



## AVENTURA CONFORT · NIVEL FÁCIL

Un modo diferente de descubrir el **sur de Noruega en hotel**, 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 los glaciares **Folgefonna** y **Jostedal**, además de las excursiones más apasionantes **en kayak**, **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 Jostedal** haremos **senderismo** para acercarnos a una de sus **lenguas glaciares** más espectaculares, caminando por un lugar poco frecuentado, para así disfrutar más del entorno. En uno de los brazos del fiordo de **Hardanger**, experimentaremos la placentera sensación de **navegar en kayak** por sus tranquilas aguas, en las que apenas hay oleaje.

En el **glaciar Folgefonna**, la tercera masa helada más grande de Europa, disfrutaremos de unas vistas únicas del hielo y de su infinidad de tonos azules.

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. 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, nos alojaremos **en confortables hoteles** con todas las comodidades, disfrutando de una agradable cena.

Y lo mejor de este viaje es que está prácticamente todo incluido en el precio. Al incluir los vuelos, alojamiento en hoteles, traslados, guía y comidas, hacemos que tus gastos en Noruega sean mínimos.

## Fechas 2022

### Julio

Del 8 julio al 15 julio

Del 15 al 22 julio

Del 22 al 30 julio

### Agosto

Del 29 julio al 5 agosto

Del 05 al 12 agosto

Del 12 al 19 agosto

Del 19 al 26 agosto

Del 26 agosto al 2 septiembre

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Vuelo desde España a Stavanger

Llegada a Stavanger, encuentro con el guía, traslado al centro de la ciudad y tiempo libre para visitarla dependiendo de los horarios de los vuelos. Cena libre en Stavanger. Noche en hotel en habitación doble.

### Día 2. Preikestolen (El Púlpito) en Lysefjord - Stavanger

Para comenzar 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 su cima podremos disfrutar de unas vistas únicas del fiordo de **Lyse** o **fiordo de la Luz**. Realizar este trekking es una experiencia única y muy reconfortante que quedará en nuestra memoria para siempre.

Por la tarde regresaremos a **Stavanger** para visitar esta pintoresca ciudad del sur y disfrutar de sus animadas noches. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas como las de mejor estado de conservación del mundo.

Cena incluida. Noche en hotel en habitación doble.

### Día 3. Visita libre a Bergen - destino Norheimsund

Dejaremos Stavanger para llegar a la ciudad de **Bergen**, la segunda urbe más grande de Noruega, donde disfrutaremos de la mañana libre para visitarla. En la ciudad 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, y restauradas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio. Hoy en día están declaradas como **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO. También podemos visitar su famoso mercado del pescado, caminar por los jardines del **Palacio Real de Bergen** o subir en el **funicular Floibanen** hasta la cima del **monte Floien**, 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. Otros puntos de interés son el **Museo de Arte de Bergen** y el **Museo Edvard Grieg**, dedicado al compositor más famoso de Noruega.

A una hora acordada con el guía partiremos hacia **Norheimsund**. Por el camino veremos como el paisaje empieza a cambiar y a convertirse en vegetación más costera propia del norte.

Noche en hotel en habitación doble. Cena incluida.

#### **Día 4. Paseo por el glaciar Folgefonna - Kayak en Hardangerfjord**

Continuaremos nuestro recorrido divisando lagos, cascadas y montañas hasta llegar al Hardangerfjord, el "fiordo Encantado", uno de los más bellos de Noruega aunque poco visitado. Seguiremos rumbo hasta las cercanías del **glaciar Folgefonna**, donde realizaremos una sencilla marcha para divisar desde lo alto la belleza de esta singular masa helada de aspecto lunar donde se entremezclan los colores azules y blancos del hielo perpetuo. El **Folgefonna** es considerado el **tercer glaciar más grande de Noruega**.

Una vez concluida nuestra actividad iremos a Norheimsund, donde nos prepararemos para realizar una sencilla actividad de navegación en **kayak** a orillas del **fiordo Hardanger**. Para esta actividad, de unas dos horas de duración, no hace falta experiencia previa ya que los kayaks son muy estables y las aguas del fiordo son realmente tranquilas. Noche en hotel en habitación doble. Cena incluida.

#### **Día 5. Flam - Safari en lanchas rápidas - Mirador de Aurland - Borgund - Sognefjorden**

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 de mar, focas y, con un poco de suerte, marsopas y ballenas.

Como actividad opcional, si el tiempo lo permite, podremos subirnos al famoso tren de **Flam** (Flamsbanen), alcanzando la localidad de Myrdal (Precio desde 50€).

Siguiendo la conducción, pasaremos por **Laerdalstunnelen, el túnel de carretera más largo del mundo**, con una longitud de 24,5 km. Pararemos en el impresionante **mirador de Stegastein**, que con sus 650 metros de altura nos sorprenderá con su espectacular belleza, tanto por su arquitectura desafiante como por la fantástica panorámica del **Aurlandsfjord** y las montañas que lo rodean.

