



## Alpes de Lyngen

### Esquí de Montaña en el Círculo Polar Ártico

13 - 20 ABR 2019 (8 días)

V2617



Tamaño del grupo: reducido (5 - 9 pax)

### Esquí de Montaña en el Círculo Polar Ártico

Te proponemos un viaje especial y sin duda una experiencia diferente. ¿Te imaginas esquiar más allá del círculo polar ártico, disfrutando de espectaculares descensos hasta la cota del nivel del mar?, ¿Pegar las pieles de foca en la playa?, ¿Disfrutar de un cómodo alojamiento perdido en un fiordo? ¡Ahora es tu oportunidad!

#### Los Alpes de Lyngen

Los llamados Alpes de Lyngen se encuentra en el norte de Noruega, por encima del círculo polar ártico y con su cuarentena de cumbres de más de 1.000 metros que surgen directamente desde el mar y sus 150 glaciares, es sin duda un lugar excepcional en Europa para la práctica de deportes de montaña.

Este territorio ofrece multitud de posibilidades para el esquí de montaña. Itinerarios y desniveles exigentes, descensos extremos pero también cimas con pendientes suaves y desniveles asumibles. La puerta de entrada a este territorio es la ciudad de Tromsø, un terreno de aventura apto para todos los públicos.

#### Tipo de actividad y nivel requerido

Para disfrutar de este viaje se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

La variedad de opciones que encontramos permite adaptar las jornadas a los participantes.

En este viaje hay cabida para todos los que tienen ganas de disfrutar de la montaña en un lugar muy exótico, diferente y sin duda excepcional para el esquí de montaña.

## PROGRAMA

### 13 ABRIL 2019

#### Vuelo a Tromso.

Vuelo a Tromso y traslado a nuestro alojamiento en transporte privado (unos 10 minutos). Noche en hotel en la ciudad.

## 14 ABRIL 2019

### **Ascenso al Ullstinden (1.093 m). Traslado a Lyngen.**

Antes de trasladarnos al territorio donde pasaremos el resto de la semana subiremos a esta cima porque es un estupendo mirador de las montañas de la Península de Lyngen y de las montañas de Tromsø en general. Está rodeada de dos importantes fiordos, el Grottsundet y el Ullsfjordem. Partiremos desde una cota de 127 metros por un bosque abierto de abedules para, una vez superada la zona boscosa, ascender por suaves pendientes hasta la cima del Ullstinden. Desde aquí, podremos observar las montañas de Lyngen. Primer gran descenso de la semana. Desnivel + 966 m. Desnivel - 966 m. Tras la ruta nos trasladaremos al alojamiento en la Península de Lyngen.

## 15 ABRIL 2019

### **Ascenso al Fastalstinden (1.275 m) o Travesía Rotenvikbreen - Ura**

Opción 1: Ascenso al Fastalstinden (1.275 m) Desde Rottenvik, ascenderemos por un bosque de abedules para ya por terreno abierto alcanzar el lago de Rotenvik-Vatmet. Desde aquí la pendiente se endereza hasta la cumbre. Estupendas vistas con los dos fiordos que rodean a la península además de observar los inmensos glaciares del Trolltinden y Tafeltinden. Descenso directo al lago de Rotenvik-Vatmet o por el camino de ascenso. Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m. Opción 2: Travesía Rotenvikbreen-Ura Dependiendo de las condiciones podríamos decantarnos por esta travesía lineal con un punto de inicio y final distinto que permite realizar un recorrido de envergadura y disfrutar quizá de uno de los mejores descensos de la zona. Partiendo del mismo punto que para el ascenso al Fastalstinden y llegando al lago Rotenvik-vatmet nos adentraremos en un glaciar suave y noble para alcanzar un collado. Desde aquí sólo nos queda gozar con 1250 metros de descenso sin descanso hasta la orilla del fiordo. Para este itinerario necesitamos condiciones estables de nieve por lo que no siempre se puede realizar. Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.250 m.

