Noruega,
Aventura en los fiordos noruegos.
8 días

VIAJE DE AVENTURA · NIVEL FÁCIL

Un recorrido por el sur de Noruega, viajando en un **pequeño grupo** de máximo 8 viajeros y acompañados de un **guía exclusivo** durante todo el viaje. Realizaremos en nuestra ruta los más espectaculares **trekking, visitando El Púlpito** y caminando **con crampones en el glaciar más grande de la Europa** continental, el **Jostedalbreen**, además de las excursiones más apasionantes en **kayak, bicicleta, tren, lancha rápida y ferry.** Visitaremos las ciudades de **Bergen, Alesund y Stavanger** en un viaje único que nos permitirá descubrir, desde otra perspectiva, los impresionantes fiordos noruegos Patrimonio de la Humanidad.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Descubriremos los fiordos noruegos de un modo auténtico y natural, disfrutando de emocionantes aventuras, en una naturaleza salvaje y espectacular. En un grupo de apenas **8 viajeros**, como si de un grupo de amigos se tratase, viviremos una experiencia inolvidable acompañados por un único **guía durante todo el recorrido**, descubriéndonos las más diversas actividades de aventura. En las cercanías del glaciar **Jostedalbreen** haremos una **caminata con crampones** en una de sus lenguas glaciares más espectaculares, nos acercaremos al hielo cruzando la laguna glaciar en lancha, para así disfrutar más del entorno. En **el fiordo de Geiranger,** declarado **Patrimonio del Humanidad** navegaremos por sus tranquilas aguas, admirando la famosa cascada de las Sietes Hermanas.
En Herand, un pueblo con 9000 años de historia, remaremos con nuestros **kayaks** en el increíble entrono de su fiordo y disfrutaremos de un **camino cultural** con petroglifos de la **Edad del Bronce**.
Otra de nuestras inolvidables excursiones en Noruega será **la navegación en lancha por el fiordo Naeroy**, observando sus cascadas y las familias de focas que reposan sobre sus orillas durante el verano. En la misma zona subiremos en el famoso **tren de Flåm** un recorrido por el escarpado y estrecho valle, con vistas a imponentes cascadas,

a pintorescas granjas de montaña y a altos picos. Desde alli bajaremos en bicicleta pasando por el encantador valle de **Flåm** pedaleando entre naturaleza y cascadas.
También subiremos a la emblemática roca **Preikestolen**, conocida como **"El Púlpito",** con sus magníficas vistas al **Lysefjord**. Al finalizar cada día lleno de aventura, para relajarnos, en confortables apartamentos rurales.
Y lo mejor de este viaje es que está prácticamente todo incluido en el precio. Al incluir los vuelos, alojamiento, traslados, guía y comidas, hacemos que tus gastos en Noruega sean mínimos.

Fechas 2024

Mayo
Del 17 al 24 mayo

Junio
Del 31 mayo al 7 junio
Del 14 al 21 junio

Julio
Del 28 junio al 5 julio
Del 5 al 12 julio
Del 12 al 19 julio
Del 19 al 26 julio
Del 26 julio al 2 agosto

Agosto
Del 2 al 9 agosto
Del 9 al 16 agosto
Del 16 al 23 agosto
Del 23 al 30 agosto

Septiembre
Del 30 agosto al 6 septiembre
Del 6 al 13 septiembre
Del 20 al 27 septiembre

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo desde España a Alesund
Llegada a Alesund, encuentro con el guía y traslado al centro de la ciudad. Tiempo libre para visitar Alesund dependiendo de los horarios de los vuelos.
Alesund es una ciudad construida sobre islas, reconocida mundialmente por su arquitectura de **estilo Art Nouveau**. Podremos caminar por sus calles para admirar su belleza y ver su centro histórico y su puerto, uno de los más importantes de Noruega.

