



# AMBAR VIAJES

## NORUEGA Y SUECIA

### Aventura Confort en Lofoten: Auroras Boreales y Trineo de Perros en Abisko. 8 días

FICHA TECNICA 2024

Aventura Confort. Nivel fácil

Un **viaje de aventura** por las islas **Lofoten y Vesteralen**, realizando **actividades invernales** y trineo de perros en las cercanías de **Kiruna**. En un grupo reducido de máximo 8 viajeros acompañados por un **guía de la agencia**, y con una gran dosis de **espíritu de exploración**, descubriremos estas tierras del norte, poco frecuentadas en los meses invernales, en busca de la **aurora boreal**. Espectaculares montañas, playas y pintorescos pueblos pesqueros, en contraste con la Escandinavia de densos bosques donde pervive la milenaria cultura sami, nos esperan en esta ruta única con alojamiento en **habitación doble con baño privado**.

Visitaremos las impresionantes islas **Lofoten y Vesteralen** a través de las conocidas Norwegian Scenic Routes, descubriendo a nuestro paso los pueblos de pescadores más bellos de Noruega y viviremos la experiencia de montar en un trineo de perros en las cercanías de Kiruna.

A lo largo de nuestro recorrido realizaremos las mejores actividades invernales, viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas **entre las 10 más bellas del mundo**. Nos adentraremos en los extensos bosques nórdicos con nuestras **raquetas de nieve** y conoceremos la ancestral **cultura Sami; navegaremos** desde Vesteralen hasta las islas Lofoten y disfrutaremos de la naturaleza en estado puro: combinación de majestuosas montañas y calas de arena blanca. Naturaleza, aventura y magia nórdica nos sorprenderán en un paraje considerado como uno de los mejores del mundo para observar **auroras boreales**.

En un exclusivo grupo 8 viajeros, realizaremos esta ruta acompañados por un guía de la agencia conocedor de la zona, moviéndonos en un vehículo exclusivo para nosotros.



## PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Viajar al centro del cinturón de las **Auroras Boreales**, uno de los mejores lugares del mundo para poder observarlas.
- Visitar los más bellos parajes del ártico noruego, las famosas **islas Lofoten y Vesteralen** y sus poblaciones más emblemáticas: **Reine, Henningsvaer, Nussfjord, Å...**
- Realizar los más bellos **trekking** y actividades con **raquetas** en el **Parque Nacional de Abisko**.
- Cruzar a la vecina **Suecia** rodeados de montañas de más de 2.000 metros de altura en el **Parque Nacional de Abisko**. Hacer una excursión en **trineo de perros** en el corazón de la Laponia sueca.
- **Alojamiento en magníficos entornos**, en habitación doble y baño privado.
- Recorrer a lo largo de nuestro viaje una de las conocidas como **Norwegian Scenic Routes**.
- Adentrarnos en la cultura **Sami** de primera mano visitando una **familia de criadores de renos**.
- Visitar un **Hotel de Hielo** en Kiruna.



## ITINERARIO PREVISTO:

### Día 1. Llegada al aeropuerto de Harstad/Narvik.

Vuelo con escala en Oslo desde España a Evenes. Encuentro con el guía y traslado desde el aeropuerto al tranquilo alojamiento a las puertas de la Islas Vesteralen.

Noche en habitación doble con baño privado en la zona de Evenes. Cena libre.

### Día 2. Suecia - Raquetas en el Parque Nacional de Abisko

Tras el 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 de montañas de más de 2.000 metros y con el paisaje de fondo del Lapporten, nos adentraremos en el Parque Nacional. Haremos con nuestras **raquetas de nieve** una excursión de 2-3 horas para observar de una forma distinta los nevados bosques de abedul.

Noche en Kiruna. Con suerte podremos admirar la danza de la aurora boreal, Abisko es un buen lugar para observar las luces del norte.

Noche en habitación doble con baño privado en la zona de Kiruna.

