



**VIAJE DE AVENTURA · NIVEL FÁCIL**

Un recorrido por el sur de **Noruega** a través de sus bellos **fiordos Patrimonio de la Humanidad** y las hermosas ciudades de **Stavanger, Bergen y Oslo**. Realizaremos en nuestra ruta los más espectaculares **trekking**, visitando **El Púlpito** y el glaciar **Folgefonna**, y las excursiones más apasionantes en **kayak y lancha rápida**. Una ruta de exploración y descubrimiento del **sur de Noruega** al alcance de todos.

## ¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

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

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

A lo largo de nuestro recorrido, desde **Stavanger** hasta **Oslo**, conoceremos los lugares más emblemáticos del sur de Noruega y sus fiordos **Patrimonio de la Humanidad** y recorreremos algunas de las más espectaculares vías de Noruega, las conocidas como **Norwegian Scenic Routes**.

Visitaremos el famoso **Púlpito** en el **Lysefjord**, la bella ciudad de **Bergen**, el **glaciar Folgefonna**, el **fiordo de los sueños** y el **fiordo encantado de Hardanger** o el impresionante mirador de **Aurland**. En **Borgund** visitaremos la que es considerada como **la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke...** Entre otros lugares antes de llegar a la capital, Oslo.

## Fechas 2022

### Junio

Del 3 al 10 de junio  
Del 10 al 17 de junio  
Del 17 al 24 de junio  
Del 24 de junio al 1 de julio

### Julio

Del 1 al 8 de julio  
Del 8 al 15 de julio  
Del 15 al 22 de julio  
Del 22 al 29 de julio

### Agosto

Del 29 de julio al 5 de agosto  
Del 5 al 12 de agosto  
Del 12 al 19 de agosto  
Del 19 al 26 de agosto  
Del 26 agosto al 2 septiembre

### Septiembre

Del 2 al 9 septiembre  
Del 9 al 16 de septiembre  
Del 16 al 23 de septiembre  
Del 23 al 30 de septiembre

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Llegada a Stavanger

Vuelo desde España. Llegada a Stavanger y traslado al alojamiento. Dependiendo de los horarios de llegada de los vuelos, tendremos más o menos tiempo libre en Stavanger. Noche en albergue o cabañas en la región de Rogaland, cerca de la costa.

### Día 2. Trekking del Preikestolen (El Púlpito) - Stavanger

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

Por la tarde retornaremos a **Stavanger**, pintoresca ciudad del sur de Noruega donde visitaremos la parte antigua y sus particulares casitas de madera, catalogadas entre las de mejor estado de conservación del mundo.

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

### **Día 3. Rumbo a Bergen - Noche en Norheimsund**

Hoy comienza nuestra ruta entre **fiordos** hacia el norte. Conduciendo a través de los puentes que conectan distintas islas, cruzando túneles por debajo del mar y tomando dos ferrys, seremos testigos privilegiados de las montañas, lagos y bosques de coníferas que serpentean la costa. Dejaremos atrás las tierras de Haugsund, con un paisaje más característico del sur, para llegar a Bergen a mediodía.

**Bergen**, la segunda ciudad más importante de Noruega, es para muchos, además, la más bella de todo el país. La parte antigua de la ciudad se halla en la parte norte de la bahía de Vagen y es el lugar donde encontramos el **barrio de Bryggen**, una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702 y hechas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio. En la actualidad, están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO**.

#### **Tiempo libre en Bergen** (Excursión Opcional).

Además de la visita al barrio de Bryggen, se recomienda pasear por el puerto, el mercado del pescado o caminar por las empinadas y animadas calles de Bergen. Otra opción interesante es subir en el funicular, el "Floibanen", y obtener la mejor de las vistas de la ciudad a vista de pájaro.

A la hora convenida con el guía nos pondremos de nuevo en ruta para llegar a la localidad de Norheimsund. Noche en cabañas en Norheimsund.

