



VIAJE DE AVENTURA · NIVEL MEDIO

Una ruta de exploración y descubrimiento en las **islas Lofoten** y **Vesteralen** realizando **senderismo**, navegación en **kayak**, avistamiento de **ballenas**, visita a museos **vikings** y emocionantes recorridos por los paisajes más sublimes y vírgenes de este paradisíaco archipiélago considerado como uno de los más bellos del mundo.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

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

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

Tras visitar este maravilloso lugar elegido por **orcas** y **ballenas** para su hábitat y cuna de innumerables aves marinas, nos dirigimos rumbo norte para llegar a la ciudad de **Tromso**, punto principal de partida de **grandes exploradores** en sus expediciones al **Polo Norte** y también conocida como la Capital del Norte. Aquí podremos disfrutar de sus impresionantes vistas y su vida cosmopolita.

Avanzaremos realizando **trekking**, avistamiento de **cachalotes**, **orcas** y **marsopas**, recorridos en **kayak** y viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, catalogadas entre los 10 archipiélagos más bellos del mundo.

Fechas 2022

Junio

Solicítanos ficha técnica del viaje:

[NORUEGA Lofoten Vesteralen y Ballenas en Primavera 8 días](#)

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

Septiembre y octubre

Solicítanos ficha técnica del viaje:

[Noruega en otoño. Tesoros de Lofoten, ballenas y Auroras 8 días](#)

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelos de España a Tromso

Vuelos desde España y llegada a Tromso.

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

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

Noche en cabaña o albergue.

Día 2. Ciudad de Tromso

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

Por la tarde y después del reencuentro con el guía haremos una actividad de senderismo y ascenso hacia el **mirador Storsteinen** con una altura de 418 metros. La subida es

bastante empinada e intensa, aunque de corta duración, 1 hora y 15 minutos aproximadamente de recorrido hasta la cima. Desde allí podremos apreciar las mejores vistas de la ciudad de Tromso y admirar el impresionante paisaje y el entorno que la rodea.

Posibilidad para los que lo deseen de subir en teleférico desde la base del parking hasta la cima por un coste aproximado de 10€ por trayecto a cargo del viajero (opcional).

Noche en cabaña o albergue.

Día 3. Isla de Senja - Andenes - Senderismo en Bleik

Dejaremos Tromso y conduciremos hacia la isla de Senja, donde tomaremos el ferry para dirigirnos hacia el norte del archipiélago de las **Vesteralen**, desembarcando en la localidad de Andenes, la más importante villa pesquera de estas islas. Haremos una visita por esta bella ciudad, recorriendo su puerto y disfrutando de todo el encanto del lugar formado por playas, islotes y sus casas de madera, típicas del archipiélago. Después, ya en la localidad vecina de **Bleik**, realizaremos uno de los **trekking** más bonitos de estas islas donde tendremos la oportunidad de admirar la belleza de sus costas, sus hermosas playas y montañas en un ambiente paradisíaco propio de una excursión relajada.

Alojamiento en cabaña o albergue.

Día 4. Avistamiento de ballenas en Andenes

Por la mañana nos encontraremos con los guías del safari que nos llevarán al museo localizado en el centro del pueblo y nos darán unas reseñas sobre la biología de los cetáceos y su rol en el ecosistema. También nos hablarán sobre la investigación científica que se lleva a cabo de estos mamíferos. Después embarcaremos para empezar nuestra aventura. La excursión en barco tendrá una duración aproximada de unas 3-4 horas y durante el recorrido tendremos la oportunidad de ver **cachalotes**, **orcas** y **marsopas**, entre otros cetáceos. En las **Vesteralen**, al igual que en las Lofoten, también es posible observar aves marinas como **frailecillos**, **gaviotas** y **águilas de mar**.

