



**AVENTURA CONFORT · NIVEL FÁCIL**

Un viaje activo por el tesoro natural de las **islas Lofoten y Vesteralen** realizando **actividades al aire libre** y un safari de avistamiento de **aves** en otoño, época en la que el **archipiélago noruego** recibe de nuevo a las preciadas **auroras boreales** después de las largas jornadas de sol. Acantilados y playas vírgenes bañadas por el otoño ártico. Visitaremos pintorescos **pueblos pesqueros** rodeados de montañas verticales y experimentaremos un retazo de la milenaria **cultura Sami** con el cambio de color y la tranquilidad que nos ofrece el otoño.

## ¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

En la época en el que las islas se tiñen de ocre y en las cumbres caen las primeras nieves, las auroras boreales empiezan a aparecer después de la época del sol de medianoche. Visitaremos una granja **Sami** y los pueblos de pescadores con los paisajes de postal más bellos de Noruega: **Reine, Henningsvaer, Nussfjord** y **Å.** Avanzaremos realizando trekking y viviendo intensamente el espíritu de aventura que nos ofrecen estas islas, **catalogadas entre los 10 archipiélagos más bellos del mundo.**

En un reducido grupo de máximo 8 viajeros, realizaremos esta ruta acompañados por un guía de Tierras Polares conocedor de la zona, moviéndonos en un vehículo exclusivo para nosotros y durmiendo en confortables **cabañas escandinavas** y "**rorbuer**", las pintorescas casas de pescadores acondicionadas como confortables alojamientos junto al mar.

## Fechas 2024

### Septiembre

Del 8 al 15 septiembre

Del 22 al 29 septiembre

## Octubre

Del 6 al 13 octubre - **Puente del Pilar**

Del 20 al 27 octubre

## PLAN DE VIAJE

### Día 1. Llegada al aeropuerto de Evenes (Harstad/Narvik)

Vuelo desde España a Evenes. Encuentro con el guía y traslado desde el aeropuerto al tranquilo alojamiento a las puertas de la Islas Vesteralen.

Noche en hotel en habitación doble con baño privado, zona Evenes. Cena libre

### Día 2. Granja Sami - De Vesteralen a Lofoten

Hoy tomaremos rumbo sur en las islas Vesteralen, dirección al archipiélago de Lofoten, que aunque estén juntas sobre el mapa, esconden características únicas y muy distintivas.

De camino visitaremos una típica granja **Sami** y disfrutaremos de esta misteriosa cultura milenaria, observando los renos que allí crían y escuchando historias y cánticos alrededor del fuego bajo un reconfortante **Lavvu**.

Rumbo a Ringstad iremos encontrando montañas más agrestes y pintorescas **llegados a destino** realizaremos un trekking en **las proximidades en el lago Gaslandsvatnet**. Dependiendo del periodo en el que viajemos, y sus horas de luz, en este trayecto podremos admirar el paisaje circundante o, con suerte, la aurora boreal en la noche.

Noche en hotel en habitación doble con baño privado en la zona de Ringstad.

### Día 3. Ringstad- Safari avistamiento de aves - Navegación Vesteralen Lofoten

Amanecemos en el pueblo de **Ringstad**, pequeña localidad de las **islas Vesteralen** donde realizaremos un safari en barco ligero a lo largo de la costa entre los numerosos islotes, con una nueva perspectiva y la posibilidad de avistar fauna del lugar como el águila de mar y otras aves.

Después del almuerzo comienza nuestra ruta hacia las Lofoten, saltando de isla en isla por carretera, llegaremos a tomar el **ferry** que salvará el paso entre las islas Vesteralen y Lofoten.

Noche en hotel en habitación doble con baño privado en la zona de Svolvaer

### Día 4. Svolvaer, la puerta de entrada al norte - Senderismo

Amanecemos con ganas de explorar la zona, realizando una excursión de senderismo por el área aprovechando el relieve montañoso, para admirar desde lo alto las impresionantes islas Lofoten y sus costas.

Tras el almuerzo pondremos rumbo a Svolvaer, donde tendremos tiempo de visitar libremente la ciudad de Svolvaer, considerada la puerta de entrada y capital de las islas, centro neurálgico y de encuentro para toda la región del archipiélago, donde podremos

encontrar el *North Norwegian Art Centre*, con exposiciones durante todo el año, el *War Memorial Museum*, un lugar clave para entender la II Guerra Mundial en Noruega. Tras la visita libre podremos disfrutar en sus proximidades del monte **Svolvaergeita** (Cabra de Svolvaer) que es el distintivo de la ciudad y un desafío para los escaladores.

