta) antes de salir del aeropuerto.** Este es un requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro y consultar fecha prevista de entrega.

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.

MATERIAL PROPORCIONADO POR LA AGENCIA

La agencia facilitará el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como el material específico para realizar la actividad de kayaks, etc.

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.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolsa de viaje (**nunca maleta rígida**), donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje y ropa. Esta se transportará siempre en el vehículo y la llevaremos a nuestro alojamiento cada noche.

- Una mochila pequeña de día (20-30 litros de capacidad) en la que se llevará agua y el picnic para cada una de las excursiones, crema solar, cámara de fotos, ropa impermeable, etc.

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.

Cabeza

- Gorro
- Gorra
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Camisetas sintéticas
- Camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Pantalones de trekking
- Mallas largas (opcional)
- Pantalones impermeables y transpirables (*Goretex* u otra membrana similar) o pantalones ligeros de lluvia.

Manos

- Guantes

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Zapatillas de trekking o de deporte
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie
- Zuecos ligeros tipo "croc's" o chanclas para estancia en los albergues

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Traje de baño
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Equipo de progresión

- Mochila de día 20-30 litros para las excursiones de día
- Un par de bastones de trekking (muy recomendable)
- Cantimplora
- Linterna frontal
- Prismáticos (opcional)

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y **ropa cómoda para los traslados o en visitas y cenas en las ciudades.***

Por el tipo de viaje de aventura recomendamos transportar el equipaje en una bolsa de viaje o mochila, el uso de maletas rígidas está desaconsejado

SUGERENCIAS DEL VIAJE

Equipaje en cabina

A la ida se recomienda llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 5 kg y cuyas dimensiones no excedan de 55x40x23 cm. **Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.**

EDIC: DICIEMBRE 2024

Para más información:

AMBARVIAJES

Calle Toledo, 73 (entrada C/ de la Ruda, 23)
28005 MADRID

Tf: 91 364 59 12

e-mail: info@ambarviajes.com