Al finalizar la actividad seguiremos nuestro camino disfrutando y admirando la belleza de estos remotos parajes, rumbo a la localidad de **Ringstad**. Recorreremos la carretera panorámica admirando las hermosas playas, acantilados, factorías pesqueras y los pequeños pueblos granjeros de la zona. También podremos admirar la fauna autóctona del lugar con gran variedad de aves marinas. Durante el camino, breve parada en el pueblo de **Sortland**, para estirar las piernas. Seguidamente continuaremos rumbo hasta el poblado de Ringstad, donde pasaremos la noche.

Alojamiento en cabaña o albergue.

Día 5. Ringstad, navegación en kayak y senderismo

Amaneceremos en el pueblo de Ringstad, pequeña localidad de las islas Vesteralen, donde realizaremos una apasionante actividad de **navegación en kayak** para la cual no es necesaria experiencia previa. Navegaremos a lo largo de la costa con vistas increíbles del fiordo, observando las islas y con posibilidad de avistar fauna del lugar, como el águila

de mar, alcatraces, frailecillos y otras muchas aves. La actividad de navegación en kayak será un agradable paseo por las tranquilas e impactantes aguas de este archipiélago.

Por la tarde realizaremos actividad de senderismo en las proximidades de “Straume” donde disfrutaremos de un agradable paseo admirando la variada fauna y la apacible belleza del lugar. Durante este **trekking** disfrutaremos de unas vistas privilegiadas de las **Vesteralen** y de las **montañas** de las **Lofoten**.

Alojamiento en cabaña o albergue.

Día 6. Svolvaer - Henningsvaer - Museo vikingo de Borg - Nusfjord

Hoy tendremos quizás el día más intenso en cuanto actividad se refiere. Recorreremos una de las 18 carreteras que recorren **los paisajes más bellos de Noruega**, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*, para dirigirnos hacia el archipiélago de las Lofoten. Como primera etapa haremos una breve visita a la ciudad de **Svolvaer**, capital de las islas y centro neurálgico y de encuentro para toda la región del archipiélago. La existencia en sus proximidades del monte Svolvaergeita (Cabra de Svolvaer) es el distintivo de la ciudad y un desafío para los escaladores. Continuaremos nuestro recorrido a través de las islas Lofoten donde tendremos la oportunidad de admirar un sinnúmero de maravillas naturales que se suceden con obras de ingeniería: colinas e imponentes acantilados se sumergen en el mar pero siempre hay un puente que salva el paso en nuestro camino hacia **Kabelvag**, el pueblo pesquero más importante de Lofoten durante el pasado siglo y donde fue construida la primera iglesia en estas islas alrededor del año 1103.

Pasaremos por **Henningsvaer**, considerada la Venecia del norte, uno de los puertos más importantes y hermosos de la región, continuando rumbo hacia el poblado de **Borg**. Allí haremos una visita a su prestigioso museo vikingo, uno de los tres más importantes de Noruega, donde nos integraremos en el conocimiento de la vasta cultura vikinga. Continuaremos nuestro recorrido rumbo al encantador **Nusfjord**, uno de los poblados pesqueros más antiguos y mejor conservados de toda Noruega. En 1975, Nusfjord fue elegido por la UNESCO proyecto piloto para la conservación de estilos arquitectónicos y realmente es una maravilla ver todas esas cabañas de pescadores o “**rorbuer**” ancladas en el tiempo. Admirando la belleza del lugar y sus apacibles aguas.

Alojamiento en cabañas o albergue.

Día 7. Kvalvika, senderismo en la Playa de las Ballenas

Después de un merecido descanso y antes de despedirnos del encantador Nusfjord, haremos un agradable y sencillo paseo por el bonito sendero que serpentea la costa de Nusfjord. Nos despediremos de esta maravilla arquitectónica avanzando entre islotes, playas de arenas blancas y pintorescos secaderos de bacalao. Llegaremos a las proximidades de **Fredvang**, donde nos espera el trekking de **Kvalvika** o “Playa de las Ballenas”. Este es uno de los lugares más aislados e impresionantes de Lofoten: playas vírgenes, acantilados verticales de granito negro, mar entre esmeralda y turquesa... Kvalvika fue habitado hasta principios del siglo XIX por una familia de balleneros y todavía

se pueden ver algunos vestigios de su asentamiento, una experiencia que nos transportará en el tiempo.

