

AVENTURA CONFORT · NIVEL FÁCIL

Una gran aventura en la región ártica de la **Laponia sueca**, dentro del Círculo Polar Ártico. La naturaleza de la tierra de los **Sami** se mostrará bajo la cálida luz estival, con sus montañas, bosques y lagos, en el esplendor del **verano**. Nuestro recorrido nos llevará desde las costas del mar Báltico hasta las montañas más altas de Suecia, con el **Kebnekaise** como cumbre más elevada. Navegando en una **canoa** sobre algunos de los hermosos lagos lapones, o haciendo senderismo en el Parque Nacional **Abisko**, ésta será una experiencia memorable en la región más norte de Suecia, acompañados en todo momento por un guía experto, viajando en vehículo propio para el grupo, y alojándonos en habitación doble con baño privado.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

En este singular viaje de Tierras Polares, haremos una gran vuelta cubriendo gran parte de la **Laponia sueca**, en un periplo que nos permitirá visitar los lugares más emblemáticos de esta hermosa región. Nuestra aventura dará inicio en la tranquila ciudad de **Lulea**, considerada la capital de Laponia de Suecia, rodeada de bellos **bosques** que se extienden por todo un **archipiélago** de islas sobre el mar **Báltico**.

Adentrándonos en el interior de la Laponia, llegaremos a la acogedora población de **Jokkmokk**, sede de varias de las principales instituciones de la cultura **Sami**. Continuando nuestra ruta hacia las montañas, nos acercaremos al **Parque Nacional Sarek**, que protege una de las últimas zonas realmente salvajes de Europa, y admiraremos sus lejanas cumbres desde nuestras caminatas por las orillas de sus grandes lagos.

Luego de visitar la pequeña población minera de **Gällivare**, llegaremos a la ciudad más septentrional de Suecia, **Kiruna**, cerca de la cual conoceremos el pintoresco poblado de **Jukkasjarvi**, con su célebre **Ice Hotel**. Y desde allí continuaremos hacia el valle del Kebnekaise, la montaña más alta de Suecia, para realizar una excursión de senderismo por estos majestuosos parajes. Tras una noche en esa región, nos dirigiremos al hermoso **Parque Nacional de Abisko**, un lugar de increíble naturaleza ártica.



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

Para terminar nuestra aventura y comenzar el camino de vuelta al sur, desde Kiruna viajaremos en el **tren nocturno** hasta la hermosa capital de Suecia, **Estocolmo**, desde donde tomaremos los vuelos de retorno.

Fechas 2021

Del 5 al 12 de agosto
Del 19 al 26 de agosto
Del 2 al 9 de septiembre

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelos a Estocolmo y Lulea

Vuelo con posible escala desde España hasta Estocolmo, y continuación hacia Lulea, conocida como la capital de Laponia Sueca.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 2. Lulea y Jokkmokk

La aventura comenzará en la bonita ciudad de **Lulea**, ubicada en un entorno de gran belleza por sus bosques y su archipiélago sobre el mar Báltico. Dejando atrás la costa visitaremos el singular **Tree Hotel**, con habitaciones construidas sobre los árboles del bosque, y luego llegaremos a la bella y tranquila población de **Jokkmokk**, uno de los centros de la cultura **Sami**, donde realizaremos una relajante excursión en **canoa**, navegando por los hermosos lagos de la región.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 3. Sarek, Stora Sjöfallet y Gallivare

Continuando nuestra ruta hacia las montañas nos acercaremos al **Parque Nacional Sarek**, una de las zonas de naturaleza más salvaje de Europa, y contemplaremos sus lejanas cumbres mientras caminamos por los bosques y lagos del **Parque Nacional Stora Sjöfallet**, cerca de la zona de Saltoluokta. Desde allí nos trasladaremos a la tranquila población minera de **Gallivare**.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 4. Jukkasjarvi, Ice Hotel, y Kiruna

Siguiendo nuestro recorrido llegaremos a la ciudad más norte de Suecia, **Kiruna**, una curiosa urbe en medio del Ártico, que se desarrolló a partir de una gigantesca explotación minera. En sus alrededores tendremos oportunidad de visitar el pintoresco poblado de **Jukkasjarvi**, para aprender más de la **cultura Sami** y tener un encuentro cercano con los simpáticos **renos** de la granja. También conoceremos el mundialmente famoso **Ice Hotel**, con verdaderas obras de arte esculpidas en el hielo para decorar y conformar el mobiliario de este singular alojamiento.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 5. Kiruna y Valle del Kebnekaise

