



### EXPEDICIÓN - NIVEL MEDIO

Travesía de la **Laponia finlandesa a pie**, en **canoa** y **bicicleta** por un fascinante recorrido de 340 kilómetros, alojándonos en **cabañas** de troncos y en **tiendas**. Partiremos desde **Enontekio** hasta el río **Ounas**, **atravesaremos el Parque Nacional de Pallas-Yllastunturi** y descenderemos en **canoa** hasta **Kaukonen** para, desde allí, recorrer Laponia en **bicicleta** hasta llegar a **Rovaniemi**, capital de la **Laponia finlandesa**.

## ¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Mucha gente piensa que Laponia es una región cubierta eternamente por la nieve pero, como todo el **Ártico meridional**, entre junio y octubre los **bosques de coníferas**, abedules y las zonas de **tundra** abandonan su ropaje blanco y los ríos y lagos vuelven a ser navegables.

Nuestra expedición comienza en **Enontekio**, cerca de las fronteras de Suecia y Noruega, en una ruta que atravesará las montañas del **Parque Nacional de Pallas-Yllastunturi**, caminando entre bosques y colinas de tundra hasta llegar al río **Ounas**.

Allí, remando con la corriente a favor, descenderemos el río en **canoa** a través del **bosque de coníferas** y **abedules** hasta llegar a **Kaukonen**. A partir de aquí continuaremos la ruta con **bicicletas de montaña** rodando por pistas hasta **Rovaniemi**, capital de la **Laponia** finlandesa, famosa por su Museo Ártico y por ser la "residencia" de **Papa Noel**.

Más de 340 kilómetros de aventura sin emplear medios motorizados llegando a cruzar la línea imaginaria de mítico **Círculo Polar Ártico**.

## Fechas 2025

Del 2 al 15 agosto

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Vuelo Madrid/Barcelona-Kittila

Transfer a Enontekio. Alojamiento en cabaña rústica con literas, con servicios y ducha en el exterior.

### Día 2. Museo Sami - Preparativos

Visita al centro de interpretación y pequeño museo Sami de Enontekio. Por la tarde realizaremos los preparativos del viaje junto con el guía, organizando el material y recibiendo toda la información necesaria para la expedición.

Noche en Enontekio y cena en el alojamiento.

### Días 3, 4 y 5. Ruta a pie

Con etapas de 13, 13 y 19 kilómetros cada día, nuestra travesía combina zonas de **bosques de abetos, tundra con abedules enanos** y tundra de montaña. La ruta parte de un **lago** que se cruza con embarcación motora para, a continuación, recorrer entre suaves ascensos y descensos una de las regiones naturales más bellas de Laponia, alcanzando cimas como el **Pyhakero**, de 711 metros de altitud. Durante la ruta es posible ver **perdices nivales y renos**, entre otras especies. Por la tarde del último día de trekking, una vez en la orilla del río **Ounas**, daremos una pequeña clase teórica sobre el manejo de las **canoas** y comenzaremos a preparar el material para el descenso. Haremos una práctica en aguas tranquilas y con un pequeño rápido antes de empezar la etapa en canoa.

Los alojamientos durante estas 3 noches serán en **cabañas** de madera, algunas con un toque más rústico, característico de la **Laponia** finlandesa, y otras con un estándar más confortable y más servicios, como **sauna de leña**. Dependiendo de la ocupación de las cabañas del Parque, en algunas ocasiones es posible que algunos o todos los viajeros duerman en tienda.

### Días 6-7-8-9. Descenso del río Ounas en canoas canadienses

La travesía va desde **Niemi** hasta **Kaukonen**, realizando cada día etapas de aproximadamente 35, 25, 26 y 26 kilómetros respectivamente. El río Ounas cruza Laponia de norte a sur desde **Enontekio** hasta **Rovaniemi** y nosotros recorreremos su parte central. Se trata de un tramo que combina zonas tranquilas, rápidos, islas entre canales... Un entorno mágico adornado por un espeso **bosque** que cubre las orillas y donde de vez en cuando nos acompañarán aves acuáticas nadando o volando sobre el agua.