Al finalizar la actividad de senderismo nos dirigiremos rumbo hacia el pequeño **pueblo de Å**, perteneciente al municipio de Moskenes, pasando previamente por la emblemática localidad de **Reine**. Sus paisajes de postal y las espectaculares vistas de los alrededores están consideradas como las más hermosas de todas las Lofoten, siendo de visita obligada para los viajeros.

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

Alojamiento en cabañas o albergue (cena de despedida no incluida).

Día 8. Vuelos de regreso a España

Traslado al aeropuerto de Bodo 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 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 **2.495€**

Suplemento de 100€ en agosto

Precio especial 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.

Lofoten, Tromso y Ballenas” + “Cabo Norte, la última frontera”: **Noruega, el Norte al completo 16 días**. Precio desde 4.195€ en julio y 4.295€ en agosto.

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelo de ida Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Tromso y vuelo de regreso desde Bodo
- Transfer desde/hacia el Aeropuerto
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Todos los transportes durante la estancia según descripción del programa
- Excursión Safari de avistamiento de ballenas y museo de Andenes
- Excursión en kayak con equipamiento
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa, salvo en días de vuelo, en ferry y cena de despedida
- Visita y actividad cultural al museo vikingo de Borg
- Traslados en ferry según descripción del programa
- Guía exclusivo de Tierras Polares de habla castellana y conocedor de la zona
- Seguro de viaje multiaventura

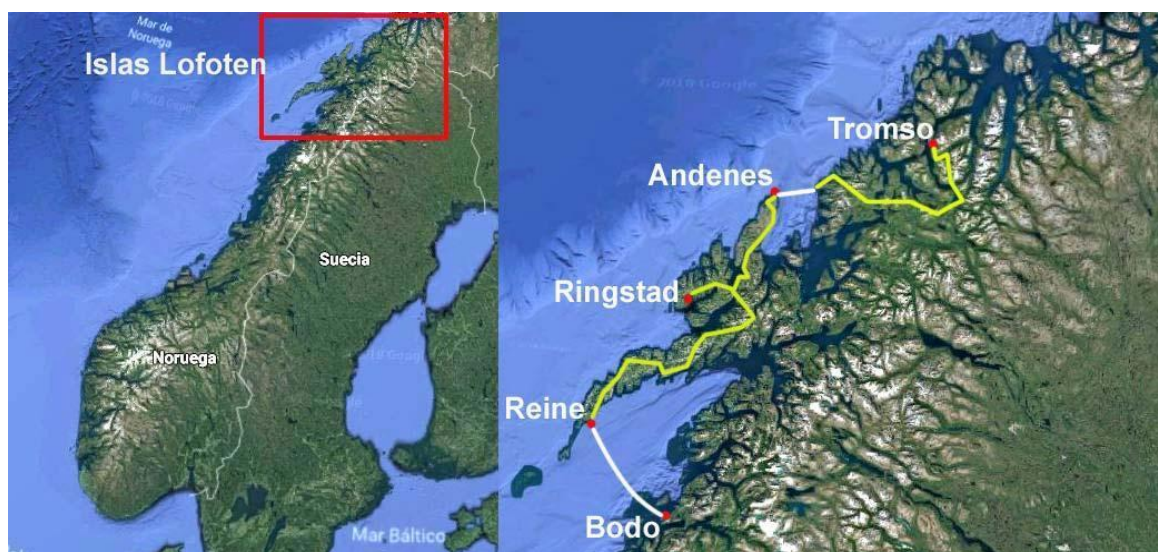
NO INCLUYE

- Comidas en los días de vuelos, en ferry y la 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 de incidencias con el equipaje
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado “Incluye”

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un viaje para conocer uno de los más bellos parajes del norte de Noruega: Las famosas **islas Lofoten, las Vesteralen** y la cosmopolita **ciudad de Tromso**. Un viaje apto para todos los niveles pero con una alta dosis de aventura que nos hace integrarnos aún más en su naturaleza y en nuestro entorno de grupo.