Noche en Alesund. Cena libre

Día 2. Alesund - Escalera de los Trolls - Carretera del Águila - Navegación en el fiordo de Geiranger Distancia: 277 km
Por la mañana tendremos algo de tiempo libre para pasear por Alesund. Más tarde nos pondremos en marcha rumbo a una de las rutas por carretera más emocionantes de Noruega. Nuestro primer destino será **Trollstigen**, o también llamada **la escalera de los Trolls**. Esta carretera, una de las catalogadas por su belleza como Norwegian Scenic Routes, es conocida por su pronunciada pendiente y por sus 11 curvas cerradas que parecen escalar la montaña, llegando a 852 metros de altitud. Desde su mirador podremos observar las enormes montañas que rodean esta carretera, incluyendo la **cascada de Stigfossen**.
Seguiremos camino pasando por Ornevegen, **la carretera del Águila**, que alcanza los 620 metros de altitud sin olvidarnos de prarar antes en el mirador de **Gudbrandsjuvet**, situado sobre el río Valldola, adornado por una serie de puentes construidos sobre un cañón de 5 metros de ancho y 25 de profundidad. En este lugar el río ha creado un curioso entramado de pequeñas cataratas y pozos de agua que merece ser visitado.
Al llegar al fiordo de **Geiranger**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO, navegaremos en **barco** para admirarlo desde su interior. Un recorrido que nos permitirá acercarnos a cascadas tan espectaculares como la de las **Siete Hermanas** (De Syv Sostrene), **El Pretendiente** (Friaren) y **el Velo Nupcial** (Brudesloret). Al terminar la navegación nos dirigiremos a la zona de Loen.

Noche en la zona de Loen. Cena incluida.

Día 3. Loen - Lengua Glaciar Boyabreen - Lengua glaciar Nigardsbreen - Caminata crampones - Songdalsfjora Distancia: 258 km
Amaneceremos en la zona de Loen, situada al final de Nordfjord. A sus espaldas está el lago Lovatnet y en sus alrededores encontramos el **glaciar Jostedalbreen**, el más grande de la Europa continental, situado en el **Parque Nacional** con el mismo nombre.
Esta zona es un lugar privilegiado con un paisaje muy variado, compuesto de bosques boreales, montañas, fiordos, lagos, cascadas y glaciares.
Empezaremos el día conduciendo por un pasaje muy variado de montañas bosques y lagos y nos dirigiremos hasta una de las lenguas glaciares más espectaculares del glaciar Josteldalbreen, el glaciar **Boyabreen** que se eleva a 1700 m de altura.
Aquí en 2021, aparecieron los restos de una avioneta que había desparecido, engullida por el glaciar hace 50 años.
Pasando por el municipio de Luster, una parte fascinante de Noruega con impresionantes fiordos, empinadas montañas, cataratas con abundante agua y azules glaciares llegaremos a la lengua de hielo del **Nigardsbreen** donde tendremos una experiencia emocionante y desafiante.
Con una lancha cruzaremos la laguna glaciar para acercarnos en la zona donde descubriremos el poder de la naturaleza, las impresionantes torres de hielo y las grietas de color azul profundo. Realizaremos una excursión por **el hielo azul** donde tendrás la oportunidad de disfrutar y aprender a **usar crampones con un piolet** y aprenderás todo sobre el poder formativo de un glaciar.

Al final de la actividad no dirigiremos hasta el pueblo de **Songdalsfjora** dónde pasaremos la noche.

Noche zona de Songdalsfjora. Cena incluida.

Día 4. Songdalsfjora - Sognefjorden - Stegastein - Tren de Flam y descenso en bici - Safari de lanchas rápidas . Distancia: 179 km
Dejaremos la zona de **Jostedalsbreen** para ir dirección al **fiordo de los Sueños (Sognefjorden)**. Haremos una breve parada en el **mirador Stegastein**, sobre el fiordo de Aurland, para quedar impactados con su espectacular belleza y arquitectura, tanto en el diseño del mirador como por las impresionantes vistas que este nos depara.
Camino de Aurland pasaremos por **Laerdalstunnelen**, el túnel de carretera más largo del mundo con una longitud de 24,5 km.
En **Flam** haremos una de las actividades más emocionantes de todo el viaje: un recorrido en **lancha rápida** por el **fiordo Naeroyfjord**, **declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, rodeados por innumerables cascadas. Contaremos con la posibilidad de avistar águilas, focas y, con un poco de suerte, marsopas y ballenas.
Después de las fuertes emociones de la lancha nos espera la excursión en el famoso tren de **Flam** (Flamsbanen), alcanzando la localidad de **Myrdal** el tren sube un estrecho y espectacular valle lleno de cascadas y granjas bucólicas. Volveremos bajando en **bicicleta** pedaleando sin esfuerzo sumergidos en la naturaleza rodeada de miles de tonos de verdes y cascadas.
Después de la intensa jornada no dirigimos hasta la zona de Voss donde pasaremos la noche.