Los rápidos son generalmente pequeños y fáciles, aunque su nivel puede variar según el caudal, siendo el más largo el que está en **Kongas**. Si alguien lo prefiere, en este rápido la canoa puede ser cruzada por el guía e incluso se puede superar andando por la orilla.

Pasaremos cuatro noches en cabañas equipadas (sauna, cocina, baño).

### Días 10-11-12. Ruta en bici hasta Rovaniemi

Avanzando por pistas de escasa dificultad y sin grandes pendientes, aunque no significa que la ruta sea llana ya que hay muchas pequeñas colinas en Laponia, pedalearemos por el bosque pasando por algunas granjas, pueblos y pequeños **lagos** como **Maunujarvi** y otros no tan pequeños como el **Unari** o el **Norvajarvi**, cerca de Rovaniemi. Allí saldremos del Círculo Polar. Las etapas de esta fase del viaje son de 55, 57 y 72 km.

Noches en cabaña con sauna/tienda o cabaña rústica donde podremos hacer fuego.

### Día 13. Rovaniemi – Arktikum

Éste es un día que nos reservamos por si fuéramos algo retrasados, aunque normalmente lo empleamos para descansar y visitar **Rovaniemi**, el hogar de Papa Noel, y el **Arktikum** (famoso museo polar de la ciudad). Utilizaremos las **bicicletas** hasta la hora de comer, recorriendo 20 km

aproximadamente. En Rovaniemi pasaremos la noche en cabaña con cocina, baño, sauna... y disfrutaremos de una deliciosa cena.

## Día 14. Vuelo de regreso

Vuelo Rovaniemi - Madrid/Barcelona

### Nota importante

Esta ruta es un viaje único y exclusivo, diseñado y organizado por Tierras Polares. 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

**2.750 €** \* (grupo de 6 a 12 personas)

\* Suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 viajeros

\* Suplemento de 300€ por persona para grupos de 4 viajeros

## INCLUYE / NO INCLUYE

### INCLUYE

- Vuelos Madrid/Barcelona- Kittila/ Rovaniemi-Madrid/Barcelona
- Alojamientos según descripción en el programa
- Canoa para dos personas con equipo (casco, chaleco salvavidas, neopreno corto, remos, bolsas estancas o bidones)
- Bicicleta con casco, herramientas y repuestos básicos
- Transfers terrestres según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas fuera de las ciudades. Incluida también la primera cena en Enontekio, y la cena de despedida con comida tradicional laponia en la cabaña de Rovaniemi
- Equipo general (tiendas, útiles de cocina, equipo de navegación)
- Guía español con gran experiencia en Laponia
- Seguro de viaje multiaventura

### NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (entre 180€-250€)
- Desayunos, comidas y cenas en los días de viaje o en las ciudades, excepto las indicadas en "incluye"
- Equipo personal de travesía
- Traslados o alojamientos no especificados
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o incidencias con el equipaje
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

## PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Realizar un recorrido de **340 km** atravesando la **Laponia finlandesa de Norte a Sur** sin utilizar medios motorizados.
- Hacer un **trekking** de 50 km en el Parque Pallas-Yllastunturi, el más al norte de Finlandia.
- **Navegar por el río Ounas** recorriendo 120 kilómetros, aprendiendo a manejar una **canoa** canadiense.
- Realizar un **trekking** atravesando diferentes ecosistemas pasando por **bosques de abetos, tundra con abedules enanos y tundra de montaña**.
- Realizar un recorrido de más de 180 kilómetros **en bicicleta** con un trazado fácil y asequible.
- Tener una visión auténtica de una de las **zonas más salvajes de Europa**.



## POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

**PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO.** Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar fundador y director 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

Aunque la ruta no requiere condiciones físicas excepcionales, es necesario que las personas que lo realicen tengan una forma adecuada para realizar las etapas. Está diseñada para empezar de menos a más esfuerzo y cualquiera con una forma física media y una aptitud dinámica puede hacerlo, pero es imprescindible poder caminar con una mochila de unos 12-15 kilos, saber montar en bicicleta con soltura para realizar las etapas descritas, igual que saber nadar y no tener miedo al agua. Una forma física adecuada es vital para disfrutar del viaje y poder llegar al final de la ruta. Es igualmente conveniente mirar las distancias a recorrer y cotejarlo con vuestra condición física; en caso de duda, consultar al guía.