Desde Kiruna nos adentraremos hacia la zona de montaña de **Nikkaluokta**, y dedicaremos el día a una excursión de **senderismo** por el hermoso valle del **Kebnekaise**, que con sus 2.106 metros es la montaña más alta de **Suecia**. Quizás con un poco de suerte, nos podamos topar con algún grupo de **alces** o de **renos**, dos de los animales más característicos de estas latitudes del norte. Regresaremos desde Nikkaluokta hacia Kiruna, y continuaremos aun más al norte, hacia Abisko.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 6. Senderismo en el Parque Nacional Abisko

El famoso parque nacional de **Abisko** es un lugar de extraordinaria naturaleza, y punto de inicio norte de la legendaria ruta del **Kungsleden**, el Camino del Rey, que se extiende por más de 400 kilómetros atravesando los remotos parajes del Ártico sueco.

Durante el día realizaremos una excursión de **senderismo** por los bosques lapones, bordeando ríos y lagos que se extienden por las laderas y valles del majestuoso escenario de Abisko, zona que está protegida dentro del primer parque nacional de Suecia. Fue constituido en 1909 con las primeras leyes de conservación del medio natural, y es hábitat de linces boreales, alces, renos y el esquivo glotón.

Dependiendo del mes en el que estemos viajando, podremos disfrutar de algunas de las características especiales que dan a Abisko fama mundial: en los viajes de principios de Julio gozaremos del **sol de medianoche**, mientras que desde mediados de Agosto podremos intentar contemplar el misterioso espectáculo de las **auroras boreales**. Y finalmente en los viajes de Septiembre, además de las luces mágicas de la noche ártica podremos extasiarnos ante el esplendor de los **colores del otoño**.

Noche en habitación doble con baño privado.

Día 7. Parque Nacional Abisko y tren nocturno a Estocolmo

Durante la mañana todavía disfrutaremos del bello **Parque Nacional de Abisko**, un santuario de naturaleza ártica y espectaculares paisajes en la parte más septentrional de Suecia. A media tarde emprendemos el camino de vuelta hacia Kiruna, para finalmente abordar el **tren** nocturno que cual expreso polar, nos sacará desde las latitudes árticas hacia tierras más australes.

Noche en cómodo vagón cama del tren, en compartimiento de dos literas.

Día 8. Vuelos de regreso

Amaneceremos llegando a la hermosa capital de Suecia, **Estocolmo**, donde se tomarán los vuelos de retorno a casa.

Existe la posibilidad como actividad opcional para los que así lo deseen, de quedarse un día extra en esta bella ciudad, llamada frecuentemente la **Venecia del Norte**, pues está levantada sobre diversas islas conectadas por numerosos puentes. Con sus numerosos **museos** y **monumentos**, es sin duda la capital escandinava más cosmopolita y vibrante.

Nota importante

La ruta puede sufrir modificaciones debido a la evolución de la pandemia Covid-19. La información del viaje aquí reflejada corresponde a un escenario de normalidad, por lo tanto debe ser considerada como provisional. Os informaremos de la posible necesidad de hacer una PCR o la actualización de cualquier otro requerimiento del país al solicitarnos más información.

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, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

PRECIO

2.495 € * por persona

Suplemento salidas de Agosto: 100 €

(grupo de 6 a 8 personas)

**Suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 personas*

**Suplemento de 300€ por persona para grupos de 4 personas*

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelos ida y vuelta Madrid/Barcelona a Estocolmo, Suecia
- Traslado aéreo desde Estocolmo a Lulea, y por tren desde Kiruna a Estocolmo
- 6 noches en hoteles o alojamientos con habitación doble con baño privado, y 1 noche en vagón cama del tren en compartimiento de dos literas
- Desayunos en los alojamientos, desde el día 2 al día 7
- Traslados terrestres según el programa, en vehículo exclusivo para el grupo
- Todas las excursiones mencionadas en el programa
- Alquiler de canoas para la actividad en el lago
- Visitas al Ice Hotel y al centro Sami de Jukkasjarvi, y al Tree Hotel de Jokkmokk.
- Guía Tierra Polares de habla castellana en grupo pequeño de máximo 8 personas
- Seguro de viaje multiaventura y asistencia covid*