Noche en la zona de Voss. Cena incluida.

Día 5. Cascada de Voringfossen - Paseo cultural - Kayak en Hardangerfjord Distancia: 132 km
Continuaremos nuestro recorrido divisando lagos, cascadas y montañas, cruzaremos el imponente puente colgante más grande de Noruega, el **Hardangerbrua** para llegar a **Voringfossen** la espectacular cascada más visitada del país que con su salto de 182 metros nos dejará boquiabierta. Nuestra ruta nos llevará hasta **Hardangerfjord**, el fiordo Encantado, uno de los más bellos de Noruega aunque de los menos visitados. En el pueblo milenario de **Herand** realizaremos un paseo por el galardonado parque paisajístico, un sendero cultural que nos permitirá explorar las muchas capas de la historia de este maravilloso paraíso escondido.
Después de la comida nos prepararemos para realizar la actividad de navegación en **kayak** en el fiordo de **Hardanger.** Durante unas horas navegaremos por las tranquilas aguas de este bellísimo fiordo en un paraje idílico que recorreremos muy cerca de la orilla.

Noche en zona de Herand. Cena incluida.

Día 6. Herand- Bergen- Stavanger Distancia: 300km
Amaneceremos en Herand e iremos hacia la ciudad de **Bergen**, pararemos en el camino en la espectacular cascada de **Steindalfossen** donde podremos pasar detrás del agua por un cómodo paseo. En la antigua capital de Noruega disfrutaremos de la mañana con

la subida en la **funicular de Fløibanen** hasta la cima **del monte Fløyen** a 320 metros de altitud: una oportunidad única para ver la ciudad desde otra perspectiva junto con las montañas, los fiordos y el mar que la rodea. Bajando del Monte Floyen visita libre de la ciudad donde podremos visitar el famoso **barrio de Bryggen** formado por una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII, producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702. Las casas de Bryggen, restauradas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio, están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO. También podremos visitar su famoso mercado del pescado y caminar por sus animadas calles. Otras recomendaciones son el **Museo de Arte de Bergen**, el **Museo Edvard Grieg**, dedicado al compositor más famoso de Noruega, o caminar por los jardines del **Palacio Real de Bergen**.
Al medio día después de comer emprenderemos nuestro camino hasta la dinámica ciudad de Stavanger.

Noche en zona de Stavanger. Cena Libre.

Día 7. Preikestolen o El Púlpito en Lysefjord - Stavanger
Para finalizar el viaje haremos un trekking a la increíble roca **Preikestolen**, más conocida como **"El Púlpito"**, uno de los lugares más bonitos y famoso del sur de Noruega. Se trata de una formación geológica que se eleva hasta los 604 metros de altitud, desde donde podremos disfrutar de unas vistas únicas del fiordo de **Lyse**, o también llamado **fiordo de la Luz**. Realizar este trekking es una experiencia única y muy reconfortante que quedará en nuestra memoria para siempre.
Regresaremos a **Stavanger** para realizar por la tarde una visita libre en esta pintoresca ciudad del sur y disfrutar de sus animadas noches como colofón a nuestra despedida. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas como las de mejor estado de conservación del mundo.
Noche en zona de Stavanger. Cena Libre.