**Nota:** La evacuación en caso de emergencia es posible en toda la ruta. En un caso de evacuación no justificada (como puede ser voluntad expresa del participante) los gastos no estarán cubiertos por la organización.

### Tipo de viaje y nivel

Expedición, nivel medio.

### Aspectos técnicos del viaje y explicación

Globalmente el nivel del viaje es medio, aunque puede variar dependiendo de las condiciones atmosféricas, estado del río, etc.

#### El recorrido a pie

Es fácil y no hay que atravesar terrenos escarpados, pantanos ni zonas similares; además, seguiremos los senderos del parque. Hay que transportar en las mochilas todo lo necesario para esta etapa, comida incluida. Las etapas de 13, 13 y 19 km. se recorren perfectamente en un máximo de 4 a 7 horas con paradas.

#### El descenso en canoa

No es muy técnico y es asequible a personas sin experiencia (se darán indicaciones previas), pero sí hay algunos rápidos (grado II y III) y tramos donde hay que navegar entre piedras, pudiendo llegar, si es necesario, a empujar la canoa por algún tramo corto (4-5 m). El nivel del río no es muy alto, por lo que no suele cubrir. Es necesario estar concentrado en estos tramos. Es muy poco probable que una canoa vuelque, si bien llevaremos neoprenos de 2mm y ropa de repuesto en los bidones estancos. Las etapas son 35, 25, 30, 26 km. La comida para estos días y el equipo personal lo llevaremos en las canoas. En años de lluvias intensas en Julio (no es frecuente), el guía puede decidir no hacer toda o alguna parte de la primera etapa y pasar el rápido grande por tierra. En ese caso dedicaremos el primer día a practicar más con las canoas y haremos alguna actividad alternativa como un pequeño trekking.

#### La ruta de bici

Es un recorrido fácil, sin tramos técnicos, en pista normalmente en muy buen estado (casi no tocaremos asfalto) y los días son muy largos, por lo que hay mucho tiempo para hacer las etapas. No hace falta ser un excelente ciclista pero es necesario montar en bicicleta con la soltura suficiente para hacer el recorrido propuesto (en caso de duda hablar con el guía). Las etapas son de 55, 57 y 72 km. aproximadamente. Igualmente llevaremos todo lo necesario para estos tres días de bicicleta.

### Jornadas y duración del día

Las jornadas a pie son de unas 4 horas, salvo la última que puede llevarnos unas 7 horas con paradas.

Para hacer de 25 a 35 kilómetros en canoa es necesario estar entre 5 y 8 horas navegando, pero se lleva bien y tendremos tiempo suficiente. El día dura prácticamente 24 horas.

Para aquellos que monten en bici habitualmente, pueden llevar sus pedales automáticos, fundas de sillín de gel, alforjas u otro equipamiento propio si lo desean (consultar al guía). Recorrer de 55 a 72 kilómetros nos llevará de 4 a 8 horas en dos etapas: una por la mañana y otra por la tarde, con paradas intermedias.

### **Los alojamientos**

Las cabañas donde dormimos en el río están muy bien acondicionadas (cuarto de baño, cocina, sauna, camas).

Las cabañas del Parque tienen letrinas de compost, literas con o sin colchoneta y, dependiendo de la cabaña, estufa de leña. Dispondremos de sauna de leña en la segunda noche.

Durante la etapa de trekking, debido al tamaño de las cabañas del Parque y del grupo, es posible que en la primera y segunda noche 4 o más viajeros tengan que dormir en tienda.

### **Tamaño del grupo**

Viaje en grupo reducido de 6 a 12 personas acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y nosotros vamos uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 12 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente.

Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 viajeros o de 300€ por persona para grupos de 4.