- Realizar los mejores **trekking** por sus playas y valles, y realizar una actividad de **kayak** por las tranquilas aguas de las Vesteralen, rodeados por los parajes más impresionantes y con todo el colorido propio de los veranos en Noruega.
- Aventurarse en un mágico **safari de ballenas** para observar la rica fauna marina del lugar como por ejemplo ballenas, **orcas** y cachalotes, además de aves marinas como los carismáticos **frailecillos** y águilas de mar.
- Posibilidad de divisar el fenómeno “**Sol de medianoche**” (hasta mediados de julio) durante todo el recorrido.
- Una gran integración, propia de nuestros pequeños grupos de viajeros, siempre acompañados de guías de habla castellana conocedores de la zona.



POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO. Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar fundador de Tierras Polares, no ha parado de explorar y crear nuevas rutas. Nuestros viajes de aventura a 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 viajes con nosotros apoyas estos proyectos.

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

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

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

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Lofoten y Vesteralen

Lofoten y Vesteralen son dos archipiélagos diferentes, que están conectados por tierra firme y puentes. Ambos poseen una gran belleza natural en sus múltiples fiordos y playas de arena blanca con aguas color esmeralda. Lofoten tiene innumerables montañas y picos con formas muy puntiagudas, y que, debido a la forma alargada del archipiélago, visto desde la distancia, parece una gran muralla de montañas. También es parte de las Lofoten las islas de Vaeroy y Rost. Vesteralen tiene montañas con formas más redondeadas, y se compone de las islas de Langoya, Andoya, Hadseloya, la zona oeste de Hinnoya y la zona norte de Austvagoya. Ambos archipiélagos viven, sobre todo, de la pesca y, ya que prácticamente todos sus pueblos son pesqueros. El turismo también es una parte importante de su economía, aunque es en una escala mucho menor que en otros lugares de Noruega.

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 Medio.

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. Aunque los desniveles pueden

ser variables, los ritmos son suaves y con paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y de las condiciones climatológicas.

Las actividades

Kayak: La navegación se realiza en kayaks individuales. Se trata de un agradable paseo sobre las aguas tranquilas de los fiordos para lo cual no es necesario que no se requiere tener experiencia previa en kayak.

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

Trekking, excursiones y senderismo

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

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

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

Los vehículos

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibús de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede oscilar en torno a unos 1.000 km. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las 5 horas de carretera.

Tamaño del grupo

Los grupos son de 4 a 8 personas, acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y 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 debido a la influencia de las corrientes cálidas del Océano Atlántico. En verano varían entre 13 y 28° C. respecto a la latitud donde se encuentran, incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas agradables que pueden alcanzar los 20° C. Sin embargo, el clima es húmedo y llueve regularmente, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.

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

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

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

Junio 24 horas de luz.

Julio 24-20 horas de luz.

Agosto 20-16 horas de luz.

Septiembre 16-12 horas de luz.

Edad mínima recomendada

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

La alimentación

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

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

Bebidas

Vinos y bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios exorbitantes en comparación con los nuestros. Por lo tanto, para los que desean acompañar alguna comida o cena 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. A, algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer compras u otras tareas que sean necesarias, se realizan por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

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

Los alojamientos

En las cabañas y albergues las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 5 personas por habitación, en literas o camas. 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.

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.

Ramón inició sus aventuras en Noruega en 1989 con la expedición que recorrió durante 3 meses los 2.500 kilómetros 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.

Ramón 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, sin intermediarios, para ello disponemos de una red logística propia en Noruega, que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos 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 las rutas de aventura que él ha creado, se han convertido en la oferta pionera a destinos polares de nuestro país.