Día 8. Stavanger - Vuelo de regreso a España
Dependiendo de los horarios de los vuelos, tendremos tiempo para seguir visitando Stavanger. Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

Nota importante

Esta ruta es un viaje exclusivo y único de Tierras Polares. Debido a las condiciones meteorológicas, o del estado del terreno, el programa puede sufrir modificaciones y retrasos. 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 y el sentido del viaje puede no coincidir con el expuesto.

PRECIO

Desde **2.595€** De mayo a junio
Desde **2.695** De julio a septiembre, suplemento de 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:** Fiordos, Lagos y Montañas + Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja**.** Precio desde 4.395€ de mayo a septiembre, suplemento agosto 200€

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

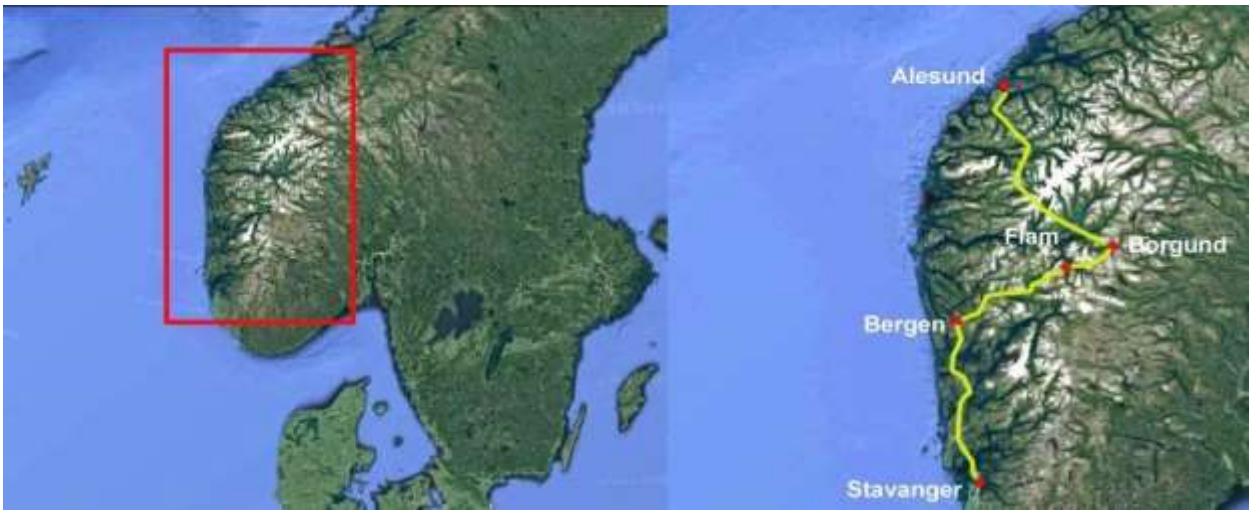
- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Stavanger/Alesund i/v.
- Transfer desde/hacia el Aeropuerto
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas.
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo
- Actividad en kayak descrita según programa
- Visita guiada en Herand.
- Actividad de Crampones en el glaciar Nigardsbreen.
- Excursión de navegación en lanchas rápidas por el fiordo Naeroyfjord descrita según el programa
- Billete funicular de Floybanen en Bergen
- Billete en el tren de Flam (viaje de ida)
- Alquiler bicicleta Flamsbanen. **(consultar en el momento de la resera disponibilidad de billete de vuelta en el tren de Flam, en caso de no querer bajar en bicicleta)
- Navegación por el Geirangerfjord descrita según programa.
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje, excepto las especificadas en “No incluye”
- Guía exclusivo de Tierra Polares conocedor de la zona y de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 200-290€)
- Bebidas que no sean agua durante las comidas y cenas.
- Comidas en los días de vuelo, en visitas libres en ciudades según programa
- Cenas en Stavanger (2 días) y Alesund (día 7)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o ferrys, o de incidencias con el equipaje
- Entradas a museos
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”
- Propinas del guía