### **Edad mínima recomendada**

La edad mínima recomendada es de 16 años. Todos los menores de 18 años deberán estar acompañados por los padres o un tutor legal.

### **Los traslados**

Los traslados desde/hacia el aeropuerto se realizan en furgonetas.

### **Tareas comunes**

Este tipo de viaje más próximo a una expedición implica un importante espíritu de grupo y colaboración.

Los trabajos como mover canoas, cocinar o arreglar pinchazos de bici se hace entre todos (guía incluido), ya que este viaje tiene un planteamiento de expedición. Se trata de una ruta autosuficiente, por lo que es necesario llevar todo lo que necesitemos para cada fase con nosotros, lo que implica afinar con el equipaje.

### **Guía**

Jaime Barrallo es un guía especialista con gran experiencia en el Ártico y, a día de hoy, con 30.000 kilómetros recorridos en zonas polares sin medios motorizados, es la persona que ha atravesado más veces Laponia sin medios mecánicos. Jaime recorre cada año más de 2.000 km. en el Ártico con esquís, raquetas, a pie, canoa, raft-catamarán o bicicleta.

Destacan en su historial, entre otras: en 1998 la travesía de 400 km. con esquís y pulkas en Spitsbergen (Svalbard); en 1999 y 2007 la travesía de Groenlandia Este-Oeste con esquís y pulkas, tercera travesía Española; en 2008 el Landmannalaugar con raquetas en Islandia; la primera travesía mundial con esquís y pulka de la costa norte de Groenlandia hasta Qaanaaq.

Jaime es Director Técnico de la Escuela de Supervivencia de Madrid (ESDM), instructor de la Escuela Española de Alta Montaña desde 1989 y uno de nuestros guías más experimentados, desde 2001. Actualmente realiza varias travesías al año para Tierras Polares, es columnista

mensual de la revista Oxígeno en su sección de supervivencia e imparte cursos en el INEF y ESDM sobre seguridad, emergencia y supervivencia en la naturaleza.

Es importante seguir las indicaciones del guía, así como el ritmo de la marcha. El guía es conocedor del medio ártico y sus implicaciones. Conoce ampliamente la zona donde se realiza la travesía, por lo que podrá indicar al grupo las instrucciones necesarias para moverse en este terreno.

La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través de Laponia por la ruta prevista. En caso de imprevistos o fuerza mayor, condiciones meteorológicas adversas, etc., puede cambiar la ruta si lo estima necesario. El guía vela por la seguridad del grupo, pero el grupo debe seguir sus indicaciones en cuanto a seguridad, trazado de ruta, ritmo de marcha, etc.

Para que el viajero pueda preparar mejor su viaje y así disfrutarlo al máximo, Tierras Polares facilitará datos de contacto del guía para que pueda aclarar cualquier duda.

### **Temperatura, clima y horas de luz**

En verano la temperatura diurna es habitualmente templada (entre 10 y 28° C).

Puede haber viento e incluso llover, y en las noches puede hacer algo de frío, sobre todo en el grupo de finales de agosto (entre +8 y -1° C).

Existe la posibilidad de ver auroras boreales a partir de mediados de agosto.

A principios de agosto el sol es visible durante unas 20 horas al día mientras que al final del mes se reduce hasta unas 15 horas diarias.

### **Orientación**

En casi toda la zona hay cobertura de móvil, además llevaremos un teléfono satélite y un localizador comunicador vía satélite en las zonas sin cobertura.

### **Seguridad**

En las canoas es obligatorio usar chaleco salvavidas, casco y neopreno. Disponemos de cuerdas de rescate, aunque dada la poca profundidad y las condiciones de los rápidos no son normalmente necesarias. En caso de volcar (muy poco probable en esta zona del río) pararíamos para que los afectados se cambien de ropa (recomendamos ropa de secado rápido: *lycra*, *coolmax*...). Navegar con trajes estancos no es necesario en agosto pero si es conveniente usar un neopreno fino (incluido) de manga corta encima de la ropa de lycra.

En las bicis utilizaremos siempre el casco, aunque el trazado es fácil y sin grandes bajadas.

Las normas de seguridad se entregaran por escrito antes de empezar la ruta.