Noche en hotel en habitación doble y baño privado en la zona de Svolvaer

#### **Día 5. Svolvaer - Kabelvag - Reine - Nusfjord - Norwegian Scenic Route**

Día fotográfico. Hoy nos dirigimos hacia el punto más extremo de las islas Lofoten a través de **una de las 18** carreteras que recorren **los paisajes más bellos de Noruega**, las llamadas *Norwegian Scenic Routes*. Pasaremos por sus principales poblaciones como **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.

Es un día para sacar partido a nuestra cámara de fotos pues el trayecto se presta a realizar paradas para inmortalizar cualquier rincón.

Pararemos en la localidad de **Nusfjord**, una bellísima población con uno de los más antiguos y mejor preservados **puertos pesqueros de Noruega**.

Iremos visitando los pueblos pesqueros que se encuentran por el camino así como las playas de aguas cristalinas, como la famosa playa de Ramberg. Reine, considerada la perla de Noruega, es uno de los pueblos más bonitos de las islas Lofoten y, para muchos, de toda Noruega, manteniéndose prácticamente intacta desde sus orígenes allá por 1743.

Noche en hotel o en "rorbuer" en habitación doble con baño privado en la zona de Reine.

#### **Día 6. Pueblo de pescadores Å - Playa Kvalvika - Henningsvaer**

En este día visitaremos uno de los lugares más emblemáticos de las islas Lofoten, el **pueblo de Å**, un lugar que refleja perfectamente la esencia de este archipiélago y su vida ligada al mar. Se trata del pueblo pesquero habitado más extremo de las islas Lofoten, especializado en la salazón y desecación de pescado. En esta época del año presenta un paisaje sobrecogedor que nos transportará al fin del mundo.

Realizaremos un paseo por los alrededores de Å y posteriormente nos dirigiremos rumbo norte retomando la carretera principal de las Islas Lofoten.

Nos dirigiremos a las proximidades de **Fredvang**, donde podremos realizar un trekking en **Kvalvika**, o también llamada **la playa de las Ballenas**. Se trata de uno de los lugares más impresionantes de las islas Lofoten, donde la belleza paisajística y el aislamiento que transmite es un regalo para nuestros sentidos. Una playa de arena blanca y los acantilados de granito negro que se sumergen en un mar color esmeralda será nuestro escenario. El desnivel de este trekking es de unos 350 metros y su duración es de unas 4 horas, pero podría acortarse por causas climatológicas.

Visitaremos **Henningsvaer**, la llamada la "**Venecia del Norte**" por los numerosos puentes e islas que lo componen. A lo largo de todo el recorrido por el archipiélago observaremos las características hileras de **secaderos de bacalao**, también llamadas las catedrales de Lofoten.

Noche en hotel en habitación doble con baño privado zona Henningsvaer

### **Día 7. Trekking en Harstad, puerta de salida de las Lofoten - Evenes**

Tras visitar **Henningsvaer**, con los primeros rayos de luz, realizaremos un viaje hacia la península escandinava dejando atrás los archipiélagos de Lofoten y Vesteralen.

Nos dirigimos hacia la dinámica y cultural ciudad de **Harstad**, centro neurálgico del Norte de Noruega y la puerta de entrada del archipiélago de Vesteralen y Lofoten. Fue una antigua capital vikinga, centro del poder vikingo más septentrional de Noruega, también tuvo un papel histórico importante durante la Segunda Guerra Mundial y aún se conservan algunos vestigios de la invasión alemana.

Rodeados de brezo, recorreremos uno de los senderos de las verdes colinas que rodean Harstad. Se trata de una de las rutas preferidas por la gente local, que ofrece fabulosas vistas de fiordos, islas y montañas.