### Día 3. Kiruna - Trineo de perros - Evenes

Desde Kiruna, en el corazón de la Laponia sueca, participaremos en un emocionante excursión en trineo de perros, una actividad que nos llenará de adrenalina en estado puro, para ello escogeremos el emplazamiento que tenga las mejores condiciones en el momento del viaje. Visitaremos el Hotel de Hielo, una obra de arte única al mundo.

Tras la experiencia regresaremos al fiordo de **Narvik**, un lugar lleno de historia por su importancia durante la 2ª 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.

Noche en habitación doble con baño privado en la zona de Evenes.

### 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 en habitación doble con baño privado en la zona de Svolvaer.

### Día 5. Svolvaer - Kabelvag - Nusfjord - Ramberg - 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*. Pasaremos por sus principales poblaciones como Kabelvag, que durante el siglo pasado fue el pueblo pesquero más importante de Lofoten y donde fue construida la primera iglesia en estas islas alrededor del año 1103. Iremos visitando los pueblos pesqueros que se encuentran por el camino empezando por la localidad de Nusfjord, una bellísima población con uno de los más antiguos y mejor preservados puertos pesqueros de Noruega.

Cruzaremos playas de aguas cristalinas que nos recuerdan al Caribe, como la famosa **playa de Ramberg** por la que podremos dar un agradable paseo. 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 inmortalizar cualquier rincón.

Visitaremos este día **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.

Noche en habitación doble con baño privado, zona Reine.

### Día 6. Pueblo de pescadores Å - Playa Kvalvika - Henningsvaer

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 3/4 horas, pero podría acortarse por causas climatológicas o del estado del hielo y la nieve.

Retomado el camino nos dirigiremos a Henningsvaer. 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 hilas de secaderos de bacalao, también llamadas las catedrales de Lofoten.

Tras acomodarnos en nuestro alojamiento, con suerte, al salir, el cielo ya estará preparado para el espectáculo de la **aurora boreal**.

Noche en habitación doble con baño privado, zona Henningsvaer.

### Día 7. Paseo con raquetas - Trekking en Harstad - Evenes

Amaneciendo en la zona Henningsvaer realizaremos a continuación un viaje hacia la península escandinava, dejando atrás los archipiélagos de Lofoten y Vesteralen. Antes de salir de las Islas Vesteralen 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, además de punto de salida de numerosas rutas tanto en invierno como en verano. Rodeados de brezo, recorreremos uno de los senderos de las colinas que rodean Harstad. Se trata de una de las rutas preferidas por la gente local, que ofrece fabulosas vistas de fiordos, islas y montañas, el lugar ideal para ponernos las raquetas, en caso de nieve, y disfrutar del entorno como despedida de estos mágicos archipiélagos.

Al finalizar nuestra actividad proseguiremos el camino hasta **Evenes**, tranquila localidad donde nos alojaremos esta noche. Noche en habitación doble con baño privado, zona Evenes. Cena Libre.

### Día 8. Vuelo desde Evenes (Harstad/Narvik) a España

Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

**Nota:** Esta ruta es un viaje único y exclusivo, diseñado y organizado por la agencia organizadora. 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 itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso en función de las fechas. 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, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