Finalmente dejaremos la zona de Jostedalsbreen para ir dirección al **fiordo de los Sueños (Sognefjorden)**. Visitaremos **Borgund** y su iglesia **Stavkirke**, construida a finales del siglo XII y considerada la mayor y mejor conservada iglesia de este tipo (entrada a la iglesia incluida).

Noche en hotel en habitación doble. Cena incluida

#### **Día 6. Loen - Senderismo - Lengua glaciar Bodas**

Amaneceremos en las cercanías del **Sognefjord**, al sur del lago Lovatnet, y en sus alrededores encontramos el **glaciar Jostedal**, el más grande de la Europa continental, situado en el Parque Nacional con el mismo nombre.

Esta zona es un lugar muy privilegiado, con un paisaje muy variado compuesto de bosques boreales, montañas, fiordos, lagos, cascadas y glaciares. Dedicaremos el día de hoy a hacer **senderismo**, alcanzando la **lengua glaciar Bodas**. Caminaremos por lugares

en los que estaremos prácticamente solos, sumergidos en la naturaleza del lugar y disfrutando del entorno en su máximo esplendor.

**Actividad opcional de vuelo en helicóptero:** Por la tarde es posible realizar un vuelo en helicóptero de cerca de 15 minutos de duración para sobrevolar el imponente **glaciar Myklebust**. El precio y disponibilidad está sujeto al número de participantes que quieran hacer la actividad y al modelo de helicóptero disponible según su coste operacional. Se necesita un mínimo de 4 viajeros para realizarlo. Se contrata *in situ* y el precio de referencia por persona en grupo de 4 viajeros rondará entre **90€ y 130€** aproximadamente.

Cena incluida. Noche en hotel en habitación doble en las cercanías de Loen.

### **Día 7. Navegación en el fiordo de Geiranger - Carretera del Águila - Escalera de los Trolls - Alesund**

Esta mañana llegaremos al fiordo de **Geiranger**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO, y 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).

Seguiremos camino pasando por Ornevegen, la carretera del Águila, que alcanza los 620 metros de altitud. Continuaremos hasta el mirador de **Gudbrandsjuvet**, situado sobre el río Vallodoli, 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 pozas de agua que merece ser visitado.

Más tarde nos pondremos en marcha rumbo a una de las rutas por carretera más emocionantes de Noruega, pasando por **Trollstigen** o "**la escalera de los Trolls**". Esta carretera, una de las catalogadas por su belleza como *Norwegian Scenic Route*, 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 la ruta, incluyendo la **cascada de Stigfossen**.

Finalmente aparecerá **Alesund**, ciudad construida sobre islas y famosa por su arquitectura de **estilo Art Nouveau**, reconocida mundialmente. Podremos caminar por sus calles para admirar su belleza y ver su centro histórico y su puerto, uno de los más importantes de Noruega.

Cena de despedida libre. Noche en hotel en habitación doble.

### **Día 8. Alesund - Vuelo de regreso a España**

Dependiendo de los horarios de los vuelos tendremos más o menos tiempo para seguir visitando Alesund. Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

## 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, es decir empezando en Oslo y terminando en Stavanger, 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 **2.795€**

Suplemento por habitación individual: 440€

Suplemento de 100 € en agosto

## 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 hotel en habitación doble
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo
- Actividad en kayak descrita según el programa
- Visita al glaciar Folgefonna
- Excursión de navegación en lanchas rápidas por el fiordo Naeroyfjord descrita según el programa
- Navegación por el Geirangerfjord descrita según programa
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Entrada a la iglesia Stavkirke de Bourgund
- 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