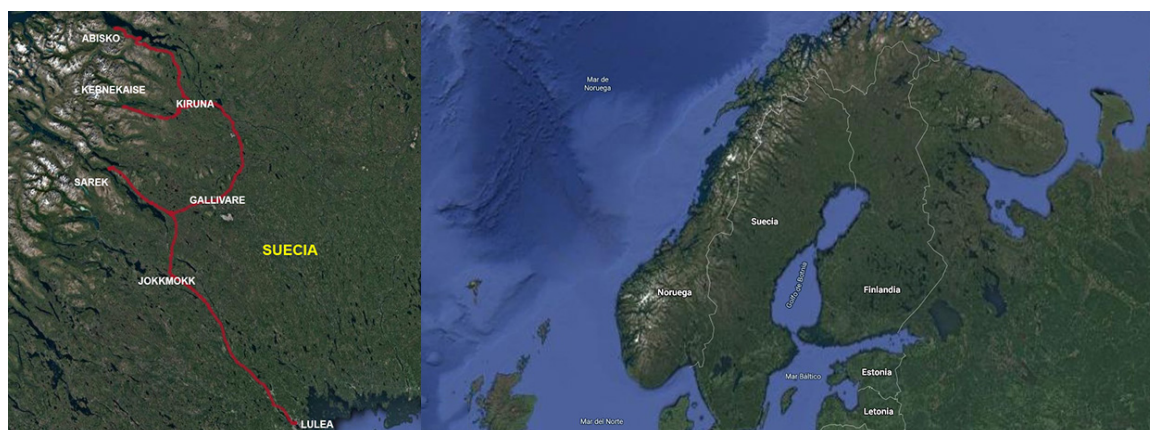
NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (entre 150 y 250 €)
- Ningún tipo de comida en los días de vuelo (días 1 y 8 del programa)
- Comidas y cenas de los días 2 al 7
- Traslados a aeropuertos en Suecia fuera de las fechas de ruta
- Ningún traslado terrestre fuera del necesario para el itinerario y las excursiones incluidas
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o cualquier otra causa ajena a Tierras Polares
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros
- Suplemento habitación individual. Sujeto a disponibilidad y precio. Consúltanos
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

*Consultar con la Agencia condiciones y extracto de coberturas de los seguros

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Conocer los lugares más significativos de la legendaria región de **Laponia Sueca**, en el **Círculo Polar Ártico**.
- Visitar el **Parque Nacional Abisko**, hermoso santuario de la naturaleza ártica y puerta de entrada del célebre trekking del **Kungsleden**, el camino real de Suecia.
- Realizar hermosas excursiones de **senderismo** en el verano ártico, contemplando los bellos paisajes de lugares míticos como el **Kebnekaise** y el **Parque Nacional Sarek**.
- Entrar en contacto con la singular cultura del pueblo **Sami**, pobladores autóctonos de la **Europa Ártica**, y su especial relación con los **renos**.
- Conocer las más importantes poblaciones de la **Laponia** de Suecia, tales como **Lulea**, **Jokkmokk**, **Gällivare** y **Kiruna**.
- Experimentar el **verano ártico**, con su vibrante luminosidad y teniendo durante algunas semanas el **sol de medianoche**.
- Visitar el mundialmente famoso **Ice Hotel**, y viajar en **tren** desde el extremo norte de Suecia hasta su hermosa capital, la ciudad de **Estocolmo**.





Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

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.

www.facebook.com/tierraspolaresviajes



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Tipo de viaje y nivel

Aventura Confort. Nivel fácil.

Las excursiones que se plantean son de nivel fácil, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física, y con ganas de realizar una ruta en un entorno natural y salvaje. La dificultad mayor viene dada por el clima que aún en el verano ártico, puede presentar bajas temperaturas ocasionales. También durante algunas semanas, especialmente las del mes de Agosto, hay bastante presencia de mosquitos contra los cuales hay que protegerse adecuadamente.

Condición física

No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este el viaje, basta con contar con una forma física normal y con ganas de realizar una ruta en un entorno natural. Caminar por los senderos no necesita ninguna experiencia previa, y basta con saber desenvolverse con normalidad dentro de terrenos irregulares y agrestes.

Tamaño del grupo

Los viajes se realizan en grupos reducidos de 8 personas acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y nosotros vamos uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se planteará la posibilidad de llevar a cabo el viaje con un grupo más reducido, mediante el pago de un suplemento de 200€ por persona para grupos de 5 personas y de 300€ por persona para grupos de 4 personas.

Temperatura, clima y horas de luz

Suecia es un país septentrional y tiene un clima relativamente moderado, habida cuenta de su posición geográfica. El sur y el centro tienen un clima de transición entre el clima marítimo y el clima continental.

