



EXPEDICIÓN - NIVEL MEDIO

La **Laponia sueca** es el escenario de uno de los más famosos **trekkings del Ártico**: el **Kungsleden** o **Camino Real**, que comienza en el espectacular **Parque Nacional de Abisko**, situado 200 kilómetros al norte del **Círculo Polar Ártico**. Partiendo de **Abisko** y rodeados de **montañas** de gran belleza, caminaremos junto a enormes **lagos** a través de **valles glaciares**, que en sus partes bajas están cubiertos por hermosos **bosques** de abedules, y donde no será extraño toparnos con rebaños de **renos**. Por las noches dormiremos en acogedoras **cabañas** escandinavas, algunas equipadas con sauna, Y al final de la travesía disfrutaremos de vistas a la montaña más alta de Suecia, el **Kebnekaise**, que con sus 2110 metros de altitud es el punto culminante de los Alpes escandinavos.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

El **trekking del Kungsleden** te ofrece la oportunidad de conocer una de las zonas de **naturaleza salvaje** mejor conservada de Europa. Toda la primera parte de la travesía discurre por al hermoso **Parque Nacional de Abisko**, un santuario de naturaleza ártica y bellísimos paisajes. Y en las últimas etapa del recorrido estaremos rodeando las montañas más altas de Suecia, incluyendo la más elevada de todas, el **Kebnekaise**. Dependiendo del mes en el que estemos caminando, podremos disfrutar de algunas de las características especiales que dan a **Abisko** y a toda esta región 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**, así como comenzar a ver los bellos **colores del otoño**.

Fechas 2025

Del 17 al 26 agosto – 10 días

Del 27 agosto al 6 septiembre – **11 días – Especial Auroras Boreales**

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo de Madrid/Barcelona a Estocolmo y a Kiruna (Suecia) *

Llegada a Estocolmo, y continuación hacia Kiruna, una pequeña ciudad que es la más septentrional de Suecia. Cena libre en Kiruna.
Noche en hotel/albergue.

Día 2. Kiruna - Tren al Parque Nacional de Abisko

Tras el desayuno, tiempo libre durante la mañana para conocer un poco de Kiruna. Hacia el mediodía nos trasladaremos hacia el Parque Nacional de Abisko, punto de inicio de nuestra travesía del Kungsleden. Preparación de la logística y el material para el trekking, y paseos por los alrededores de la estación de montaña, con bellas vistas del paisaje circundante.
Cena y noche en albergue/cabaña.

Días 3. Inicio del trekking del Kungsleden

Damos comienzo a la marcha por el Parque Nacional con destino al primer refugio, rodeados de bosques de abedules. En la última parte del camino bordearemos un gran lago hasta llegar al primer refugio.
Noche en refugio.
Recorrido: 14 km.
Desnivel aproximado: +160 m -55 m

Días 4. Alesjaure

Nos adentramos en las montañas hacia el refugio de Alesjaure. Seguiremos bordeando enormes lagos, y, para terminar con buen pie una de las jornadas más largas, la recompensa será una buena sauna y dormir en una cabaña.
Noche en refugio.
Recorrido: 21 km
Desnivel aproximado: +380 m -80 m

Días 5. Tjåktja

En nuestra tercera etapa en dirección sur, seguimos acercándonos hacia nuestro punto más alto del recorrido, para dormir en el siguiente refugio ubicado antes del paso.
Noche en refugio.
Recorrido: 13 km
Desnivel aproximado: +290 m -60 m

Día 6. Sälka

Este día ofrece posiblemente una de las etapas más bellas del trekking. Tras cruzar el paso más alto de la ruta, a 1.140 metros de altitud, nos adentraremos en el enorme y espectacular valle glaciar de Tjaktjvagge. Una sauna nos espera para cerrar nuestro magnífico día.
Noche en refugio.
Recorrido: 13 km
Desnivel aproximado: +120 m -320 m