### **Día 4. Glaciar Folgefonna - Excursión en kayak - Voss**

Para empezar el día de una forma activa nos acercaremos hasta el **glaciar Folgefonna**. Aquí realizaremos una marcha de unos 450 metros de desnivel acumulado para conseguir una panorámica única de esta singular masa helada donde se entremezclan los colores azules y blancos del hielo perpetuo. Dependiendo de las condiciones será posible llevar a cabo una **caminata por encima de la nieve** del tercer glaciar más grande de Noruega.

A mediodía regresaremos a Norheimsund, donde nos prepararemos para realizar una actividad de navegación **en kayak en el fiordo Hardanger**. Se trata de una aventura de unas dos horas por aguas tranquilas en la que vamos a disfrutar de una perspectiva diferente de este bellissimo fiordo.

Tras el kayak avanzaremos costeano el Hardangerfjord o "Fiordo Encantado" -uno de los más bellos de Noruega aunque de los menos conocidos a nivel turístico- hacia nuestro próximo destino, **Voss**, un pequeño municipio de no más de 15.000 habitantes pero muy popular entre los amantes de los deportes de aventura. Por el camino divisaremos lagos e industrias madereras y pasaremos por diferentes poblaciones, viendo por ejemplo uno de los pocos puentes colgantes de **Noruega** en las proximidades **Oystese**.

Noche en albergue o cabaña en Voss.

### **Día 5. Flam - Navegación en el Naeroyfjord - Stavkirke Borgund - Mirador de Stegastein - Aurland**

Hoy tendremos un día intenso con navegación en el Naeroyfjord, impresionantes obras de ingeniería y un sinfín de maravillas naturales.

Por la mañana, una vez en la localidad de **Flam**, nos espera una **travesía en lancha fueraborda** por el fiordo **Naeroyfjord**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**. Se trata de una actividad de aventura bajo enormes acantilados verticales y cascadas de inigualable belleza donde, con un poco de suerte, podremos avistar águilas pescadoras, focas y marsopas.

Como actividad opcional bajo disponibilidad y para los que lo deseen, es posible hacer el recorrido del famoso **ferrocarril de Flam (Flamsbanen)** hasta Myrdal. Éste es el viaje en tren más emocionante que se puede hacer en toda Noruega: en el breve pero trepidante recorrido en el altiplano del valle de Flam divisaremos **cascadas** y montañas con desniveles de hasta 850 metros. (Excursión Opcional desde 50€ por persona).

Continuaremos la ruta hacia **Borgund**, donde vamos a visitar **la mayor y mejor conservada de las iglesias Stavkirke**, construidas en madera a finales del siglo XII. Nos espera también el Fiordo de los Sueños o “Sognefjorden” y una de las mayores obras de ingeniería vial, **el túnel de carretera más largo de mundo**, que con una longitud de 24,5 km atraviesa por su interior el fiordo de Leardal. Retornaremos al pueblo de **Laerdal** y tomaremos la carretera de montaña hacia **Aurland**, 43 kilómetros en los que podremos observar como el entorno va cambiando hasta convertirse en un verdadero paisaje de alta montaña. Es un tramo impresionante con vistas privilegiadas del fiordo Aurland antes de llegar al **mirador de Stegastein**, impactante tanto por sus vistas como por su moderna y desafiante arquitectura.

Noche en cabañas en Geilo

## **Día 6. Geilo - Senderismo en el Parque Nacional Handangevidda - Cascadas Hivjufossen**

Comenzaremos a disfrutar del entorno natural en las proximidades de la localidad de Geilo, punto de partida de las actividades de hoy. Como primera etapa del día, retomaremos nuestro vehículo para dirigirnos rumbo a **Tuva Turishytter**, a una altura de 1.100 metros, desde donde divisaremos toda la hermosura del Parque Nacional de Handangevidda. Este importante refugio de montaña, conocido solo por los lugareños amantes del senderismo y las travesías en esquís, será nuestro punto de partida para la actividad de senderismo. Dependiendo del ritmo del grupo, nuestro guía elegirá la excursión más adecuada para todos. Disfrutaremos del entorno paisajístico del Parque Nacional de Handangevidda, compuesto por páramos áridos, lagos, ríos y arroyos.