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un **viaje de aventura** apto para todo el mundo pero con una alta dosis de aventura que nos adentrará en la naturaleza de Noruega. Con un estilo único, en un grupo pequeño de máximo 8 personas y alojándonos en **confortables** albergues, apartamentos o cabañas.
- Hacer actividades de navegación en **kayak**, **lanchas rápidas** y embarcaciones por los principales y más bonitos **fiordos** de Noruega.
- Realizar las mejores **excursiones en tren y funicular** en los famosos trenes y funicular de **Floybanen** en Bergen y **Flambanen** en Flam con descenso en **bicicleta de montaña**.
- Hacer senderismo hasta llegar a las lenguas del glaciar **Jostedalbreen** y hacer una excursión con crampones por el glaciar **Nigardsbreen**.
- Paseo cultural en el milenario pueblo de **Herand** y visita guiada hasta la colina de **Floyen** en Bergen.
- Subir hasta la roca **Preikestolen** (El Púlpito), recorrer la carretera **Trollstigen** (la escalera de los Trolls) y visitar pintorescas y emblemáticas ciudades como **Alesund**, **Bergen** y **Stavanger**.
- En el precio está prácticamente todo incluido, haciendo que los gastos en destino sean mínimos.



POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO. Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar y fundador de Tierras Polares, no ha parado de explorar y crear nuevas rutas. Nuestros viajes de aventura en Groenlandia, Islandia, Noruega y Laponia son pioneros en nuestro país.

EXPERTOS EN AVENTURA. Nuestros viajes son fruto de la experiencia de casi 30 años en el mundo de la aventura y miles de viajeros que ya han compartido nuestra pasión. Disponemos de logística propia en Groenlandia, Islandia y Noruega que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos, con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico y donde la seguridad es nuestra prioridad.

EMPRESA RESPONSABLE Y COMPROMETIDA. Queremos promover cambios reales y por ello financiamos y organizamos el Proyecto Trineo de Viento, para desarrollar el primer vehículo limpio de investigación científica polar, y SOS Thule, un plan de desarrollo de la mítica región de Thule para impedir que se pierda una cultura milenaria. Cuando viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

GRUPOS REDUCIDOS. Nuestros grupos suelen ser de 7 u 8 viajeros, y un máximo de 12. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

DESCUENTO SI YA HAS VIAJADO CON NOSOTROS de un 2% si haces tu 2º o 3º viaje, un 3% si es tu 4ª o 5ª vez...y si son más veces, condiciones muy especiales.

PRECIOS SIN SORPRESAS. Incluimos en nuestros ajustados precios prácticamente todos los gastos y actividades de aventura de tu viaje, y si viajas solo no tendrás que pagar más.

UNA GRAN COMUNIDAD VIAJERA. Con decenas de miles de viajeros, nuestro Facebook es una de las mayores comunidades de viajes que existen en nuestro país; un lugar donde compartir, informarte o ganar premios polares. facebook.com/tierraspolaresviajes
instagram.com/tierraspolares/

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física
Para este viaje se necesita tener un mínimo de condición física para poder realizar las actividades incluidas en el programa, además de tener ganas de realizar y disfrutar una ruta en un entorno natural.

Viaje de aventura. Nivel fácil.
Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas, con ritmos suaves y paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

Las actividades

Kayak: La actividad de kayak es un agradable paseo en las aguas tranquilas y protegidas de los Fiordos. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en kayaks dobles.
Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las Condiciones climatológicas.

Excursión con crampones en glaciar: Esa actividad es realizada por guías locales y está sujeta a las condiciones del tiempo. El guía puede decidir en todo momento no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Se trata de una caminata con crampones de una hora y media en el hielo, la excursión dura un total de 4 horas las que incluyen la lancha de ida y vuelta para acercarse a la lengua y una pequeña caminata para llegar al hielo. Nos movemos en zonas de poca altura y totalmente segura. No es necesario contar con experiencia previa para participar en ella. El guía nos acompañara en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir. Realmente es una experiencia única, pudiendo caminar por una masa de hielo gigante formado hace miles de años.

Trekking, excursiones y senderismo
Los recorridos a pie son fáciles; las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará el ritmo de las marchas en función del grupo y de las condiciones climatológicas.
En las actividades el viajero porteará en una mochila pequeña con tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, chubasquero, pantalón de agua o la cámara fotográfica.

