



# AMBARVIAJES

## NORUEGA

### AVENTURA EN LOS FIORDOS NORUEGOS

AVENTURA. NIVEL FACIL. 8 DIAS

#### FICHA TÉCNICA 2024

Un recorrido por el sur de Noruega, viajando en un pequeño grupo de máximo 8 viajeros y acompañados de un guía exclusivo durante todo el viaje. Realizaremos en nuestra ruta los más espectaculares trekking, visitando El Púlpito y caminando con crampones en el glaciar más grande de la Europa continental, el Jostedalbreen, además de las excursiones más apasionantes en kayak, bicicleta, tren, lancha rápida y ferry. Visitaremos las ciudades de Bergen, Alesund y Stavanger en un viaje único que nos permitirá descubrir, desde otra perspectiva, los impresionantes fiordos noruegos Patrimonio de la Humanidad.

#### ¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Descubriremos los fiordos noruegos de un modo auténtico y natural, disfrutando de emocionantes aventuras, en una naturaleza salvaje y espectacular. En un grupo de apenas 8 viajeros, como si de un grupo de amigos se tratase, viviremos una experiencia inolvidable acompañados por un único guía durante todo el recorrido, descubriéndonos las más diversas actividades de aventura. En las cercanías del glaciar Jostedalbreen haremos una caminata con crampones en una de sus lenguas glaciares más espectaculares, nos acercaremos al hielo cruzando la laguna glaciar en lancha, para así disfrutar más del entorno. En el fiordo de Geiranger, declarado Patrimonio del Humanidad navegaremos por sus tranquilas aguas, admirando la famosa cascada de las Sietes Hermanas.

En Herand, un pueblo con 9000 años de historia, remaremos con nuestros kayaks en el increíble entrono de su fiordo y disfrutaremos de un camino cultural con petroglifos de la Edad del Bronce. Otra de nuestras inolvidables excursiones en Noruega será la navegación en lancha por el fiordo Naeroy, observando sus cascadas y las familias de focas que reposan sobre sus orillas durante el verano. En la misma zona subiremos en el famoso tren de Flåm un recorrido por el escarpado y estrecho valle, con vistas a imponentes cascadas, a pintorescas granjas de montaña y a altos picos. Desde allí bajaremos en bicicleta pasando por el encantador valle de Flåm pedaleando entre naturaleza y cascadas.

También subiremos a la emblemática roca Preikestolen, conocida como "El Púlpito", con sus magníficas vistas al Lysefjord. Al finalizar cada día lleno de aventura, para relajarnos, en confortables apartamentos rurales.

Y lo mejor de este viaje es que está prácticamente todo incluido en el precio. Al incluir los vuelos, alojamiento, traslados, guía y comidas, hacemos que tus gastos en Noruega sean mínimos.

## **Fechas 2024**

### **Mayo**

Del 17 al 24 mayo

### **Junio**

Del 31 mayo al 7 junio

Del 14 al 21 junio

### **Julio**

Del 28 junio al 5 julio

Del 5 al 12 julio

Del 12 al 19 julio

Del 19 al 26 julio

Del 26 julio al 2 agosto

### **Agosto**

Del 2 al 9 agosto

Del 9 al 16 agosto

Del 16 al 23 agosto

Del 23 al 30 agosto

### **Septiembre**

Del 30 agosto al 6 septiembre

Del 6 al 13 septiembre

Del 20 al 27 septiembre

## **PLAN DE VIAJE**

### **Día 1. Vuelo desde España a Alesund**

Llegada a Alesund, encuentro con el guía y traslado al centro de la ciudad. Tiempo libre para visitar Alesund dependiendo de los horarios de los vuelos.

Alesund es una ciudad construida sobre islas, reconocida mundialmente por su arquitectura de estilo Art Nouveau. Podremos caminar por sus calles para admirar su belleza y ver su centro histórico y su puerto, uno de los más importantes de Noruega.

Noche en Alesund. Cena libre

### **Día 2. Alesund - Escalera de los Trolls - Carretera del Águila - Navegación en el fiordo de Geiranger Distancia: 277 km**

Por la mañana tendremos algo de tiempo libre para pasear por Alesund. Más tarde nos pondremos en marcha rumbo a una de las rutas por carretera más emocionantes de Noruega. Nuestro primer destino será Trollstigen, o también llamada la escalera de los Trolls. Esta carretera, una de las catalogadas por su belleza como Norwegian Scenic Routes, es conocida por su pronunciada pendiente y por sus 11 curvas cerradas que parecen escalar la montaña, llegando a 852 metros de altitud. Desde su mirador podremos observar las enormes montañas que rodean esta carretera, incluyendo la cascada de Stigfossen.