## 16 ABRIL 2019

### **Ascenso al Daltinden (1.533 m).**

Desde Lyngsdalen recorreremos el valle de Lyngsdalselva hasta Várás, desde donde por la vertiente norte llegaremos a la cima. Magnífico descenso continuo de 1.293 m. Recorrer este valle nos permite adentrarnos en el eje de la cadena montañosa que recorre toda la península y una vez llegados a cima volver a ver más allá, el azul de los fiordos. Desnivel + 1.400 m. Desnivel - 1.400 m

## 17 ABRIL 2019

### **Ascenso al Kavringtinden (1.289 m).**

Después de llevar varios días observando esta montaña que desde Lyngseidet tiene el aspecto de cono volcánico será el turno de subir hasta su cima. Nos pondremos los esquís en las afueras de esta población y cuando lleguemos a la base del cono que hemos observado días atrás iniciaremos un trabajo de diagonales y vueltas marías hasta alcanzar lo que pensábamos que desde abajo era la cima. Y estábamos equivocados porque desde aquí aún nos queda una elegante arista suficientemente ancha que recorreremos por lo general con los esquís en nuestros pies. Y aquí no acabará el día porque aún quedará lo mejor, un descenso en general con muy buena nieve y una pendiente mantenida que nos alegrará el fin de fiesta. Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

## 18 ABRIL 2019

### **Ascenso a Sorgalten (1.219 m).**

Magnífica excusa para conocer el norte de este territorio. Esta montaña que vista desde nuestro vehículo parece emerger de forma brusca desde el océano nos ofrece un buen y directo descenso. Realizaremos un itinerario circular entrando por el valle de Galtdater más suave y óptimo para su ascenso para alcanzar el collado Nw y afrontar las rampas finales. Descenso de su pala somital y de su ladera que acaba en el fiordo. Desnivel + 1.219 m. Desnivel - 1.219 m.

## 19 ABRIL 2019

### Ascenso a Sorfjelltinden (1.400 m). Traslado a Tromsø

El último día nos dirigiremos hacia el sur por la costa este de la península para afrontar la última ascensión antes de regresar a Tromsø. Empezaremos en un bosque de abedules abierto que dará paso a una ladera con una inclinación media ideal para nuestro último descenso. Hoy estaremos rodeados de enormes montañas habiendo despedido después de tantos días la presencia del mar. Esta zona nos mostrará nuevos proyectos para futuros viajes. Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m. Tras la ruta traslado a Tromsø. Alojamiento en la ciudad.

## 20 ABRIL 2019

### Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

## INFORMACIÓN

**Precio sin vuelo:** 1.260 €

### Alojamientos:

Hotel en Tromsø la primera y última noche. Habitaciones dobles. Consultar habitación individual.  
Cabaña en la Península de Lyngen perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, televisión etc.

### Comidas:

Desayuno incluido en Tromsø (dos noches)  
En Lyngen se compra la comida y se cocina entre todos en la cabaña (65 noches)

### Transporte:

Furgoneta

### Otros Servicios:

Transbordador Breivik - Svensby (ida y vuelta incluido)  
Talleres de manejo de Arvas, nivología, rescate en grietas, nudos y uso de crampones y piolet.  
Cabaña en la Península de Lyngen perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, televisión etc. (5 noches)

### Observaciones:

Viaje disponible también del 23 al 30 de marzo

## OPCIONES DE VUELOS

Este viaje tiene vuelo previsto al Aeropuerto de Tromsø. Las mejores opciones son las siguientes:

## **Vuelo desde Madrid con escala en Frankfurt. 525 € a 27/11/2018**

### **Ida**

Lufthansa | 13/04/2019 06:10 MAD Madrid Barajas -- 13/04/2019 13:25 TOS Tromsø Airport

### **Vuelta**

Lufthansa | 20/04/2019 14:20 TOS Tromsø Airport -- 20/04/2019 23:35 MAD Madrid Barajas