Excursión en bicicleta en Flam
La actividad en bicicleta es una excursión de 17 Km alternando bajadas y momentos de terreno en llano en una superficie en parte no asfaltada.

****En caso de no querer realizar el descenso en bicicleta, avisar en el momento de la reserva, para consultar disponibilidad de billete de vuelta en el tren de Flam.**

Los vehículos
El viaje se realiza en un vehículo de 9 plazas, ideal para viajar de un modo ligero, familiar, flexible y diferente. 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 coche.
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

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 Tierras Polares va uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. El grupo podría 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. En verano las temperaturas suelen variar entre los 13 y 28º. Incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas más bien agradables, pudiendo alcanzar 20º C. Esto es debido a la influencia de las corrientes cálidas del Océano Atlántico que baña sus costas.
Sin embargo, el clima es húmedo y llueve regularmente, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.
Mayo 16-18 horas de luz
Junio 18-19 horas de luz
Julio: 19-17 horas de luz
Agosto: 17-14 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 ruta, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinara 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.
A continuación os indicamos un listado de posibles comidas que podemos encontrar a lo largo de la ruta:
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 (Vinmonopol) y a precios muy altos en comparación a los nuestros.

Los alojamientos
En las cabañas, apartamentos y albergues, las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 4 personas por habitación, aunque en su mayoría suelen ser habitaciones para 2 personas en literas o camas. Cuentan con baños compartidos y 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

Tareas comunes
Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, tiene un espíritu de colaboración y camaradería, 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 preparar los kayaks u otras tareas que sean necesarias se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

El Guía
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 suave o similar, no son motivo de cambio de ruta.

Ramón Larramendi y Tierras Polares, pioneros de la aventura en Noruega

Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje. Ésta expedición, realizada por él con tan solo 24 años, está considerada la expedición española más importante del S.XX y fue merecedora de un extenso artículo en la edición mundial de National Geographic en 1995.
La idea de Ramón, al crear Tierras Polares, era clara: compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar
Ramón comenzó su andadura polar en 1985 con la expedición Transislandia85, una travesía con esquís de los 3 principales glaciares islandeses, que le convirtieron ya a sus 19 años en el primero en realizarla a nivel mundial. Continuó de los 20 a los 23 años con grandes expediciones que le llevaron a ser el primer español en realizar el cruce de Groenlandia de este a oeste con esquís. Larramendi **inició sus aventuras en Noruega en 1989** con la expedición que recorrió durante 3 meses los 2.500 de costa noruega. Cuando en España prácticamente nadie soñaba con una aventura así, esta expedición le convirtió ya a sus 21 años en uno de los primeros en realizarla a nivel mundial. Este fue el comienzo de una frenética actividad de expediciones por todo el ártico entre 1985 y 1995. Llegó a Noruega hace 25 años, y ya entonces despertó su interés en crear rutas de aventura en un lugar donde apenas había turismo de este tipo. En la actualidad nuestros viajes en Noruega son fruto de la experiencia de casi 25 años y miles de viajeros que han viajado con nosotros y compartido nuestra pasión por la aventura. Tierras Polares opera directamente sus rutas sobre el terreno, lo que nos permite ofrecer viajes originales a precios asequibles y con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico. La seguridad es nuestra prioridad. La pasión y el entusiasmo de nuestros guías por el país, combinada con su trato sencillo, es nuestra marca.
Estos viajes le convirtieron en un **auténtico pionero de la exploración polar en España**, un país de escasa tradición polar, donde nuestras rutas de aventura, se han convertido en la oferta pionera a destinos polares.
Actualmente Ramón Larramendi sigue inspirando la filosofía de viaje de Tierras Polares y seguro que muchos de vosotros lo habréis visto en televisión colaborando como especialista polar en

programas como Al filo de lo Imposible, como miembro de la expedición de los primeros españoles en llegar al Polo Norte o con su amigo Jesús Calleja en Desafío Extremo. Su gran pasión por la exploración polar sigue viva en proyectos como el Trineo de Viento el primer trineo eólico del mundo, laboratorio móvil "0" emisiones para las zonas polares, creado e ideado por él, que le ha permitido explorar los rincones más remotos de Groenlandia y la Antártida.