Seguiremos camino pasando por Ornevegen, la carretera del Águila, que alcanza los 620 metros de altitud sin olvidarnos de parar antes en el mirador de Gudbrandsjuvet, situado sobre el río Valdola, adornado por una serie de puentes construidos sobre un cañón de 5 metros de ancho y 25 de profundidad. En este lugar el río ha creado un curioso entramado de pequeñas cataratas y pozos de agua que merece ser visitado.

Al llegar al fiordo de Geiranger, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, navegaremos en barco para admirarlo desde su interior. Un recorrido que nos permitirá acercarnos a cascadas tan espectaculares como la de las Siete Hermanas (De Syv Sostrene), El Pretendiente

(Friaren) y el Velo Nupcial (Brudesloret). Al terminar la navegación nos dirigiremos a la zona de Loen.

Noche en la zona de Loen. Cena incluida.

### **Día 3. Loen - Lengua Glaciar Boyabreen - Lengua glaciar Nigardsbreen - Caminata crampones - Songdalsfjora Distancia: 258 km**

Amaneceremos en la zona de Loen, situada al final de Nordfjord. A sus espaldas está el lago Lovatnet y en sus alrededores encontramos el glaciar Jostedalbreen, el más grande de la Europa continental, situado en el Parque Nacional con el mismo nombre.

Esta zona es un lugar privilegiado con un paisaje muy variado, compuesto de bosques boreales, montañas, fiordos, lagos, cascadas y glaciares.

Empezaremos el día conduciendo por un pasaje muy variado de montañas bosques y lagos y nos dirigiremos hasta una de las lenguas glaciares más espectaculares del glaciar Jostedalbreen, el glaciar Boyabreen que se eleva a 1700 m de altura.

Aquí en 2021, aparecieron los restos de una avioneta que había desaparecido, engullida por el glaciar hace 50 años.

Pasando por el municipio de Luster, una parte fascinante de Noruega con impresionantes fiordos, empinadas montañas, cataratas con abundante agua y azules glaciares llegaremos a la lengua de hielo del Nigardsbreen donde tendremos una experiencia emocionante y desafiante.

Con una lancha cruzaremos la laguna glaciar para acercarnos en la zona donde descubriremos el poder de la naturaleza, las impresionantes torres de hielo y las grietas de color azul profundo. Realizaremos una excursión por el hielo azul donde tendrás la oportunidad de disfrutar y aprender a usar crampones con un piolet y aprenderás todo sobre el poder formativo de un glaciar.

Al final de la actividad no dirigiremos hasta el pueblo de Songdalsfjora dónde pasaremos la noche.

Noche zona de Songdalsfjora. Cena incluida.

### **Día 4. Songdalsfjora - Sognefjorden - Stegastein - Tren de Flam y descenso en bici - Safari de lanchas rápidas . Distancia: 179 km**

Dejaremos la zona de Jostedalbreen para ir dirección al fiordo de los Sueños (Sognefjorden). Haremos una breve parada en el mirador Stegastein, sobre el fiordo de Aurland, para quedar impactados con su espectacular belleza y arquitectura, tanto en el diseño del mirador como por las impresionantes vistas que este nos depara.

Camino de Aurland pasaremos por Laerdalstunnelen, el túnel de carretera más largo del mundo con una longitud de 24,5 km.

En Flam haremos una de las actividades más emocionantes de todo el viaje: un recorrido en lancha rápida por el fiordo Naeroyfjord, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, rodeados por innumerables cascadas. Contaremos con la posibilidad de avistar águilas, focas y, con un poco de suerte, marsopas y ballenas.

Después de las fuertes emociones de la lancha nos espera la excursión en el famoso tren de Flam (Flamsbanen), alcanzando la localidad de Myrdal el tren sube un estrecho y espectacular valle lleno de cascadas y granjas bucólicas. Volveremos bajando en bicicleta pedaleando sin esfuerzo sumergidos en la naturaleza rodeada de miles de tonos de verdes y cascadas.