### **SALIDAS 2024-2025**

#### **Noviembre**

Del 27 octubre al 3 noviembre

Del 10 al 17 noviembre

Del 24 noviembre al 1 diciembre

#### **Diciembre**

Del 1 al 8 diciembre – **Puente de la Constitución**

Del 8 al 15 diciembre

Del 26 diciembre al 2 enero – **Fin de Año**

#### **Enero**

Del 2 al 9 enero - **Reyes**

Del 19 al 26 enero

#### **Febrero**

Del 2 al 9 febrero

Del 9 al 16 febrero

Del 16 al 23 febrero

Del 23 febrero al 9 marzo

#### **Marzo**

Del 9 al 16 marzo

Del 16 al 23 marzo

Del 23 al 30 marzo

### **PRECIO**

Desde **2.995€**

(grupo de 6 a 8 personas)\*

Suplemento Navidad, Fin de Año y Reyes 200€

Suplemento habitación individual: 550€

(\* ) Los viajes se realizan en grupos de 8 personas que vamos formando. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y la agencia va uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo 6 viajeros se aplicará un suplemento de 150€ por persona para grupos de 5 viajeros o de 250€ por persona para grupos de 4 y 350€ por persona en grupos de 3. Para evitar estos suplementos, la agencia podría unir en un mismo grupo viajeros de la modalidad Aventura-Confort y de la modalidad Aventura. En ese tipo de grupos mixtos puede haber algunos viajeros alojados en modalidad confort y otros en modalidad aventura, pero compartiendo todos la misma ruta, vehículo, guía y actividades.

## INCLUYE

- Vuelos Madrid/Barcelona-Evenes (i/v)
- 7 noches de alojamiento en habitación doble con baño privado
- 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 almuerzos en los días de vuelo y cenas en el día 1 y el día 7
- Actividad de trineo de perros
- Entrada Hotel de Hielo en Kiruna
- Uso de raquetas de nieve (en caso de nieve), trekkings y paseos descritos en el programa
- Guía de la agencia de habla castellana conocedor de la zona
- Seguro de viaje multiaventura

## NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. entre 250€ - 350€)
- Almuerzos en día de vuelos cenas en el día 1 y 7
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros (\*)
- Propina para el guía.
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o ferry, o de incidencias con el equipaje
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

## 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. Personas mayores de 84 años no son asegurables.

## 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 4.000€ ("VIP PLUS 4000")**. Por favor, solicitanos el extracto de la póliza para ver las coberturas. La contratación de esta ampliación de coberturas, tiene un **suplemento de 145€**.

**Para contratar esta ampliación del seguro**, es imprescindible abonar los 145€ 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 145€. 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 Y SUECIA: Aventura Confort en Lofoten, Auroras Boreales y Trineo de Perros en Abisko 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 SUE AV/CONF LOF 8D + fecha de salida + apellidos de todos los viajeros a los que corresponde el pago.

(Ejemplo: NOR SUE AV/CONF LOF 8D + 14/05/24 + MORALES, PEREZ y NUÑEZ).

Es **IMPRESINDIBLE** que enviéis el justificante de cada transferencia por e-mail a [info@ambarviajes.com](mailto:info@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

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

### Tamaño del grupo

Los viajes se realizan en grupos reducidos de 8 personas que la agencia va formando. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y nosotros vamos uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente.

El grupo puede estar formado por personas de diferentes nacionalidades con guía de habla castellana. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento.

### Condición física

No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este viaje, basta con contar con una forma física normal, estar acostumbrado a caminar y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural y en un clima invernal.

### Tipo de viaje y nivel

Viaje de aventura-confort. 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 4 horas aproximadamente, con ritmos suaves y con paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas.

### Las actividades

En las actividades el viajero llevará en una mochila pequeña tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, ropa impermeable, cámara fotográfica, etc.

La excursión en trineo de perros es una actividad emocionante pero sin ninguna dificultad. Los perros son dóciles y muy cariñosos e iremos acompañados por expertos guías locales que nos darán todas las instrucciones necesarias para llevar a cabo este inolvidable safari.

Si en la época de realizar el viaje las condiciones de la nieve no son favorables para deslizarse en trineo de perros, la actividad se realizará en un trineo de ruedas. Los trekking podrán realizarse con/sin raquetas de nieve, dependiendo de las condiciones y época del año. Esta decisión quedará a criterio del guía, según estén las condiciones del terreno.

### Trekking, senderismo y excursiones

Los recorridos a pie son fáciles y se realizan por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. Las rutas por donde haremos las actividades tienen poco desnivel.

## Los vehículos

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. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y evitar recorridos largos, lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de carretera.

## 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.

## Temperatura, clima y horas de luz

Debido a la influencia de la corriente del Golfo, las temperaturas en invierno en las islas Lofoten y Vesteralen son muy suaves teniendo en cuenta su situación por encima del Círculo Polar Ártico. Éste hecho hace que el promedio de la temperatura durante el invierno sea de entre 0º y -5ºC, cifras en las que nos moveremos, pudiendo ser menor en algunas ocasiones.