Las temperaturas en verano son bastantes agradables, sobre todo en Julio. Si bien el tiempo suele ser bueno, por la experiencia sabemos que es impredecible y puede ser muy cambiante, por lo que es conveniente estar preparados para la lluvia o el viento en un ambiente fresco, con temperaturas que oscilan aproximadamente entre los 5°C y hasta los 15°C en días soleados. En Julio las máximas pueden subir un poco más, mientras que hacia mediados de Agosto y en Septiembre las mínimas van bajando hacia valores cercanos a 0°C.

Mayo 20-24 horas de luz.

Junio 24 horas de luz.

Julio 24-20 horas de luz.

Agosto 19-15 horas de luz.

Septiembre 15-11 horas de luz.

Auroras Boreales y Sol de Medianoche

Durante los viajes de Julio y primera mitad de Agosto, no es posible observar este fenómeno pues estaremos en la época del sol de medianoche. Sin embargo, desde mediados de Agosto comienza a haber suficientes horas de oscuridad como para tener oportunidad de verlas, y en Septiembre ya es relativamente común avistarlas, aunque por supuesto no es posible garantizarlo.

La región de Laponia se encuentra en la zona de la aurora boreal, y particularmente Abisko es uno de los mejores lugares del mundo para apreciar este espectáculo natural en las noches despejadas. Las auroras boreales son una de las maravillas naturales de nuestro planeta, un espectáculo de luz y movimiento con el que los cielos de las zonas polares en épocas invernales nos deleitan durante las noches claras y serenas. Las también llamadas "Luces nórdicas" se producen a causa del polvo solar y hay posibilidades de verlas en las noches despejadas.

Las actividades

Todas las actividades programadas están pensadas para un nivel de iniciación y no se requiere tener experiencia previa participar en ellas, más allá de una buena forma física y buena actitud.

Hay excursiones que oscilan entre las 2 y las 5 horas como máximo, y siempre a un ritmo suave con paradas frecuentes. También hay días se hacen marchas más breves que llamamos paseos, generalmente de una hora de duración. El guía ajustará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas.

La actividad de canoa en principio es un agradable paseo en aguas tranquilas de un lago, aunque dependiendo de las condiciones climáticas del día podría haber algo más de movimiento por el viento. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en canoas dobles muy estables. Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las condiciones climatológicas.

En las actividades en general el viajero porteará en una mochila pequeña tan sólo el material personal necesario para ese momento, como el picnic, ropa de abrigo, ropa impermeable, cámara fotográfica, etc.

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.

Los vehículos

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibus de 9 plazas y los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y evitar recorridos largos, lo normal es hacer unas dos o tres horas al día, aunque en algún caso puntual podría excederse ese tiempo.

Los alojamientos

Alojamiento en hotel o guesthouse; en habitación doble con baño privado.

Posibilidad de habitación individual; sujeto a disponibilidad y precio. Consúltanos

En casi todos los casos los alojamientos disponen de electricidad, lavandería e internet.

La alimentación

Todos los desayunos están incluidos (excepto los de los días 1 y 8), y se sirven en el hotel donde estemos alojados.

Para los almuerzos, no incluidos en el viaje, algunos días se irá a locales/café situados en medio de la ruta y planificados por el guía, mientras que en otros días donde se estará en lugares remotos al mediodía, el guía orientará sobre cómo proveerse de un picnic lunch para llevar con nosotros.

Las cenas, tampoco incluidas en el viaje, se harán principalmente en el hotel donde nos alojemos, o en restaurantes cercanos en algunos sitios.

Las tareas comunes

Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros. Algunas tareas, como cargar y descargar el vehículo, se harán con la colaboración de todos los viajeros, incluido el guía.

El guía

La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la carga del vehículo, conducir y velar por la seguridad de sus participantes, solucionar las posibles incidencias que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

Ramón Larramendi y Tierras Polares, pioneros del viaje de aventura

Ramón Larramendi, fundador y director de Tierras Polares, comenzó su andadura polar en 1985 con la expedición Transislandia85. Cuando en España prácticamente nadie soñaba con viajar a los Polos, Ramón emprendía su primera aventura sobre los hielos perpetuos, realizando una travesía con esquíes y pulkas de 450 km a través de los tres glaciares más importantes de Islandia, que le convirtieron ya a sus 19 años en el primero en realizarla a nivel mundial. Todavía hoy es la expedición española más importante realizada en Islandia. Ese fue el comienzo de una frenética actividad de expediciones por todo el ártico que le llevarían de los 20 a los 23 años a ser el primer español en realizar el cruce de Groenlandia de este a oeste con esquíes y la navegación en kayak de los 2.500 Km de costa noruega.