Día 7. Singi

En una etapa corta y relajada, vamos descendiendo por el valle hasta el refugio Singi. La ruta completa del Kungsleden continúa hacia el sur desde allí, pero nosotros al día siguiente cambiaremos de rumbo hacia las laderas del Kebnekaise.
Noche en refugio.
Recorrido: 12 km
Desnivel aproximado: +40 m -160 m

Día 8. Kebnekaise

Abandonaremos el valle por el que veníamos para encontrarnos con una de las secciones más impresionantes de toda la travesía, por las bellas vistas que depara, llegando al gran refugio de montaña situado a los pies del Kebnekaise, Durante la tarde si hay ánimos y el clima favorece, se puede hacer alguna caminata por los bellos valles circundantes como el de Tarfala, con un paisaje espectacular de glaciares y paredes rocosas, o simplemente disfrutar de la sauna y una buena ducha, disponibles en el refugio.

Noche en refugio.

Recorrido: 14 km, más posibles caminatas variables en la tarde.

Desnivel aproximado: +150 m -190 m, más posibles caminatas variable en la tarde.

Días 9. Nikkaluokta

Este día nos lleva al último refugio de nuestra travesía y meta de nuestra gran aventura por las montañas suecas. Las impresionantes vistas del macizo del Kebnekaise que va quedando atrás nos dejarán un recuerdo imborrable del trekking del Kungsleden.

Noche en refugio.

Recorrido: 18 km

Desnivel aproximado: +35 -240 m

Día 10. Kiruna y vuelos de regreso a Estocolmo y España

Temprano en la mañana traslado al aeropuerto de Kiruna, y vuelos primero a Estocolmo, y a continuación de regreso a casa.

Aclaración: Los desniveles y distancias de trekking son orientativos, pudiendo variar en función de las condiciones de la ruta, etc.

*Notas *:*

- *En ocasiones y dependiendo de operativa de aerolíneas, es posible que la primera noche se pernocte en alojamiento en Estocolmo, se llegue a Kiruna en el día 2, y se continúe hacia Abisko.*
- *Para la salida del 27 de Agosto, de 11 días, al regreso el Día 10 del programa se pernocta en Estocolmo, y el día 11 se hacen los vuelos desde Estocolmo a España. Esta noche extra en la ciudad permite conocerla un poco en sus áreas centrales.*

Nota importante

Esta ruta es un viaje 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.

PRECIO

2.395 € *

* Suplemento de 100 € en la salida especial del 27 de Agosto (11 días)

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
- Traslados aéreos entre Estocolmo y Kiruna
- 2 noches de alojamiento en hotel/albergue, 7 noches en refugios de montaña durante los días de ruta (Salida del 27 de Agosto: tiene 3 noches de hotel/albergue)
- Pensión completa en los días de ruta 2 al 9, y desayuno el día 10 (Salida del 27 de Agosto también incluye desayuno del día 11)
- Traslados según el programa
- Equipaje facturado (1 bulto de 20 kg.)
- Guía de Tierra Polares de habla española en grupo pequeño de máximo 8 personas
- Seguro de viaje multiaventura y asistencia

NO INCLUYE

- Tasa aéreas y gastos de gestión de billetes aéreos (aprox. 190-290 €)
- Ningún tipo de comida el día 1 de programa, ni comidas diferentes al desayuno en el día 10 (y en el día 11 para la salida del 27 de Agosto)
- Traslados al aeropuerto fuera de las fechas de ruta
- Propinas, bebidas y gastos personales
- Suplemento en caso de no completarse un grupo de mínimo 6 viajeros
- Gatos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos o cualquier otra causa ajena a Tierras Polares
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