Después de la intensa jornada no dirigimos hasta la zona de Voss donde pasaremos la noche.

Noche en la zona de Voss. Cena incluida.

### **Día 5. Cascada de Voringfossen - Paseo cultural - Kayak en Hardangerfjord Distancia: 132 km**

Continuaremos nuestro recorrido divisoando lagos, cascadas y montañas, cruzaremos el imponente puente colgante más grande de Noruega, el Hardangerbrua para llegar a Voringfossen la espectacular cascada más visitada del país que con su salto de 182 metros nos dejará boquiabierta. Nuestra ruta nos llevará hasta Hardangerfjord, el fiordo Encantado, uno de los más bellos de Noruega aunque de los menos visitados. En el pueblo milenario de Herand realizaremos un paseo por el galardonado parque paisajístico, un sendero cultural que nos permitirá explorar las muchas capas de la historia de este maravilloso paraíso escondido.

Después de la comida nos prepararemos para realizar la actividad de navegación en kayak en el fiordo de Hardanger. Durante unas horas navegaremos por las tranquilas aguas de este bellissimo fiordo en un paraíso idílico que recorreremos muy cerca de la orilla.

Noche en zona de Herand. Cena incluida.

#### **Día 6. Herand- Bergen- Stavanger Distancia: 300km**

Amaneceremos en Herand e iremos hacia la ciudad de Bergen, pararemos en el camino en la espectacular cascada de Steindalfossen donde podremos pasar detrás del agua por un cómodo paseo. En la antigua capital de Noruega disfrutaremos de la mañana con la subida en la funicular de Fløibanen hasta la cima del monte Fløyen a 320 metros de altitud: una oportunidad única para ver la ciudad desde otra perspectiva junto con las montañas, los fiordos y el mar que la rodea. Bajando del Monte Floyen visita libre de la ciudad donde podremos visitar el famoso barrio de Bryggen formado por una serie de antiguas casas de madera de principios del siglo XVIII, producto de la reconstrucción de la ciudad tras un incendio en 1702. Las casas de Bryggen, restauradas con el estilo de los edificios medievales que estaban en el lugar antes del incendio, están declaradas como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. También podremos visitar su famoso mercado del pescado y caminar por sus animadas calles. Otras recomendaciones son el Museo de Arte de Bergen, el Museo Edvard Grieg, dedicado al compositor más famoso de Noruega, o caminar por los jardines del Palacio Real de Bergen. Al medio día después de comer emprenderemos nuestro camino hasta la dinámica ciudad de Stavanger.

Noche en zona de Stavanger. Cena Libre.

#### **Día 7. Preikestolen o El Púlpito en Lysefjord - Stavanger**

Para finalizar el viaje haremos un trekking a la increíble roca Preikestolen, más conocida como "El Púlpito", uno de los lugares más bonitos y famoso del sur de Noruega. Se trata de una formación geológica que se eleva hasta los 604 metros de altitud, desde donde podremos disfrutar de unas vistas únicas del fiordo de Lyse, o también llamado fiordo de la Luz. Realizar este trekking es una experiencia única y muy reconfortante que quedará en nuestra memoria para siempre. Regresaremos a Stavanger para realizar por la tarde una visita libre en esta pintoresca ciudad del sur y disfrutar de sus animadas noches como colofón a nuestra despedida. Aconsejamos visitar la parte antigua de la ciudad con sus particulares casitas de madera, catalogadas como las de mejor estado de conservación del mundo.

Noche en zona de Stavanger. Cena Libre.

#### **Día 8. Stavanger - Vuelo de regreso a España**

Dependiendo de los horarios de los vuelos, tendremos tiempo para seguir visitando Stavanger. Traslado al aeropuerto y vuelos de regreso a España.

#### **Nota importante**

Esta ruta es un viaje exclusivo y único de la agencia organizadora. Debido a las condiciones meteorológicas, o del estado del terreno, el programa puede sufrir modificaciones y retrasos. 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 y el sentido del viaje puede no coincidir con el expuesto.

## **PRECIO**

Desde **2.595€** De mayo a junio

Desde **2.695€** De julio a septiembre, suplemento de 100 € en agosto

#### **Precio especial para viajes combinados**

Existe la oportunidad de combinar este viaje y hacerlo aún más espectacular,

**Maravillas de Noruega 15 días:** Fiordos, Lagos y Montañas + Lo mejor de Lofoten, Tromso y Senja. Precio desde 4.395€ de mayo a septiembre, suplemento agosto 200€

Tenemos la versión **Aventura Confort Fiordos al completo**. Pregúntanos para más información.