Por la tarde, como segundo objetivo del día, nos dirigiremos hacia las cercanías del poblado de Hovet, donde alcanzaremos la cima de las **cascadas de Hivjufossen** (cascada de Hiv) con una caída de 250 metros. Para acceder a ellas haremos un **trekking** de nivel medio que, a diferencia del paisaje del Parque Nacional de Handangevidda, atraviesa un bosque de pinos rojos, abedules y un sotobosque espectacular. Durante todo el recorrido tendremos una hermosa perspectiva de toda el área y, desde arriba, podremos observar magníficas vistas del macizo de Hallingkarvet y de las montañas circundantes. Alcanzaremos el borde de la cascada para divisar la caída del salto de 250 metros.

Noche en cabañas en Geilo.

## Día 7. Torpo - Visita libre en Oslo

Después del desayuno avanzaremos hasta la capital del país. El recorrido entre espectaculares bosques, enormes lagos y majestuosas montañas no dejará de sorprendernos. Breve parada en **Torpo**, donde veremos desde el exterior la iglesia de madera o “**stavkirke**” más antigua del valle de **Hallingdal** (datada en 1192). Estas stavkirke, **iglesias medievales** que datan del siglo XII, son una de las atracciones más singulares de Noruega. En la actualidad quedan en pie sólo 30 Stavkirke medievales, casi todas en Noruega.

Llegaremos a medio día a Oslo y podremos dedicar el resto del día a su recorrido. Os recomendamos callejear por el centro de Oslo y dar un paseo por el **Parque de Vigeland**, además de visitar alguno de los museos de la capital: el Museo **Naval Vikingo**, Museo **Kon-Tiki**, el Museo **Polar Fram**, el Museo **Histórico Nacional** o la **Galería Nacional**, donde se encuentra expuesto de forma permanente el “Grito” de Munch. También es posible visitar el fascinante interior del Ayuntamiento de Oslo, donde se entrega el prestigioso premio Nobel de la Paz.

Cena de despedida en Oslo no incluida. Noche de alojamiento en Oslo.

## Día 8. Vuelo de regreso

Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España desde Oslo.

## Nota importante

### Especial información Covid19

Puedes consultar la información relativa a los requisitos de entrada a Noruega en el siguiente enlace:

<https://www.visitnorway.es/organiza-tu-viaje/informacion-coronavirus-covid-19/>

La información más actualizada también se proveerá al realizar la reserva.

---

Esta ruta es un viaje diseñado y organizado por Tierras Polares, 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 itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso, dependiendo de las fechas en que se realiza el viaje. 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.

## PRECIO

Desde **2.195 €** en junio

Desde **2.295 €** en julio y septiembre. Suplemento de 100€ en agosto.

## Precios especiales para viajes combinados

Existe la oportunidad de combinar este viaje y hacerlo aún más espectacular:  
Fiordos, Lagos y Montañas + Lofoten, Tromso y Ballenas: **Maravillas de Noruega 15 días julio y agosto**. Precio desde 3.995€. Consúltanos para tu viaje combinado en junio y septiembre.

“Fiordos, Lagos y Montañas” + “Cabo Norte, la última frontera”: **Noruega Norte y Sur 16 días** Precio desde: 3.995€ en julio y desde 4.195€ en agosto.