## **Vuelo desde Barcelona con escala en Frankfurt. 550 € a 27/11/2018**

### **Ida**

Lufthansa | 13/04/2019 06:50 BCN Barcelona El Prat -- 13/04/2019 13:25 TOS Tromsø Airport

### **Vuelta**

Lufthansa | 20/04/2019 14:20 TOS Tromsø Airport -- 20/04/2019 23:05 BCN Barcelona El Prat

## **Vuelo desde Bilbao con escala en Frankfurt. 485 € a 27/11/2018**

### **Ida**

Lufthansa | 13/04/2019 06:55 BIO Bilbao -- 13/04/2019 13:25 TOS Tromsø Airport

### **Vuelta**

Lufthansa | 20/04/2019 14:20 TOS Tromsø Airport -- 20/04/2019 22:55 BIO Bilbao

Los precios corresponden al momento de la última actualización y pueden variar.

Puedes gestionar tú mismo la compra del billete o podemos hacerlo nosotros con una pequeña tasa de emisión.

Consulta opciones de vuelo desde otros aeropuertos.

## **EL PRECIO INCLUYE**

Transporte

Alojamiento y régimen alimenticio en los lugares indicados o en otros de similar categoría

Guías de Geographica

Seguro de accidentes y de rescate

Seguro obligatorio de responsabilidad civil

## **EL PRECIO NO INCLUYE**

Salvo cuando se indica Pensión Completa, los almuerzos, que se hacen durante la ruta

Bebidas no incluidas en los menús concertados

Seguro de viaje opcional

Otros transbordadores diferentes al de Breivik - Svensby que pudieran cogerse por cambios del programa

Cualquier otro concepto no incluido expresamente

## MATERIAL

Mochila (entre 25-35 litros) con cintas porta esquís.

Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.

Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.

Crampones y piolet.

Casco

Calcetines técnicos de esquí de montaña

Camiseta térmica (primera capa).

Forro polar o similar (segunda capa).

Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).

Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.

Braga para el cuello.

Guantes finos tipo forro polar.

Guantes gordos.

Gorro para el frío.

Gorra para el sol.

Pantalón de esquí de montaña.

Gafas de sol y ventisca.

Botiquín y neceser personal.

Crema solar y protección labial.

## SEGURO

### SEGURO DE ACCIDENTE Y RESCATE INCLUIDO

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje (senderismo, montañismo, bici, esquí, etc.) No es un seguro de viaje.

### Coberturas

**Asistencia sanitaria: hasta 6.000 euros**

**Gastos de salvamento y rescate: hasta 12.000 euros**

Este seguro es de modalidad "reembolso de gastos". Salvo los que se produzcan en centros sanitarios concertados, los gastos derivados de un accidente (incluidos los de rescate) deberán ser abonados por el usuario previamente y presentar después las facturas a la aseguradora.

### En caso de accidente

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de asistencia 24 h de Berkley España: **917 376 342**

Tomador: Geographica Travel Trek.

Número de póliza 1300010021

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" de nuestro sitio web.

### SEGURO DE VIAJE OPCIONAL: 78 €

Seguro de viaje que cubre también las actividades de turismo activo y gastos de anulación por causas justificadas.

### Ejemplos de coberturas y límites

**Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 euros**

**Repatriación o transporte sanitario: Ilimitado**

**Rescate en montaña: hasta 15.000 euros**

**Reembolso por gastos de anulación por causas justificadas: hasta 2.000 euros \***

**Gastos por regreso anticipado: Ilimitado**

**Perdida de equipaje: hasta 500 euros**

\* Siempre que el seguro se contrate en los 7 días siguientes a la confirmación de la reserva (pago de la señal.)

**En caso de accidente**

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de atención 24 h de Mana: **911 840 659**

Tomador: Geographica Travel Trek.  
Número de póliza ESB33-W18-490C1

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en este sitio web.