Tierras Polares fue creada por 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. Esta 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 compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible sus vivencias 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. Actualmente en España, un país de escasa tradición polar, las rutas de aventura que él ha creado, se han convertido en la oferta pionera a destinos polares de nuestro país.

Larramendi también colabora 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. Su gran pasión por la exploración polar sigue viva en el proyecto "Trineo de Viento", el primer trineo eólico del mundo, creado e ideado por él, que ha permitido batir récords de velocidad en los rincones más remotos de Groenlandia y la Antártida y que funciona como laboratorio móvil "0" emisiones para las regiones polares.

Más información sobre Ramón Larramendi:

www.ramonlarramendi.com

facebook: [/ramonlarramendi/](https://www.facebook.com/ramonlarramendi/)

twitter: [@RamonLarramendi](https://twitter.com/RamonLarramendi)

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.



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Idioma

En Suecia se habla Sueco. La mayoría de la gente entiende bastante inglés.

Desfase horario

No hay diferencia horaria entre España y Suecia.

Moneda

En Suecia se utiliza la Corona Sueca (SEK).

Cambio

1 Euro = 10,11 SEK (Abril 2021)

Puedes consultar el tipo de cambio actual aquí: <https://www.riacurrencyexchange.es/?pc=tierraspolares>

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

Efectivo necesario para el viaje

Escandinavia en general es uno de los destinos 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 suecas pues casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje, y 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. No es necesario visado.

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.

Vacunas y consideraciones de salud

Por los momentos Suecia no pide ningún tipo de vacunación. En el caso específico de la Covid-19 no hay todavía ninguna regulación que exija estar vacunado contra esta enfermedad para entrar a Suecia, y se avisará en caso de alguna novedad al respecto.

Adicionalmente a los equipos y vestimenta recomendada en nuestra ficha del viaje, te pedimos que **incluyas en tu equipaje varias mascarillas, y al menos un par de botes pequeños de gel hidroalcohólico**, para poder utilizarlos cuando sea necesario.

Para todos nuestros destinos nos ceñimos a las **regulaciones y normativas implementadas por las autoridades oficiales del país** que visitamos. Nos mantenemos constantemente al día para tener siempre la información más actualizada al respecto, pues ésta se va modificando y reevaluando constantemente, y te invitamos a que tú también revises la información en los respectivos websites oficiales.

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, y artículos para el cuidado de los pies, como vaselina, tiritas, etc.

Electricidad

220/230V, 50 Hz, enchufes tipo F (igual que en España).

Vuelos

Buscamos la mejor alternativa de vuelos teniendo en cuenta la operativa de las compañías aéreas (vuelos directos y/o con escala vía punto europeo), sujetos a disponibilidad en el momento de comenzar con las gestiones. Es posible que en los vuelos no conexiónados con escalas en algún punto europeo se tenga que facturar el equipaje de nuevo.

Equipaje

Las compañías aéreas suelen autorizar 20kg, a los que puedes sumar 8kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado para poder viajar con mayor comodidad, evitando llevar cosas innecesarias que facilitan las cargas y descargas del vehículo.

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. Este es un requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro, así como consultar fecha prevista de entrega.

EQUIPO COMÚN PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

Tierras Polares facilitará el material específico necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, tales como **canoas, remos, y chalecos de flotación** para cada participante.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Recomendamos repartir todo el equipaje en 2 bultos:

- Una bolsa de viaje o maleta de tamaño medio, 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 artículos que puedas necesitar en el día como 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. La chaqueta impermeable tipo Gore Tex y el pantalón de agua nos permiten realizar las excursiones sin perdernos nada incluso en los días más lluviosos.

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Dos camisetas térmicas de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña o de esquí (*Goretex* u otra membrana similar)
- Ropa interior y camisetas de fibra sintética
- Pantalones de trekking
- Pantalones impermeables ligeros (*Goretex* u otra membrana similar)

Manos

- Guantes impermeables de esquí o de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Zapatillas de trekking (opcional)
- Zuecos ligeros tipo “Croc’s” o chancas que permitan llevar puestos los calcetines para estancia en los alojamientos, cruzar ríos, etc

Artículos de aseo

- 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 (opcional, muy recomendado)
- Linterna frontal
- Cantimploras
- Prismáticos (opcional)

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y ropa cómoda para los alojamientos o en visitas y cenas en las ciudades.*



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

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, chaqueta tipo gore-Tex y pantalones impermeables, forro polar, gafas, gorro y guantes.