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

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Descubrir el **Parque Nacional Abisko**, hermoso santuario de la naturaleza ártica y puerta de entrada del famoso trekking del **Kungsleden**, el camino real de Suecia.
- Realizar un trekking de más de **105 kilómetros** por los valles glaciares del Ártico sueco, donde podremos ver renos salvajes entre bosques de abedules y grandes lagos.
- Disfrutar de las **vistas del pico más alto de Suecia, el Kebnekaise**, con 2.110 metros de altitud, y alojarse en el refugio de montaña que queda a sus pies, con posibilidad de finalizar la jornada disfrutando de una **sauna** sueca.
- Tener la vivencia de experimentar el **verano ártico**, con su vibrante luminosidad y teniendo durante algunas semanas el **sol de medianoche**.
- En las salidas de final del verano, posibilidad de admirar las hermosas **auroras boreales**, las mágicas luces del norte.
- Alojarse en típicas **cabañas suecas de madera**, sencillas pero acogedoras, donde descansaremos al calor del fuego.
- Conocer la ciudad de **Kiruna**, la más septentrional de Suecia.

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

instagram.com/tierraspolares/

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Tamaño del grupo

Los viajes se realizan en grupos reducidos de hasta ocho 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.

Tipo de viaje y nivel

Expedición, nivel medio.

El trekking tiene un nivel medio, aunque el ambiente puede ser exigente por las condiciones climatológicas del ártico aún en verano, por posible presencia de vientos, lluvias, etc.

La ruta se realiza por senderos que varían desde una muy buena traza hasta prácticamente desaparecer, y en alguna ocasión sobre terreno nevado.

Tierras Polares utiliza los servicios de los refugios en la ruta del Kungsleden, por lo que el equipo de campamento a transportar se reduce bastante. Aun así, conviene mucho estar acostumbrado a caminar portando la mochila a la espalda.

El viaje no es técnicamente difícil, ya que las etapas están repartidas con paradas en los refugios cada día. Avanzar por el terreno agreste no requiere mayor experiencia previa, pero sugerimos entrenar un poco previamente, para constar con una buena condición física que ayudará mucho a disfrutar más el viaje. Las etapas pueden sobrepasar algunos días las 8 o 9 horas efectivas, y las condiciones climatológicas pueden ser duras.

Condición física

Esta espectacular ruta no requiere mayor experiencia previa, ya que no es difícil a nivel técnico y las etapas están planificadas de manera que cada noche se descansa en refugio. Una buena forma física te ayudará a disfrutar mucho más del trekking, que discurre generalmente por caminos señalizados y terrenos de inclinación moderada, con sólo un par de zonas con subidas algo más pronunciadas.

En un caso extremo sería posible abortar la travesía por causas extraordinarias. Si se necesita una evacuación no justificada (como puede ser voluntad expresa del participante), los gastos no estarán cubiertos por la organización. En caso de dudas, por favor no dejes de consultar con la organización.

Las jornadas de trekking

Las jornadas oscilan normalmente entre las 5 y las 9 horas efectivas de actividad durante un total de 105 kilómetros de travesía. La dureza depende en gran medida de las condiciones climatológicas, que pueden ser adversas y muy cambiantes.

El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones generales del día. Si bien el tiempo suele ser adecuado, la climatología es inestable y conviene estar preparados para la lluvia o el viento, muy común en el verano de los Alpes suecos, y en general de todas las montañas escandinavas. Tras la jornada llegaremos a los refugios, y si el tiempo es favorable y hay ánimos, el guía realizará un paseo opcional por las cercanías del refugio.

El terreno, los caminos

Casi todos los trayectos se realizarán por caminos señalizados y terreno de pendiente moderada. Los desniveles tampoco son extremos, con sólo un par de zonas con subidas algo más abruptas (ver distancias aproximados en Plan de Viaje), y la máxima altitud que se alcanza es de alrededor de 1140 metros. En esta zona y en otras del recorrido, puede haber presencia de nieve aun en

pleno verano. Es necesario prestar atención y atender las indicaciones del guía, ya que hay lugares que pueden ser complicados y otros de paso fácil y seguro.