## INCLUYE / NO INCLUYE

### INCLUYE

- Vuelo de Madrid/Barcelona (consultar otras ciudades) a Stavanger/Alesund i/v.
- Transfer desde/hacia el Aeropuerto
- 7 noches de alojamiento en albergues o cabañas.
- Todos los traslados durante los días de ruta según descripción del programa, en vehículo exclusivo para el grupo
- Actividad en kayak descrita según programa
- Visita guiada en Herand.
- Actividad de Crampones en el glaciar Nigardsbreen.
- Excursión de navegación en lanchas rápidas por el fiordo Naeroyfjord descrita según el programa
- Billete funicular de Floybanen en Bergen
- Billete en el tren de Flam (viaje de ida)
- Alquiler bicicleta Flamsbanen. \*\*(consultar en el momento de la reserva disponibilidad de billete de vuelta en el tren de Flam, en caso de no querer bajar en bicicleta)
- Navegación por el Geirangerfjord descrita según programa.
- Actividades de trekking y senderismo, descritas según programa
- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas durante los días de viaje, excepto las especificadas en "No incluye"
- Guía exclusivo de la agencia conocedor de la zona y de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura

### NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (aprox. 200-290€)
- Bebidas que no sean agua durante las comidas y cenas.
- Comidas en los días de vuelo, en visitas libres en ciudades según programa
- Cenas en Stavanger (2 días) y Alesund (día 7)
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o ferrys, o de incidencias con el equipaje
- Entradas a museos
- Todos los transportes y excursiones calificados como opcionales
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"
- Propinas del guía

## PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un **viaje de aventura** apto para todo el mundo pero con una alta dosis de aventura que nos adentrará en la naturaleza de Noruega. Con un estilo único, en un grupo pequeño de máximo 8 personas y alojándonos en **confortables** albergues, apartamentos o cabañas.
- Hacer actividades de navegación en **kayak, lanchas rápidas** y embarcaciones por los principales y más bonitos **fiordos** de Noruega.

- Realizar las mejores **excursiones en tren y funicular** en los famosos trenes y funicular de **Floybanen** en Bergen y **Flamabanen** en Flam con descenso en **bicicleta de montaña**.
- Hacer senderismo hasta llegar a las lenguas del glaciar **Jostedalbreen** y hacer una excursión con crampones por el glaciar **Nigardsbreen**.
- Paseo cultural en el milenar pueblo de **Herand** y visita guiada hasta la colina de **Floyen** en Bergen.
- Subir hasta la roca **Preikestolen** (El Púlpito), recorrer la carretera **Trollstigen** (la escalera de los Trolls) y visitar pintorescas y emblemáticas ciudades **como Alesund, Bergen y Stavanger**.
- En el precio está prácticamente todo incluido, haciendo que los gastos en destino sean mínimos.



## RESERVAS

Para hacer la reserva debéis llamar previamente por teléfono a **AMBARVIAJES** para comprobar que aún quedan plazas libres, dar vuestros datos (muy importante que nos proporcionéis **los nombres de cada viajero tal y como figuran en el pasaporte**) y enviar la **transferencia de la reserva en menos de 48 horas**. Si pasa más de ese tiempo desde que habéis hecho la prerreserva telefónica, la plaza queda automáticamente liberada. No se considerará una plaza fija en la ruta NORUEGA: AVENTURA EN LOS FIORDOS NORUEGOS hasta el momento de realizar un depósito del 40% del importe total del viaje.

El pago se hará exclusivamente mediante **transferencia bancaria** de tu cuenta corriente a la de:

### AMBARVIAJES

**Banco de Sabadell**

**C/C Nº: ES91 0081 0393 54 0001036707**

- en el apartado "**CONCEPTO**" del impreso de transferencia debe figurar la clave:  
 NOR AV FIORDOS + fecha de salida + apellidos de todos los viajeros a los que corresponde el pago.  
 (Ejemplo: NOR AV FIORDOS + 04/07/23 + Puig; Morales; Sánchez).