## INCLUYE / NO INCLUYE

### INCLUYE

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

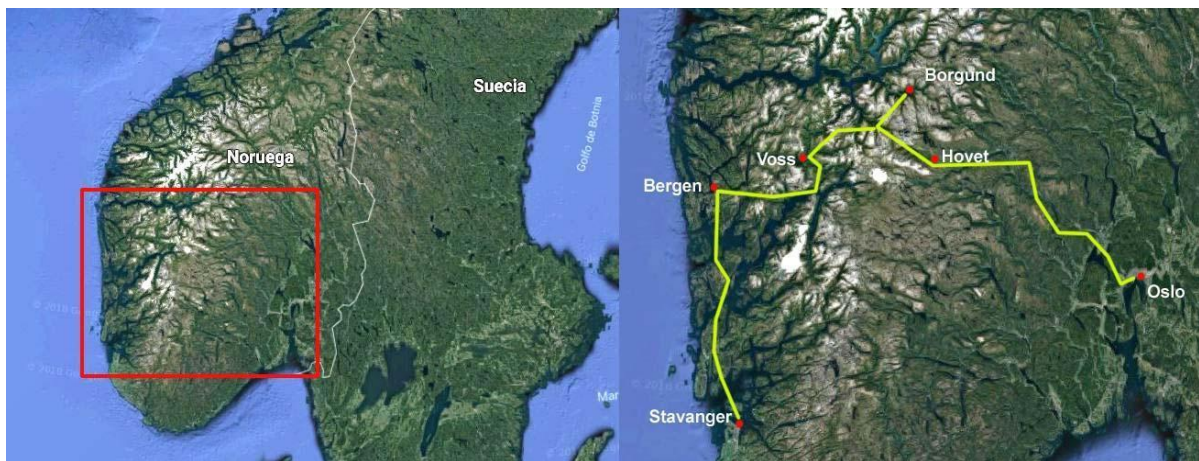
### NO INCLUYE

- Comidas en los días de vuelo, en visitas libres por Oslo, Bergen, Stavanger y cena de despedida
- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 180-280€)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o ferrys, o de incidencias con el equipaje
- Visitas culturales en Oslo, Bergen y Stavanger; tren de Flam.
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”

## PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un viaje de iniciación para conocer los más bellos parajes de Noruega, apto para todos los públicos pero con una alta dosis de aventura que nos hace integrarnos aún más en su naturaleza.

- Actividades en el **glaciar Folgefonna**, el tercero más grande de Noruega, navegación en **kayak** en un fiordo espectacular y ascensión a la famosa roca **Preikestolen**, más conocida como el Púlpero.
- Realizar las mejores rutas de **senderismo** en los parajes más impresionantes, con todo el colorido propio de sus veranos árticos. Excursiones accesibles e impactantes, acompañados de guías de habla castellana, conocedores de la zona y una integración familiar, característica de estos viajes en pequeños grupos.
- Ciudades como **Oslo** o **Bergen** y su pintoresco **barrio de Bryggen**; visita a la **iglesia Stavkirke** de Borgund.
- Navegación a través del impresionante **Fiordo de los sueños** en lanchas rápidas.
- Visita cultural a una tradicional granja noruega donde conoceremos muy de cerca el modo de vida rural y las costumbres de los granjeros noruegos.
- Una gran integración, propia de nuestros pequeños grupos de viajeros, siempre acompañados de guías de habla castellana conocedores de la zona.



## POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

**PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO.** Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar fundador 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](https://facebook.com/tierraspolaresviajes)  
[instagram.com/tierraspolares/](https://instagram.com/tierraspolares/)

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

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

### Las actividades

**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.

### Paseo en el glaciar:

Esta actividad es opcional y está sujeta a las condiciones de la nieve. El guía en todo momento puede decidir no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Es una caminata sencilla por nieve y realizada sin crampones en zonas de poca altura. No es necesaria experiencia previa. El guía nos acompañará en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir.



### **Trekking, excursiones y senderismo**

Los recorridos a pie son fáciles, las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará el ritmo de las marchas en función del grupo y de las condiciones climatológicas.

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

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

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

### **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.

### **Tamaño del grupo**

Los viajes se realizan en grupos reducidos de 4 a 8 personas acompañadas por un guía. 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.