Peso de la mochila

Durante los días de marcha en el Kungsleden nos alojaremos en los distintos refugios que hay en el camino; por ello no llevaremos tiendas con nosotros y tampoco necesitamos otros equipos de campamento como cocinas, etc. Así, portaremos más que todo parte de la comida necesaria y el material personal (ropa de abrigo, ropa impermeable, ropa de recambio, aseo, etc). Si bien depende completamente de lo que cada viajero decida llevar consigo, a fin de realizar más cómodamente la caminata, es importante reducir el equipaje a lo necesario, evitando llevar cosas inútiles. No conviene llevar por ejemplo libros voluminosos. Si se optimiza el equipo, el peso puede bajar hasta los 8 a 10 kilos.

Aparte de este equipaje que usaremos en el trekking, que se llevará en la mochila sobre la espalda, se ofrecerá el servicio de transportar una pequeña bolsa por persona desde el punto de inicio de la caminata (Abisko) hasta el lugar de llegada (Nikkaluokta). Es decir, que se podrá dejar en Abisko la ropa y artículos de ciudad/viaje en un pequeño bolso personal, y éste será transportado en vehículo a Nikkaluokta para encontrarlo allí al terminar el trekking.

Edad mínima recomendada

La edad mínima recomendada es de 15 años. Todos los menores de 18 años deberán estar acompañados por los padres o tutores legales.

Los vehículos

En vehículo desde el aeropuerto hasta la ciudad de Kiruna donde pasaremos la noche. Al día siguiente, desde el alojamiento nos acercamos a la estación de tren, donde cogemos un tren hasta la zona del Parque Nacional de Abisko, de entre 1 hora y 1:45h de duración. Esto permite que tengamos un comienzo de ruta más cómodo y podamos preparar con tiempo la expedición, al tener un día de margen al comienzo.

A la vuelta, se hace el traslado desde el último refugio hacia Kiruna y, desde allí al aeropuerto.

Los alojamientos

Durante las noches 1 y 2 (y 10 para la salida de 11 días) dormiremos en hotel o albergue. En los días de ruta dormiremos en refugios de montaña típicos suecos situados en toda la ruta, equipados con cocina y literas, e incluso algunos con sauna. Los refugios son abiertos y puede haber más gente pernoctando en ellos. En general hay cama y colchoneta para utilizar con nuestro saco de dormir. Ocasionalmente si el refugio está muy lleno y se llega tarde de la etapa, puede tocar dormir sobre colchonetas en el suelo, en alguna zona común.

El refugio de la estación de montaña de Kebnekaise tiene duchas. Las habitaciones son comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 4 a 16 personas por habitación, aunque generalmente intentamos conseguir habitaciones donde solo pernocten compañeros de nuestro grupo.

Clima, temperatura 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, o incluso por debajo de cero sobre todo en las partes más altas del recorrido.

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.

Las auroras boreales y el 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 Lapponia 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.

La alimentación

Durante el trekking llevaremos una dieta condicionada por el peso, pero teniendo en cuenta que debido al esfuerzo necesitaremos un buen aporte de calorías.

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

Comida en ruta: Pan, queso, embutido, paté, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, barras de muesli y otros dulces, sopa e infusiones calientes.

Cena: Pasta, arroz, puré de patata y otros productos deshidratados, salchichas, sopas, postres en polvo u otros platos preparados que llevaremos desecados.

Las tareas comunes

Esta expedición, 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. Las tareas como preparar la comida, buscar agua, limpiar, cortar leña, etc, se realizarán por igual entre todos los participantes del viaje, incluido el guía.

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 durante el trekking, garantizando con su experiencia y conocimiento del entorno el cumplimiento de las actividades y la máxima seguridad posible, 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.

Es importante seguir las indicaciones del guía, así como el ritmo de la marcha. El guía es conecedor 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.

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)

Instagram: [@RamonHLarramendi](https://www.instagram.com/RamonHLarramendi)

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

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

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Moneda

En Suecia se utiliza la Corona Sueca (SEK).