**Es IMPRESCINDIBLE que enviéis el justificante de cada transferencia por fax a AMBARVIAJES por e-mail a [info@ambarviajes.com](mailto:info@ambarviajes.com)**

(El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a un recibo. Cuando os entreguemos la documentación del viaje, incluiremos una factura por el total abonado)

Una vez recibido el justificante bancario de la transferencia, os confirmaremos con un email la recepción del mismo. Por favor, si no os llega, envíanos un email o llámanos para confirmarlo por si ha habido un error en la recepción. **NO CONSIDERAMOS UNA PLAZA RESERVADA SI NO TENEMOS EL JUSTIFICANTE DE LA TRANSFERENCIA.**

## **SEGURO DE VIAJE**

En el precio se incluye 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 la agencia 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. La agencia 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.

### **AMPLIACIÓN DEL SEGURO DE GASTOS DE ANULACION:**

Debido a que tanto las compañías aéreas como los prestatarios de los servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, **OS RECOMENDAMOS LA AMPLIACIÓN DEL SEGURO DE GASTOS DE ANULACIÓN hasta 3.000€ (“VIP PLUS 3000”)**. Por favor, solícitanos el extracto de la póliza para ver las coberturas. La contratación de esta ampliación de coberturas, tiene un **suplemento de 90€**.

**Para contratar esta ampliación del seguro**, es imprescindible abonar los 90€ en el mismo momento en que se realiza el depósito de la reserva del viaje y enviar una petición por escrito (e-mail) a la agencia o detallándolo en el formulario de reservas incluso si se han ingresado los 90€. En el momento en que recibamos este importe y vuestra petición, contrataremos esta ampliación del seguro opcional, y os enviaremos por email la confirmación.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE**

### **Condición física**

Para este viaje se necesita tener un mínimo de condición física para poder realizar las actividades incluidas en el programa, además de tener ganas de realizar y disfrutar una ruta en un entorno natural.

### **Viaje de aventura. Nivel fácil.**

Las actividades tienen una duración que oscila entre las 2 y las 5 horas, con ritmos suaves y paradas frecuentes, siempre adaptándose al ritmo del grupo y a las condiciones climatológicas.

### **Las actividades**

**Kayak:** La actividad de kayak es un agradable paseo en las aguas tranquilas y protegidas de los Fiordos. No es necesaria experiencia previa y la navegación se realiza en kayaks dobles. Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier actividad marítima/náutica en función de las Condiciones climatológicas.

**Excursión con crampones en glaciar:** Esa actividad es realizada por guías locales y está sujeta a las condiciones del tiempo. El guía puede decidir en todo momento no realizar o suspender la actividad por motivos de seguridad. Se trata de una caminata con crampones de una hora y media en el hielo, la excursión dura un total de 4 horas las que incluyen la lancha de ida y vuelta para acercarse a la lengua y una pequeña caminata para llegar al hielo. Nos movemos en zonas de poca altura y totalmente segura. No es necesario contar con experiencia previa para participar en ella. El guía nos acompañara en todo momento y llevará el ritmo de la caminata marcando el camino a seguir. Realmente es una experiencia única, pudiendo caminar por una masa de hielo gigante formado hace miles de años.

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

Los recorridos a pie son fáciles; las rutas se realizarán por senderos y caminos marcados en gran parte del recorrido. El guía adaptará el ritmo de las marchas en función del grupo y de las condiciones climatológicas.

En las actividades el viajero porteará en una mochila pequeña con tan sólo el material personal necesario para cada jornada, como el picnic, ropa de abrigo, chubasquero, pantalón de agua o la cámara fotográfica.

### **Excursión en bicicleta en Flam**

La actividad en bicicleta es una excursión de 17 Km alternando bajadas y momentos de terreno en llano en una superficie en parte no asfaltada.

\*\*En caso de no querer realizar el descenso en bicicleta, avisar en el momento de la reserva, para consultar disponibilidad de billete de vuelta en el tren de Flam.

### **Los vehículos**

El viaje se realiza en un vehículo de 9 plazas, ideal para viajar de un modo ligero, familiar, flexible y diferente. Los recorridos serán por carreteras asfaltadas en la mayoría de los casos. La distancia total del viaje puede oscilar en torno a unos 1.000 km. Los periodos de conducción están estudiados para ser optimizados e intercalados con actividades y así evitar recorridos largos. Lo normal es hacer un par de horas al día, aunque en algunos casos podrían exceder las cinco horas de coche.