Más información sobre Ramón Larramendi: ramonlarramendi.com
Facebook: /ramonlarramendi/ Twitter: @RamonLarramendi Instagram: @RamonHLarramendi

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Tierras Polares organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores. Las bases del concurso serán publicadas en www.tierraspolares.es y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Moneda
En Noruega se utiliza la Corona Noruega.

Cambio
1 Euro = 11,72 NOK (dato de diciembre 2023)

Puedes consultar el tipo de cambio actual aquí: **https://www.riacurrencyexchange.es/?pc=tierraspolares**
Esta web, además, es una de las mejores opciones si quieres cambiar dinero antes del viaje. Para residentes en territorio español (Península y Baleares), pueden **enviarte el dinero a tu casa** (lo pides a través de su web, lo pagas y te lo mandan de forma segura), y también puedes **recogerlo en una de sus oficinas, reservándolo previamente aquí en su web**. Introduce en el apartado "Código promocional" el código **POLARES** y de esa forma disfrutarás además de un **descuento especial**.

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 autorizar 20kg, a los que puedes sumar 5kg de cabina. Recomendamos consultar las limitaciones del equipaje de mano con la linea correspondiente. Es importante llevar un equipaje moderado y **no 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 TIERRAS POLARES

Tierras Polares facilitará el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como el material específico para realizar la actividad de kayak, crampones, etc.

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 normales de lluvia.

Manos
- Guantes

Pies
- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Guetres para la excursión en glaciar
- Zapatillas de trekking o de deporte
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie

Artículos de aseo/otros
- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- 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
- Prismáticos (opcional)

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y **ropa y calzado cómodos para estancia en los alojamientos 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.**

Dónde equiparnos
Tierras Polares y Ramón Larramendi van equipados en sus expediciones con equipamiento **Altus** que recomendamos para tu viaje. Si necesitas comprar material, visita nuestra tienda polar **Outdoor sin límite** online, o en C/ Ribera de Curtidores nº 1 Madrid, y benefíciate de un **15% de descuento** con nuestro **código: TPOLARES**

RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

Para la reserva se debe realizar un depósito del 40% del importe total del viaje. La cantidad restante debe abonarse como mínimo 15 días antes de la salida, si no, consideramos la reserva anulada.

El pago se hará mediante transferencia bancaria de tu cuenta corriente personal a la c/c de:
VIAJES TIERRAS POLARES

BANCO SABADELL: ES53 0081 2042 7800 0334 0741
SWIFT/BIC: BSAB ESBB

LA CAIXA: ES65 2100 2281 150200309320
SWIFT/BIC: CAIXESBBXXX

BANCO POPULAR (TARGO BANK): ES81 0216 0476 13 0600317305
SWIFT/BIC: POHIESMM

BBVA: ES29 0182 2015 2802 0162 9312
SWIFT/BIC: BBVAESMM

En el apartado "Observaciones" del impreso de transferencia debéis especificar el/los nombres de los viajeros, la fecha y el nombre del viaje (nombre(s)/viaje/fecha).

Otras formas de pago:
Tarjeta de crédito/débito previa firma de una autorización, que se puede solicitar a la oficina de Tierras Polares y reenviarla cumplimentada por fax o por e-mail. O a través del enlace online: https://tierraspolares.es/tpv/tpv-tp.php
Tarjeta VISA del grupo GEA.
Es imprescindible que enviéis un e-mail a info@tierraspolares.es o un fax de cada transferencia a la oficina (Fax: 91 366 58 94). WhatsApp (663.387.771)
El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a una factura.

SEGURO DE VIAJE
Tierras Polares, 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 Tierras Polares 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. Tierras Polares 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. Las personas mayores de 84 años no son asegurables.

SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)
Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Tierras Polares pone a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consultadnos para más información.