Cambio

1 Euro = 11,4946 SEK (Enero 2025)

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

No es necesario llevar una gran cantidad de dinero en efectivo ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje y es posible pagar con tarjeta de crédito o débito en prácticamente cualquier establecimiento sin límite mínimo de consumo. Es posible encontrar cajeros Visa y MasterCard en las ciudades y en los aeropuertos. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

Los países nórdicos son de los más caros del mundo, donde las comidas en restaurantes o establecimientos suelen ser de 4 a 5 veces más caros que en España, como todo tipo de actividad y excursión.

Documentos necesarios

Pasaporte en vigor. No es necesario 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.

Vacunas y consideraciones de salud

No es necesario ningún tipo de vacunación para entrar a Suecia. 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 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.

Idioma

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

Desfase horario

No hay diferencia horaria entre España y Suecia.

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 facilitar las continuas 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, 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.

EQUIPO COMÚN PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

Tierras Polares facilitará el material necesario para la realización con seguridad de las actividades descritas.

Comunicaciones y seguridad

- Teléfono de emergencias + baterías de repuesto

Orientación

- GPS
- Brújula
- Cartografía

Los refugios y albergues disponen de mantas/edredones, por lo que solo es necesario llevar un saco sábana ligero

EQUIPO PERSONAL RECOMENDADO NO PROPORCIONADO POR TIERRAS POLARES

Es vital para realizar el viaje con seguridad contar con los elementos citados: en caso de dudas consultar a la organización

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

- Gorra con visera para protegerse del sol
- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)
- Un buff para el cuello

- Gafas de sol
- Antifaz para dormir

Cuerpo

- Una o dos camisetas finas sintéticas
- Mallas térmicas
- Un forro polar interior más fino o un jersey de lana
- Una chaqueta de forro polar exterior
- Una chaqueta ligera de pluma o fibra (opcional)
- Pantalón ligero de trekking
- Chaqueta impermeable y transpirable, Goretex u otra membrana similar
- Pantalones impermeables ligeros
- Guetres (opcional)

Manos

- Guantes de forro polar Windstopper o de lana
- Guantes o mitones más grueso, para los más frioleros (opcional)

Pies

- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Calcetines de fibra o lana gruesos. La fibra tiene la ventaja de que se seca mucho más rápido que cualquier otro tejido. La lana, si está mojada aísla mejor y mantiene más calientes los pies mojados.
- Sandalias para cruzar ríos; ligeras y que sujeten bien el pie. Este mismo calzado si es de secado rápido, pues servir como zapatillas para el refugio y sauna cuando hay
- Si las sandalias de río no son de secado rápido, se pueden llevar unas extras muy ligeras, para usar en el refugio en las noches (opcional)

Equipo de acampada

- En los refugios dormiremos en camas o literas con edredones nórdicos o mantas, por lo que es imprescindible llevar un saco sábana ligero personal y una funda de almohada
- Linterna frontal pequeña
- Taza o cazo para tomar sopa en el picnic
- Juego de cubiertos y plato
- Navaja (opcional)
- Cantimplora con funda de neopreno o protección térmica
- Termo de un litro (opcional)

Equipo de progresión

- 1 mochila (de 45-60 litros, con cubremochila)
- Varias bolsas de plástico para guardar el equipaje dentro de la mochila
- Mini-mochila extra ultraliviana de 10-20 litros aproximadamente, para jornadas de trekking donde no necesitamos llevar la mochila grande (opcional)
- Bastones de trekking

Otros

- Se recomienda llevar una bolsa pequeña para dejar ropa del vuelo en el lugar de inicio
- 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 (kit para ampollas)

Recomendamos llevar sólo el material imprescindible para la travesía ya que nos desplazaremos transportando todo con nosotros en todo momento, tanto el material personal como el común.

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella **artículos de aseo** habituales y **ropa cómoda para el alojamiento y los días en la ciudad.**

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.

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 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

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>



Tu tienda polar de montaña

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

CODIGO: TPOLARES

DESCUENTO
15%

*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 30 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://www.tierraspolares.es/tpv.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 válido para el ámbito “todo el mundo” 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 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

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 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 asumíroslos 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

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