Se recomienda llevar una bolsa de viaje o mochila con el equipaje, mejor que una maleta rígida. Para realizar más cómodamente el viaje, y al disponer de un espacio limitado en el vehículo, es importante llevar un equipaje de tamaño moderado

### **Tamaño del grupo**

Los grupos son de 4 a 8 personas, acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y la agencia va uniéndolos al grupo hasta llegar al máximo de 8 integrantes. El grupo podría estar formado por personas de diferentes nacionalidades con guía de habla castellana. 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 4 viajeros en alguna salida se aplicará un suplemento. Consúltanos

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

Las costas noruegas poseen un clima suave. En verano las temperaturas suelen variar entre los 13 y 28°. Incluso más al norte, en verano, se registran temperaturas más bien agradables, pudiendo alcanzar 20° C. Esto es debido a la influencia de las corrientes cálidas del Océano Atlántico que baña sus costas.

Sin embargo, el clima es húmedo y llueve regularmente, por lo que hay que ir preparados con ropa impermeable.

Mayo 16-18 horas de luz

Junio 18-19 horas de luz

Julio: 19-17 horas de luz

Agosto: 17-14 horas de luz

### **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.

### **La alimentación**

Durante los días de ruta, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinara en los albergues con comidas planteadas por el guía y que preparará en colaboración con los viajeros. Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. La elección de los alimentos, y sobre todo la fruta y verdura, podría ser limitada; sin embargo, nos esforzamos por ofrecerlas en las cenas y comidas en la medida de lo posible.

A continuación os indicamos un listado de posibles comidas que podemos encontrar a lo largo de la ruta:

Desayuno: café, cacao, té, leche, galletas, pan, mermelada, cereales...

Comida: pan, queso, embutidos, patés, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopas...  
Cena: carnes y pescados locales junto con ensaladas, arroz, verduras, pastas...

Bebidas: Las bebidas no están incluidas en el viaje. En cuanto a las bebidas alcohólicas, en Noruega sólo se venden en tiendas estatales (Vinmonopol) y a precios muy altos en comparación a los nuestros.

### **Los alojamientos**

En las cabañas, apartamentos y albergues, las habitaciones suelen ser comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 2 a 4 personas por habitación, aunque en su mayoría suelen ser habitaciones para 2 personas en literas o camas. Cuentan con baños compartidos y la cocina y el comedor suelen estar bastante equipados. El estándar es sencillo, pero muy confortable con todo el confort típico de las cabañas escandinavas. Las cabañas son muy acogedoras, pueden tener chimenea incluso sauna y están inmejorablemente conservadas.

En los alojamientos escandinavos tipo cabañas no existe servicio de limpieza. Es costumbre y norma habitual dejar las mismas tal y como se reciben, para lo que se pide la colaboración de todos los viajeros

### **Tareas comunes**

Esta aventura, como todas las de la agencia, tiene un espíritu de colaboración y camaradería, 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 preparar los kayaks u otras tareas que sean necesarias se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

### **El Guía**

La misión del guía 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 de tan sólo 8 viajeros que lo hacen 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 suave o similar, no son motivo de cambio de ruta.

## **INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO**

### **Moneda**

En Noruega se utiliza la Corona Noruega.

### **Cambio**

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

### **Efectivo calculado 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.

### **Dónde sacar dinero**

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 línea correspondiente. Es importante llevar un equipaje moderado y 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 LA AGENCIA**

La agencia facilitará el material necesario para la realización de las actividades descritas en el programa, como el material específico para realizar la actividad de kayak, crampones, etc.

**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 normales de lluvia.

### **Manos**

- Guantes

### **Pies**

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Guetres para la excursión en glaciar
- Zapatillas de trekking o de deporte
- Sandalias ligeras con buena sujeción al pie

### **Artículos de aseo/otros**

- Crema de protección solar y labial
- Repelente para mosquitos
- 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
- Cantimplora
- Prismáticos (opcional)

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos habituales de aseo y ropa y calzado cómodos para estancia en los alojamientos 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.

## **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.**

**EDIC: FEB 2024**

Para más información:

**AMBARVIAJES**

**Calle Toledo, 73 (entrada C/ de la Ruda, 23)**

**28005 MADRID**

**Tf: 91 364 59 12**

**e-mail: [info@ambarviajes.com](mailto:info@ambarviajes.com)**