Condiciones Generales
https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2023/12/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_23-24_DICIEMBRE_2023.pdf

FILOSOFÍA
Tierras Polares nace para hacer accesibles a todas las zonas más remotas del Ártico y el Antártico, con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Todas nuestras rutas son activas, nos gusta viajar de un modo natural, silencioso, simple y autónomo, a pie, en kayak, con esquíes, perros, canoa, bici… por zonas poco o nada transitadas. Tenemos diferentes niveles y tipos de viaje con propuestas para todos: desde viajes de aventura con trekking suaves realizables por cualquier persona activa amante de la naturaleza hasta viajes de exploración mucho más exigentes. Para ofrecer los mejores viajes diseñamos personal y artesanalmente nuestras propias rutas, que son originales y fruto de una búsqueda constante de los rincones más bellos y las zonas más interesantes. Nos gusta ser pioneros y por ello, en muchas ocasiones, proponemos rutas o zonas que no ofrece ninguna otra agencia del mundo. Organizamos la mayoría de las rutas directamente

sobre el terreno. Todo esto implica una enorme complejidad logística cuya resolución vemos como un aliciente, un reto y parte del espíritu de exploración. Nos gusta colaborar estrechamente para ello con la población local. Cuando en muchos lugares del mundo la masificación impide disfrutar plenamente de los rincones más maravillosos de nuestro planeta, el ártico es una bocanada de aire fresco. Un lugar en el que encontrarse a otro ser humano es todavía una alegría por lo poco habitual, y donde la fuerza de la naturaleza salvaje, cada día menos accesible en el resto del mundo, sigue siendo allí omnipresente. Nuestros grupos son pequeños, ya que creemos que, además de la belleza del lugar y lo interesante de la actividad, es igual de importante el espíritu y el tamaño del grupo. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración, integración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien y donde el humor es siempre bienvenido. Los grupos van acompañados por nuestros guías, obsesionados con la seguridad y con la firme intención de que todos y cada una de las rutas que hacemos sea un viaje único y una experiencia inolvidable. Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje, para compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.

OBSERVACIONES

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes son remotas, el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta flexibilidad -necesaria e imprescindible- va a exigir de ti que te comportes como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable. En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, ríos muy caudalosos imposibles de vadear, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir. Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un EQUILIBRIO que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir UN VIAJE ÚNICO. Habrá jornadas realmente placenteras, pero en otras prescindiremos de ciertas comodidades para entrar de lleno en los lugares más inaccesibles y exclusivos. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, pernoctar en lugares sin el confort del mundo occidental o dormir en tiendas de campaña durante varios días, prescindir a veces de la ducha, circular por malas carreteras y pistas polvorientas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo. Al realizar una ruta de VIAJES TIERRAS POLARES no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción y, a veces, susceptible a lo inesperado y A LA AVENTURA. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. EL VIAJERO DECLARA participar voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto EL VIAJERO DECLARA que es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas (montar a caballo, escalada, glaciares, etc.) y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos y circunstancias, terrorismo, delincuencia y otras agresiones, etc. Sabiendo el viajero que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o

asistencia médica adecuada o total. EL VIAJERO DECLARA que es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, y está dispuesto a asumirlos como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición como pueden ser a título de ejemplo: desatascar vehículos de cunetas, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. EL VIAJERO ACEPTA VOLUNTARIAMENTE todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose VIAJES TIERRAS POLARES y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición. EL DISFRUTE Y LA EMOCIÓN DE UN VIAJE DE AVENTURA deriva en parte de los riesgos, dificultades y adversidades inherentes a esta actividad. EL VIAJERO DECLARA Y ACEPTA las condiciones generales y particulares del programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

Para más información:
Viajes Tierras Polares
E-mail: info@tierraspolares.es
Tel. +34 91 364 16 89
Atención telefónica: De lunes a viernes de 09:30 a 14:00h
Oficina Online: De lunes a jueves de 9:00 a 18:00h, viernes 9:00 a 15:00h
Dirección administrativa
Cava Alta 4 - 28005 Madrid
www.tierraspolares.es