En cuanto a cartografía, utilizaremos mapas de 125.000, 50.000, 100.000 ó 200.000, según la parte de la ruta, además de brújula y GPS.

### **La alimentación**

Durante la travesía llevaremos una dieta condicionada por la rapidez y el peso. En este viaje la elección de los alimentos y sobre todo la oferta de frutas y verduras es limitada, e irá en función de la posibilidad de abastecernos durante la ruta.

Las comidas serán tipo picnic. Las cenas calientes se prepararán junto con el guía. Este tipo de viaje implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. En Rovaniemi disfrutaremos de una cena con productos locales como reno, pescado ahumado, etc...

Desayuno: Café, cacao, té, leche en polvo, galletas, pan, mermelada, cereales, queso.

Comida: Pan, queso, embutido, paté, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopa, naranjada, limonada (sobres).

Cena: Pasta, arroz, salchichas, beicon, atún, calamares, sopas, setas y bayas si se recogen, postres en polvo, etc.

## **Ramón Larramendi y Tierras Polares, pioneros de la aventura en Laponia**

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 inicio 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 unos 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 es el director 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:

[www.ramonlarramendi.com](http://www.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

### Desfase horario

La diferencia horaria es de una hora más que en España.

### Idioma

Finlandés. La gran mayoría de la gente joven habla inglés, pero en la Finlandia rural pocos lo dominan.

### Documentos necesarios

Pasaporte en vigor. No hace falta visado.

### Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es necesario obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar por internet en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, o presencialmente en España, con la antelación suficiente al viaje, acudiendo a un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo.

### Moneda: Euro

### Tarjetas bancarias

Dispones de cajeros automáticos para sacar dinero en el aeropuerto de Helsinki. Es posible encontrar cajeros Visa y Mastercard en las ciudades, así como pagar con tarjeta en casi todas partes. Se recomienda de todas formas llevar algo de dinero en efectivo.

### Efectivo calculado necesario para el viaje

Los países escandinavos son de los 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 extra ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje. De todas formas es recomendable llevar algo de dinero en euros por si acaso; calcular que los gastos de viaje no incluidos serán entre 50 y 100 euros.

### Vacunas y consideraciones de salud

No es necesario ningún tipo de vacunación para entrar a Finlandia. Las regulaciones y restricciones de cada país van actualizándose constantemente, por lo que se avisará en caso de alguna novedad al respecto.

### Medicinas

Llevamos un botiquín, pero recomendamos para uso personal algunas cosas como: medicinas si seguís algún tratamiento en particular o sois propensos a alguna dolencia, y artículos para cuidado de los pies (crema con mentol, piel artificial).

### Vuelos

Ofrecemos vuelos con escala desde Madrid y Barcelona (**sujetos a disponibilidad y operatividad de las compañías aéreas**).

En los vuelos que hacen escalas en algún punto europeo, en los tramos no conexiónados entre aerolíneas, se debe facturar el equipaje de nuevo.

### Equipaje

Transportamos lo necesario para cada fase del recorrido (pie, canoa, bici) en la mochila, en los bidones estancos de las canoas o en el transportín de la bici.

El resto del equipo lo podemos enviar con los vehículos que nos transportan, por lo que nunca llevaremos la totalidad del equipo a cuestas.

El primer día repartiremos nuestro equipaje en tres partes, para la marcha a pie, para la parte en canoa y la de bici. Durante el trekking llevaremos tan sólo nuestra mochila grande (recomendamos de unos 60 litros) con lo que necesitemos para esa fase.

Lo que nos haga falta para la parte en canoa se habrá quedado en Enontekio en el bulto que hayamos preparado para esa fase (por ejemplo, en nuestra mochila pequeña o *de ataque*), y que nos traerán junto con las canoas antes de empezar a navegar.

Igualmente para la parte en bici: previamente, en la primera jornada, habremos preparado un tercer bulto para esta parte de la ruta. Podemos guardarlo en una bolsa de viaje que llevemos en el vuelo o en una bolsa de la organización. Éste nos será traído junto con las bicis antes de comenzar la etapa, en ese momento tendremos todo el equipaje con nosotros.