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

Más información sobre Ramón Larramendi: ramonlarramendi.com

Facebook: [/ramonlarramendi/](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 y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Moneda

En Noruega se utiliza la Corona Noruega (NOK)

Cambio

1 Euro = 10,3 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 **enviar 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, reservándose 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.

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.

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.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una mochila o bolsa de viaje (**nunca maleta rígida**), donde transportar la mayor parte de nuestro equipaje y ropa. Esta se transportará siempre en el vehículo y la llevaremos a nuestro alojamiento cada noche.
- Una mochila pequeña de día (20-30 litros de capacidad) en la que se llevará agua y el picnic para cada una de las excursiones, crema solar, cámara de fotos, ropa impermeable, etc.

Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan.

Cabeza

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

Cuerpo

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

Manos

- Guantes

Pies

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

Artículos de aseo/otros

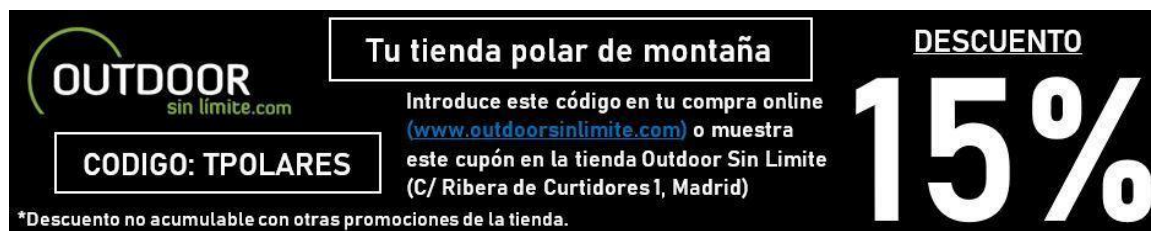
- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Traje de baño
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Equipo de progresión

- Mochila de día 20-30 litros para las excursiones de día
- Un par de bastones de trekking (muy 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) o muestra este cupón en la tienda Outdoor Sin Limite (C/ Ribera de Curtidores 1, Madrid)

DESCUENTO
15%

CODIGO: TPOLES

*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: TPOLES**

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 euros 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 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. Consultar con el personal de la oficina para más información.

Condiciones Generales

[https://tierraspolares.es/wp-](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2021/10/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_OCTUBRE2021.pdf)

[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 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 hiciera accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacemos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.

OBSERVACIONES

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes son remotas, el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta flexibilidad -necesaria e imprescindible- va a exigir de ti que te comportes

como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable. En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, ríos muy caudalosos imposibles de vadear, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores

impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir. Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un EQUILIBRIO que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir UN VIAJE ÚNICO. Habrá jornadas realmente placenteras, pero en otras prescindiremos de ciertas comodidades para entrar de lleno en los lugares más inaccesibles y exclusivos. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, pernoctar en lugares sin el confort del mundo occidental o dormir en tiendas de campaña durante varios días, prescindir a veces de la ducha, circular por malas carreteras y pistas polvorientas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo. Al realizar una ruta de VIAJES TIERRAS POLARES no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción y, a veces, susceptible a lo inesperado y A LA AVENTURA. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. EL VIAJERO DECLARA participar voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto EL VIAJERO DECLARA que es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas (montar a caballo, escalada, glaciares, etc.) y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la

naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos y circunstancias, terrorismo, delincuencia y otras agresiones, etc. Sabiendo el viajero que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada o total. EL VIAJERO DECLARA que es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, y está dispuesto a asumirlos como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición como pueden ser a título de ejemplo: desatascar vehículos de cunetas, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. EL VIAJERO ACEPTA VOLUNTARIAMENTE todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose VIAJES TIERRAS POLARES y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición. EL DISFRUTE Y LA EMOCIÓN DE UN VIAJE DE AVENTURA derivan 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

www.tierraspolares.es