Noche en hotel en habitación doble con baño privado en zona de Evenes. Cena libre

### **Día 8. Vuelo Evenes (Harstad/Narvik)-España**

Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

## **Nota importante**

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 2.995€**

(para grupo de 6 a 8 personas)

Suplemento habitación individual: 450€

**Precios especiales para viajes combinados.** Existe la oportunidad de combinar este viaje y hacerlo aún más espectacular en septiembre: "Fiordos al Completo Aventura Confort + Noruega. Lofoten y Auroras Boreales en otoño Aventura Confort" **Maravillas de Noruega y Auroras Boreales 15 días** desde 5.595€

## **INCLUYE / NO INCLUYE**

### **INCLUYE**

- Vuelos Madrid/Barcelona Evenes (i/v)
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje según programa

- Todos los transportes durante la estancia según descripción del programa
- Transfer desde/hacia los aeropuertos
- Safari de avistamiento de aves en Ringstad
- Todos los trekking y paseos descritos en el programa y utilización de raquetas si fueran necesarias
- Guía Tierra Polares de habla castellana conocedor de la zona
- Seguro de viaje multiaventura.

#### NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. entre 200€ y 330€)
- Comidas en los días de vuelos según programa
- Bebidas que no sean agua durante las comidas y cenas
- Cenas en Evenes día 1 y 7
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o ferry
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros \*
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"
- Propinas del guía
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

(\*) Los viajes se realizan en grupos de 8 personas que vamos formando. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y Tierras Polares va uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo 6 viajeros se aplicará un suplemento de 150€ por persona para grupos de 5 viajeros o de 250€ por persona para grupos de 4 y 350€ por persona en grupos de 3. Para evitar estos suplementos, Tierras Polares podría unir en un mismo grupo viajeros de la modalidad Aventura-Confort y de la modalidad Aventura. En ese tipo de grupos mixtos puede haber algunos viajeros alojados en modalidad confort y otros en modalidad aventura, pero compartiendo todos la misma ruta, vehículo, guía y actividades.

#### PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Viajar al centro del cinturón de las **Auroras Boreales**, uno de los mejores lugares del mundo para poder observarlas.
- Visitar los más bellos parajes del norte de Noruega: las famosas **islas Lofoten y Vesteralen** con sus pueblos de pescadores y paisajes de postal: **Reine, Henningsvaer, Nussfjord, Å...**
- Navegación por las islas Vesteralen en embarcación ligera, exploración de fiordos y observación de águilas.



- Realizar los más bellos **trekking**.
- Pasar alguna noche en típicas **cabañas escandinavas** y **rorbuer**: las antiguas cabañas junto al mar construidas para alojar de forma temporal a pescadores en época del bacalao, confortablemente acondicionadas, que serán uno de los grandes atractivos del viaje.
- Recorrer a lo largo de nuestro viaje **dos** de las más espectaculares carreteras de Noruega, las conocidas como **Norwegian Scenic Routes**.
- Conocer la cultura **Sami** de primera mano visitando una granja de renos.



## 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 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 viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

**GRUPOS REDUCIDOS.** Nuestros grupos suelen ser de 7 u 8 viajeros. 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

### 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 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. El grupo puede estar formado por personas de diferentes nacionalidades con guía de habla castellana. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento. Consúltanos.

### Condición física

No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este viaje, basta con contar con una forma física normal, acostumbrado a caminar y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural y clima invernal.

### Tipo de viaje y nivel

Viaje de aventura. Nivel fácil.

Las excursiones que se plantean son de nivel fácil, es decir, asequibles para un público no acostumbrado a hacer excursiones de montaña pero con un mínimo de forma física. Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y 4 horas aproximadamente, con ritmos suaves y con paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

### Las actividades

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, chaqueta impermeable, pantalón de agua o cámara fotográfica.

En cuanto al safari de avistamiento de aves, no podemos dar ninguna garantía de que veremos los diferentes tipos de aves, pero hay muchas posibilidades en esta época del año.

Si en la época de realizar el viaje no hubiera suficiente nieve, se realizan los trekking sin llevar raquetas. Esta decisión quedará a criterio del guía, dependiendo de cómo vea las condiciones del terreno.

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

Los recorridos a pie son fáciles; las rutas se realizan por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. Las rutas por donde haremos las actividades tienen poco desnivel.

#### **Los vehículos**

El viaje se realiza en una furgoneta tipo minibus de 9 plazas. 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 trayectos de un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían ser más largos.