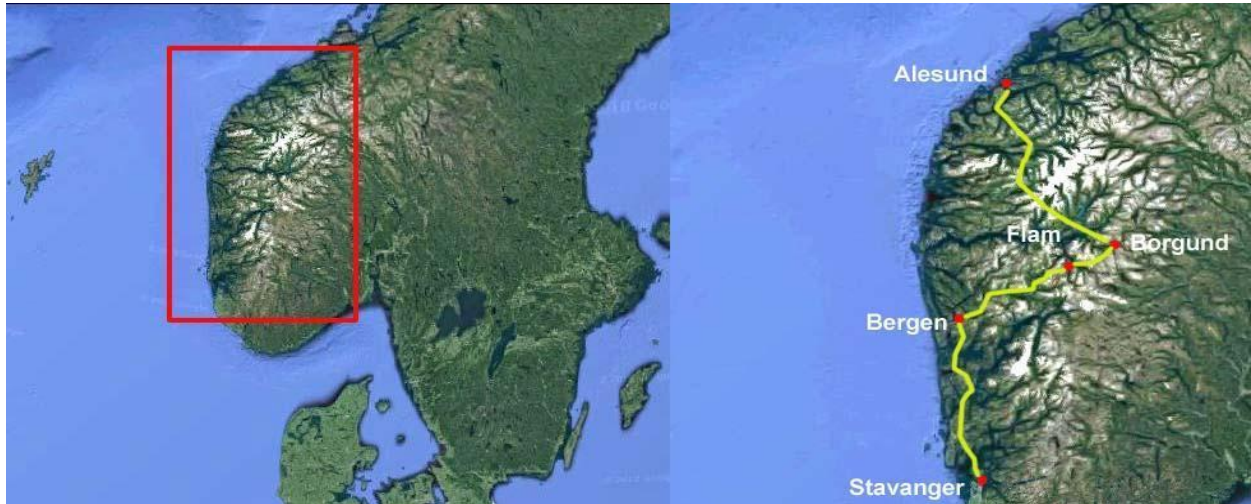
## NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 180-280€)
- Bebidas
- Comidas en los días de vuelo, comidas en visitas libres en ciudades y cenas en Stavanger (día 1) y en Alesund (día 7)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o ferrys, o de incidencias con el equipaje
- Entradas a museos
- 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 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 hoteles** en habitaciones dobles.
- Hacer actividades de navegación en **kayak, lanchas rápidas** y embarcaciones por los principales y más bonitos **fiordos** de Noruega.
- Realizar las mejores **rutras de trekking** en los famosos fiordos noruegos a través de espectaculares paisajes de montañas, lagos y glaciares.
- Hacer senderismo hasta llegar a las lenguas del glaciar **Jostedal** y caminar por el glaciar **Folgefonna**.
- 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](https://facebook.com/tierraspolaresviajes)  
[instagram.com/tierraspolares/](https://instagram.com/tierraspolares/)

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

### Condición física

No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este el viaje. Basta con contar con una forma física normal y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural.

### Tipo de viaje y nivel

Aventura Confort. Nivel fácil.

Este tipo de viaje Aventura Confort es un viaje de aventura, con el espíritu de exploración de Tierras Polares, en un grupo reducido y con todas las actividades de aventura incluidas, donde el alojamiento es tipo hotel en habitaciones estándar dobles con baño privado. Con un estándar similar, al desplazarnos por zonas menos habitadas, los alojamientos podrán variar a hotel rural. 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 navegación se realiza en kayaks dobles. Se trata de un agradable paseo sobre aguas tranquilas de los fiordos para el cual no es necesario contar con experiencia previa.

Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las condiciones climatológicas.

**Paseo en glaciar:** Esa actividad es opcional y está sujeta a las condiciones del hielo. El guía puede decidir en todo momento no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Se trata de una caminata sencilla, de 15 a 30 minutos de duración, en zonas de poca altura y totalmente segura. No es necesario contar con experiencia previa para participar en ella. El guía nos acompañará 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 formada 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.



## 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. 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. En verano las temperaturas suelen variar entre los 13 y 28°. Incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas más bien agradables, pudiendo alcanzar 20° 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.

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

Todos los desayunos se sirven en los hoteles donde nos alojamos y suelen ser estilo buffet libre. El almuerzo es de tipo picnic, ya que normalmente comemos durante la realización de las excursiones.

Las cenas son servidas en los hoteles o en restaurantes de las ciudades.

**Bebidas:** Las bebidas no están incluidas en el viaje. En cuanto a las bebidas alcohólicas, en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios muy altos en comparación a los nuestros. Por lo tanto, para los que quieran, recomendamos traerlas desde 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.

## Los alojamientos

Antes de iniciar un viaje en Noruega hay que tener en cuenta que los alojamientos no tienen una clasificación hotelera oficial, sobre todo fuera de las grandes ciudades.

Esto quiere decir que varía de una población a otra, lo que hace que sea difícil las comparativas de calidad de un lugar al otro, principalmente en algunas regiones alejadas de grandes núcleos de población.

El estándar general y la calidad de las prestaciones y las instalaciones son altos y confortables, aunque exentos de lujo.

Los alojamientos pueden ser:

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

Hoteles con un estándar algo más sencillo, con habitaciones dobles confortables y con baño privado. Estos hoteles no siempre tendrán servicio de restaurante en su interior. Pueden disponer de servicios como: wifi gratis, TV, minibar, sauna...

### **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

esquí. 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

En Noruega se utiliza la Corona Noruega.

## Cambio

1 Euro = 10,01 NOK (dato de diciembre 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.

## 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 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 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 hoteles 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



**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 reenviarla 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. 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/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 esquís, 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

# Noruega, Aventura Confort. Fiordos al Completo. 8 días

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**

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)