En la zona sueca de Abisko, que visitamos un día, tendremos temperaturas mucho más bajas debido a que está en el interior de la península escandinava, las temperaturas pueden llegar a bajar de los -15ºC.

En cuanto a las horas de sol, en el norte de Noruega, por encima del Círculo Polar Ártico, las horas de luz cambian drásticamente según la estación, pasando de los días con 24 horas de luz durante el verano a la noche polar en invierno.

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 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 boreal** y son unos de los mejores lugares del mundo para apreciar este espectáculo natural en las noches despejadas.

## La alimentación

Los desayunos se sirven en los hoteles donde nos alojamos y suelen ser estilo buffet libre. El almuerzo es de tipo picnic, ya que normalmente comemos durante la realización de las excursiones. Las cenas son servidas en los hoteles o en restaurantes de las ciudades.

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

## Los alojamientos

Antes de iniciar un viaje en Noruega hay que tener en cuenta que los alojamientos no tienen una clasificación oficial, sobre todo fuera de las grandes ciudades. Esto quiere decir que varía de una población a otra, lo que hace que sea difícil la comparativa de calidad de un lugar a otro, principalmente en algunas regiones alejadas de grandes núcleos de población. El estándar general y la calidad de las prestaciones y las instalaciones son altos y confortables, aunque exentos de lujo.

Los alojamientos pueden ser:

Alojamientos con espacios comunes y servicio de restaurante, con habitaciones dobles modernas y con baño privado. Además pueden contar con una vasta gama de servicios como: wifi gratis, TV vía satélite, minibar, jacuzzi o sauna y piscina...

Alojamientos con un estándar algo más sencillo, con habitaciones dobles confortables y con baño privado.

## Las tareas comunes

Esta aventura, como todas las de la agencia, tiene un espíritu de colaboración, camaradería y 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. Algunas tareas como cargar el vehículo, preparación del picnic, hacer la compra u otras tareas que pudieran ser necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

## El guía

El guía-acompañante conocedor de la zona será de habla castellana, aunque podría también hablar otros idiomas. La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través del recorrido prefijado según ficha técnica de viaje y ruta prevista. Él 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 en un entorno 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.

## INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

### Documentos necesarios:

- Pasaporte en vigor
- Tarjeta Sanitaria Europea

La Tarjeta Sanitaria Europea podéis solicitarla 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 como Noruega.

### Moneda

Corona Noruega (NOK).

### Cambio

1 Euro = 11,68 NOK (dato Mayo 2024)

### Efectivo 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.

### Tarjetas bancarias

Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas. Hoy en día en Noruega se puede pagar absolutamente todo con tarjeta.

### 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 autorizar 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, nunca maleta rígida, 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.

## MATERIAL PROPORCIONADO POR LA AGENCIA

La agencia facilitará todo el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa.

## 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 desaconsejado. Recomendamos fibras sintéticas que son las que secan más rápido.

### Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)
- Bufanda tubular o "buff"

### Cuerpo

- Dos camisetas térmicas de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra (mejor que plumas)
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Camisetas y ropa interior de fibra sintética
- Mallas térmicas largas
- Pantalones de trekking de invierno
- Pantalones impermeables y transpirables de montaña (*Goretex* u otra membrana similar) o pantalones ligeros de lluvia

### Manos

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

### Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Calzado cómodo para los alojamientos
- Descansos o botas apreski calientes y cómodas.

### Artículos de aseo/otros

- 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 para las excursiones de día
- Un par de bastones de trekking
- Cantimplora
- Linterna frontal

**Nota:** Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y **ropa cómoda para los traslados, alojamientos 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, chaqueta tipo Gore-Tex y pantalones impermeables, gafas, gorro y guantes. En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un máximo de 5KG, cuyas dimensiones no debe exceder 55x40x23 cm. Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la correspondiente aerolínea.

EDIC: JUNIO 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](mailto:info@ambarviajes.com)**