En un caso de extravío de equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

Dónde equiparnos

Tierras Polares y Ramón Larramendi van equipados en sus expediciones con ropa polar **Grifone** (www.grifone.com) y material **Altus** (www.altus.es) que recomendamos para tu viaje. Si necesitas comprar material visita nuestra tienda polar **Outdoor sin límite** (www.outdoorsinlimite.com)
C/ Ribera de Curtidores nº 1 Madrid

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: <https://www.riacurrencyexchange.es/?pc=tierraspolares>



OUTDOOR
sin límite.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 Límite (C/ Ribera de Curtidores 1, Madrid)

DESCUENTO

15%

CODIGO: TPOLARES

*Descuento no acumulable con otras promociones de la tienda.

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 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 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. Seguro válido para viajeros de hasta 70 años y solo para españoles o residentes.

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. Seguro válido para viajeros de hasta 70 años y solo para españoles o residentes. Consultar con el personal de la oficina para más información.

Condiciones Generales

<https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2020/04/CONDICIONES-GENERALES-DE-VIAJE-COMBINADO-MARZO2020.pdf>

FILOSOFÍA

Tierras Polares nace para hacer accesibles a todas las zonas más remotas del Ártico y el Antártico, con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Todas nuestras rutas son activas, nos gusta viajar de un modo natural, silencioso, simple y autónomo, a pie, en kayak, con esquíes, perros, canoa, bici... por zonas poco o nada transitadas. Tenemos diferentes niveles y tipos de viaje con propuestas para todos: desde viajes de aventura con trekking suaves realizables por cualquier persona activa amante de la naturaleza hasta viajes de exploración mucho más exigentes. Para ofrecer los mejores viajes diseñamos personal y artesanalmente nuestras propias rutas, que son originales y fruto de una búsqueda constante de los rincones más bellos y las zonas más interesantes. Nos gusta ser pioneros y por ello, en muchas ocasiones, proponemos rutas o zonas que no ofrece ninguna otra agencia del mundo. Organizamos la mayoría de las rutas directamente sobre el terreno. Todo esto implica una enorme complejidad logística cuya resolución vemos como un aliciente, un reto y parte del espíritu de exploración. Nos gusta colaborar estrechamente para ello con la población local. Cuando en muchos lugares del mundo la masificación impide disfrutar plenamente de los rincones más maravillosos de nuestro planeta, el ártico es una bocanada de aire fresco. Un lugar en el que encontrarse a otro ser

humano es todavía una alegría por lo poco habitual, y donde la fuerza de la naturaleza salvaje, cada día menos accesible en el resto del mundo, sigue siendo allí omnipresente. Nuestros grupos son pequeños, ya que creemos que, además de la belleza del lugar y lo interesante de la actividad, es igual de importante el espíritu y el tamaño del grupo. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración, integración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien y donde el humor es siempre bienvenido. Los grupos van acompañados por nuestros guías, obsesionados con la seguridad y con la firme intención de que todos y cada una de las rutas que hacemos sea un viaje único y una experiencia inolvidable. Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje, para compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.

OBSERVACIONES

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes son remotas, el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta flexibilidad -necesaria e imprescindible- va a exigir de ti que te comportes como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable. En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar

carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, ríos muy caudalosos imposibles de vadear, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir. Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un EQUILIBRIO que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir UN VIAJE ÚNICO. Habrá jornadas realmente placenteras, pero en otras prescindiremos de ciertas comodidades para entrar de lleno en los lugares más



Aventura confort en la Laponia sueca: Senderismo y canoa en el verano ártico. 8 días

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 polvorizadas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo. Al realizar una ruta de VIAJES TIERRAS POLARES no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción y, a veces, susceptible a lo inesperado y A LA AVENTURA. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. EL VIAJERO DECLARA participar voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto EL VIAJERO DECLARA que es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas (montar a caballo, escalada, glaciares, etc.) y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos y circunstancias, terrorismo, delincuencia y otras agresiones, etc. Sabiendo el viajero que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada o total. EL VIAJERO

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

Para más información:

Viajes Tierras Polares

C/ Cava Alta, 17

28005 Madrid

Tel.: 91 364 16 89 Fax: 91 366 58 94

E-mail: info@tierraspolares.es

www.tierraspolares.es