De la misma forma, todo aquello que no necesitemos (por ejemplo, las botas de trekking), se lo podrán llevar en el vehículo.

Por otro lado, durante el vuelo a Rovaniemi, recomendamos llevar con nosotros en cabina la parte de equipaje más importante para realizar el trekking (especialmente botas, culote de bici, chaqueta de *Gore-Tex*...) previniendo así un posible retraso en la entrega del equipaje facturado.

Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kilos de equipaje en bodega a los que puedes sumar 8 kilos de equipaje de mano en cabina. Los gastos por exceso de equipaje personal no están cubiertos por la organización.

En caso de que el equipaje se extravíe o se dañe durante un vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar con 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, requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro (MAPFRE) y consultar fecha prevista de entrega.

## MATERIAL PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

### Acampada

- Tiendas: normalmente de dos plazas
- Hornillos y combustible: normalmente infernillos de alcohol o de gas
- Material de cocina: según grupo, se reduce al máximo por el peso
- Botiquín

### Comunicaciones

- Teléfonos móviles con baterías de repuesto teléfono satélite y localizador vía satélite

### Orientación

- GPS
- Brújula
- Cartografía

### Progresión

- Canoas canadienses de dos plazas equipadas con: dos chalecos, dos cascos, dos palas de remo, dos neoprenos de 2mm, bidones estancos y una bolsa estanca suplementaria, un cubo de achique por canoa, palas de remo de repuesto.
- Bicis, una por persona, con casco, alforjas, herramientas colectivas de reparación

## MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

**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.

Como se ha comentado previamente, no es necesario llevar todo el equipo con nosotros en todo momento. Así, marcamos con una "T" lo necesario para el trekking, con una "C" lo que usaremos con la canoa y con una "B" lo que irá con la bici:

### Ropa y calzado

- Un gorro de lana o forro polar (muy recomendado especialmente a finales de agosto, resto de las fechas, según condiciones meteorológicas). TBC
- Un buff fino para llevar bajo el casco de bici o como prenda protectora del sol. TBC
- Crema de protección solar y barra de protección labial (factor ocho en adelante). TBC
- Gafas de sol. TBC
- Repelente de mosquitos (recomendable mosquitera de cara). TBC
- Chaqueta y pantalón impermeable (recomendable transpirable, al menos la chaqueta). TBC IMPORTANTE
- Chaqueta de forro polar
- Chaqueta de fibra ligera (recomendable) TBC
- Dos o tres camisetas de fibra o similar de manga larga (al menos una de fibra térmica). TBC
- Dos o tres camisetas de fibra o similar de manga corta. TBC
- (Seleccionar la cantidad en cada actividad, no es necesario llevar todas en cada fase)

- Mallas largas de lycra (no llevar mallas u otras prendas de algodón). TC, B si se lleva culote corto (las mallas son una prenda imprescindible, sobre todo en la canoa) **IMPORTANTE**
- Culote de bici (lo mejor posible) B **IMPORTANTE**
- Pantalón de trekking o chándal sintético (ligero). TBC
- Guantes largos de bici o similar, (recomendables dos pares para remar). TCB **IMPORTANTE**
- Calcetines sintéticos, 3 ó 4 pares. TBC
- Botas o zapatillas de trekking (con membrana impermeable y transpirable) TBC **IMPORTANTE**
- Ropa interior a discreción: durante la actividad, evitar el algodón. TBC
- Un pantalón de trekking o similar para las ciudades.
- Escarpines de neopreno de buceo con suela semi-rígida que cubran por encima del tobillo. **IMPORTANTE**
- Sandalias o similares. TBC
- Bañador (hay muchas posibilidades de baño en lago, río o sauna). TBC