#### **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.

#### **Clima, temperatura y horas de luz**

Debido a la influencia de la corriente del Golfo, las temperaturas en otoño-invierno en las islas Lofoten y Vesteralen son muy suaves teniendo en cuenta su situación por encima del Círculo Polar Ártico. Éste hecho hace que el promedio de la temperatura durante el otoño sea de entre 2 y 7 °C, cifras en las que nos moveremos, pudiendo ser menor en algunas ocasiones. En cuanto a las horas de sol, en el norte de Noruega, por encima del Círculo Polar Ártico, las horas de luz cambian drásticamente según la estación, pasando de los días con 24 horas de luz durante el verano a la noche polar en invierno. Durante los meses de octubre y noviembre tenemos aproximadamente entre 7 y 6 horas de luz.

#### **La alimentación**

Durante los días de ruta, por el día llevaremos una dieta tipo picnic. Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. La elección de los alimentos, sobre todo la fruta y verdura, podrían ser limitadas; sin embargo, nos esforzamos por ofrecerlas en las comidas en la medida de lo posible.

Comida: pan, queso, embutidos, patés, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopas...

#### **Bebidas**

Vinos y bebidas alcohólicas en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol).

#### **Las tareas comunes**

Esta aventura, como todas las de Tierras Polares, tiene un espíritu de colaboración y camaradería o trabajo en equipo, donde valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros. El guía dirigirá todas las operaciones comunes, pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como cargar el vehículo, preparación de la comida, fregar los platos, hacer la compra u otras tareas que sean necesarias, se realizan por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

#### **Los alojamientos**

Antes de iniciar un viaje en Noruega hay que tener en cuenta que los alojamientos no tienen una clasificación hotelera oficial, sobre todo fuera de las grandes ciudades. Esto quiere decir que varía de una población a otra, lo que hace que sea difícil la comparativa de calidad de un lugar a otro,



principalmente en algunas regiones alejadas de grandes núcleos de población. El estándar general y la calidad de las prestaciones y las instalaciones son altos y confortables, aunque exentos de lujo. Los alojamientos pueden ser:

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

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

### El guía

La misión del guía, de habla castellana, 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 con un entorno 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 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](http://ramonlarramendi.com)

Facebook: [/ramonlarramendi/](https://www.facebook.com/ramonlarramendi/) Twitter: [@RamonLarramendi](https://twitter.com/RamonLarramendi) Instagram: [@RamonHLarramendi](https://www.instagram.com/RamonHLarramendi)

### Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Tierras Polares organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores. Las bases del concurso serán publicadas en [www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es) y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

## INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

### Moneda

En Noruega se utiliza la Corona Noruega (NOK).

### Cambio

1 Euro = 11,72 NOK (dato de Diciembre 2023)

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

Noruega es uno de los lugares más caros del mundo, llegando a costar algunas cosas de 4 a 5 veces más que en España. Sin embargo, no es necesario llevar mucho dinero en coronas noruegas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje.

### Tarjetas bancarias

Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

### Documentos necesarios

**-Pasaporte o/y DNI en vigor.** Es muy recomendable disponer de ambos documentos en vigor ante cualquier eventualidad que pueda surgir. No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.

**-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

#### **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. Recomendamos consultar las limitaciones del equipaje de mano con la aerolínea correspondiente. Es importante llevar un equipaje moderado **no rígido**, 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 todo el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa.

## **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
- Tapones para los oídos
- 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.



**Tu tienda polar de montaña**

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

**DESCUENTO**  
**15%**

**CODIGO: TPOLARES**

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

## SUGERENCIAS DEL VIAJE

### Equipaje en cabina

A la ida se recomienda llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

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

### Dónde equiparnos

Tierras Polares y Ramón Larramendi van equipados en sus expediciones con 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: TPOLARES**

## 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

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

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

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

**Otras formas de pago:**

**Tarjeta de crédito/débito** previa firma de una autorización, que se puede solicitar a la oficina de Tierras Polares y enviarla cumplimentada por fax o por e-mail.

**Tarjeta VISA** del grupo GEA.

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

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

**SEGURO DE VIAJE**

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

**SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)**

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

**Condiciones Generales**

[https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2023/12/CONDICIONES\\_GENERALES\\_DE\\_VIAJE\\_COMBINADO\\_23-24\\_DICIEMBRE\\_2023.pdf](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2023/12/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_23-24_DICIEMBRE_2023.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,

#### **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

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.

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



# NORUEGA. Lofoten Auroras Boreales y águilas marinas en Otoño Aventura Confort. 8 días

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**

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)