### **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.

Junio 18-19 horas de luz.

Julio 19-17 horas de luz.

Agosto 17-14 horas de luz.

Septiembre 14-11 horas de luz.

### **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.

### **Bebidas**

Las bebidas no están incluidas en el viaje. Vinos y bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios muy altos en comparación a los nuestros. Por lo tanto, para los que desean acompañar alguna comida con una bebida, recomendamos traerlas de España o comprarlas en el Duty Free antes de salir del aeropuerto. Puesto que Noruega no pertenece a la UE, es posible beneficiarse de las tiendas libres de impuestos en los aeropuertos.

### Las tareas comunes

Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, 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, algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer compra u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

### 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. Normalmente cuentan con aseos y duchas interiores, así como con agua corriente y electricidad 220V. 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.

### El 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.

## 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](http://ramonlarramendi.com)

Facebook: [/ramonlarramendi/](https://www.facebook.com/ramonlarramendi/) Twitter: [@RamonLarramendi](https://twitter.com/RamonLarramendi) Instagram: [@RamonHLarramendi](https://www.instagram.com/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](http://www.tierraspolares.es) y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

## INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

### Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir, es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo como Noruega.

### Moneda

Corona Noruega (NOK).

### Cambio

1 Euro = 10,01 NOK (dato de enero 2022)

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.

### **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.

### **Documentos necesarios**

Pasaporte en vigor.

### **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, 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 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. **Tierras Polares proporcionará un juego de sábanas a sus viajeros, que devolverán una vez terminada la ruta.**

### 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
- Pantalón corto
- Bañador
- 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
- Chanclas

#### 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 recomendables)
- 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



**OUTDOOR**  
sin limite.com

**Tu tienda polar de montaña**

Introduce este código en tu compra online ([www.outdoorsinlimite.com](http://www.outdoorsinlimite.com)) o muestra este cupón en la tienda Outdoor Sin Límite (C/ Ribera de Curtidores 1, Madrid)

**DESCUENTO**  
**15%**

**CODIGO: TPOLARES**

\*Descuento no acumulable con otras promociones de la tienda.

## 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 ropa polar y material **Altus** y **Grifone** 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**

### Cómo cambiar moneda

Si eres residente en territorio español (Península o Baleares) y quieres cambiar dinero antes del viaje, una de las mejores opciones es Ria, una empresa que se encarga de **enviarte el dinero a tu casa** (lo pides a través de su web, lo pagas y te lo mandan de forma segura), aunque también puedes **recogerlo en una de sus oficinas, reservando previamente [aquí](#) en su web**. Si decides utilizar este servicio de cambio de dinero, introduce en el apartado "Código promocional"

el código **POLARES** y, de esta forma, disfrutarás de un **descuento**. Ria cuenta con oficinas en Madrid, Barcelona, Valencia, Palma de Mallorca y Torremolinos (Málaga). El envío a tu domicilio es gratuito para importes de más de 200 € (menos de 200€ tiene un coste de 8 €) y puedes pedir cambio en diferentes monedas en un solo pedido. El código promocional de descuento te servirá para este viaje o para otros. Puedes consultar [aquí](#) en su web toda la información.

## 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 enviarla cumplimentada por fax o por e-mail.

**Tarjeta VISA** del grupo GEA.

Es imprescindible que enviéis un e-mail a [info@tierraspolares.es](mailto: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. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

### **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 para más información.

### **Condiciones Generales**

[https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2021/10/CONDICIONES\\_GENERALES\\_DE\\_VIAJE\\_COMBINADO\\_OCTUBRE2021.pdf](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2021/10/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_OCTUBRE2021.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



impredicibles, 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**

C/ Cava Alta, 4

28005 Madrid

Tel.: 91 364 16 89

E-mail: [info@tierraspolares.es](mailto:info@tierraspolares.es)

[www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es)