#### Equipo de acampada

- Saco de dormir (con tolerancia para 0°C). TBC
- Aislante. TBC **IMPORTANTE**
- Capa de agua (recomendable). TBC
- Plato de plástico o similar. TBC
- Juego de cubiertos y navaja. TBC
- Taza de plástico. TBC
- Camel bag o similar y botellas de plástico para llevar más de 2 litros de agua (también sirve 2 botellas de plástico o bolsas tipo Camel bag), ya que en la bicicleta hay que llevar capacidad mínima de dos litros de agua. TBC. **IMPORTANTE**
- Linterna, preferentemente frontal (aunque es siempre de día a principios de agosto, dentro de las cabañas puede ser necesaria cuando cae el sol). TBC
- Equipo mínimo de aseo personal y botiquín personal, piel artificial y crema de mentol o Vicks Vaporub-ampollas. TBC
- Manta aluminizada (recomendable), mechero, silbato, bolsas de plástico, papel higiénico, mínimo un rollo por persona. TBC
- Tapones para los oídos (en prevención de roncadors). TBC
- Toalla sintética (hay muchas posibilidades de baño en lago, río o sauna). TBC

#### Material de progresión

- Mochila entre 55 y 65 litros (tamaño recomendado, mochilas más pequeñas no son recomendables). TBC. **IMPORTANTE**
- Recomendable mochila pequeña entre 25 y 35 litros. BC
- Bolsa ligera para facturar o mandar cosas en los transfers. B
- Uno o dos bastones de esquí telescópico. T
- Cartera porta-documentación estanca (recomendable). TBC, sobre todo en C
- Bolsa estanca para añadir a las nuestras si se lleva cámara o vídeo. **IMPORTANTE**

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

Por el tipo de viaje de aventura recomendamos transportar el equipaje en una bolsa de viaje o mochila; el uso de maletas rígidas está desaconsejado.



**OUTDOOR**  
sin limite.com

**Tu tienda polar de montaña**

Introduce este código en tu compra online  
([www.outdoorsinlimite.com](http://www.outdoorsinlimite.com)) o muestra  
este cupón en la tienda Outdoor Sin 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**: pantalones de trekking, camiseta y mallas térmicas, forro polar, chaqueta y pantalón impermeables de tipo Gore-Tex, gafas, gorro, guantes, manoplas y saco. En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 5 kg y cuyas dimensiones no excedan de 55x40x23 cm. **Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.**

### Dónde equiparnos

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

## RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

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

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

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

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

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

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

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

### **Otras formas de pago:**

**Tarjeta de crédito/débito** previa firma de una autorización, que se puede solicitar a la oficina de Tierras Polares y reenviarla cumplimentada por fax o por e-mail o mediante comercio seguro en el siguiente enlace: <https://tierraspolares.es/tpv/tpv-tp.php>

**Tarjeta VISA** del grupo GEA.

Es imprescindible que enviéis un e-mail a [info@tierraspolares.es](mailto:info@tierraspolares.es) o un fax de cada transferencia a la oficina (Fax: 91 366 58 94). WhatsApp (663.387.771)

El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a una factura.

### **SEGURO DE VIAJE**

Tierras Polares, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que Tierras Polares solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. Tierras Polares no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

### **SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)**

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

## Condiciones Generales

[https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2024/04/CONDICIONES\\_GENERALES\\_DE\\_VIAJE\\_COMBINADO\\_23-24\\_ENERO\\_2024.pdf](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2024/04/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_23-24_ENERO_2024.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, 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 asumirlo como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición como pueden ser a título de ejemplo: desatascar vehículos de cunetas, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. EL VIAJERO ACEPTA VOLUNTARIAMENTE todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose VIAJES TIERRAS POLARES y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición. EL DISFRUTE Y LA EMOCIÓN DE UN VIAJE DE AVENTURA deriva en parte de los riesgos, dificultades y adversidades inherentes a esta actividad. EL VIAJERO DECLARA Y ACEPTA las condiciones generales y particulares del programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

Para más información:

**Viajes Tierras Polares**

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

Tel. +34 91 364 16 89

**Atención telefónica:** De lunes a viernes de 09:30 a 14:00h

**Oficina Online:** De lunes a jueves de 9:00 a 18:00h, viernes 9:00 a 15:00h

Dirección administrativa

Cava Alta 4 - 28005 Madrid

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