



AMBAR VIAJES

LAPONIA

Ruta del Sol de Medianoche

EXPEDICIÓN. NIVEL MEDIO. 14 DIAS

FICHA TÉCNICA 2019

Travesía de la **Laponia finlandesa a pie**, en **canoa** y **bicicleta** por un fascinante recorrido de 340 kilómetros, alojándonos en **cabañas** de troncos y en tiendas. Partiremos desde **Enontekio** hasta el río **Ounas**, atravesaremos el **Parque Nacional de Pallas-Yllastunturi** y descenderemos en **canoa** hasta **Kaukonen** para, desde allí, recorrer Laponia en **bicicleta** hasta llegar a **Rovaniemi**, capital de la **Laponia**

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

Mucha gente piensa que Laponia es una región cubierta eternamente por la nieve pero, como todo el Ártico meridional, entre junio y octubre los **bosques de coníferas**, **abedules** y las zonas de **tundra** abandonan su ropaje blanco y los ríos y lagos vuelven a ser navegables.

Nuestra expedición comienza en **Enontekio**, cerca de las fronteras de Suecia y Noruega, en una ruta que atravesará las montañas del **Parque Nacional de Pallas-Yllastunturi**, caminando entre bosques y colinas de tundra hasta llegar al río **Ounas**.

Allí, remando con la corriente a favor, descenderemos el río en **canoa** a través del **bosque de coníferas** y **abedules** hasta llegar a **Kaukonen**. A partir de aquí continuaremos la ruta con **bicicletas de montaña** rodando por pistas hasta **Rovaniemi**, capital de la **Laponia** finlandesa, famosa por su Museo Ártico y por ser la "residencia" de **Papa Noel**.

Más de 340 kilómetros de aventura sin emplear medios motorizados llegando a cruzar la línea imaginaria de mítico **Círculo Polar Ártico**.

Fechas 2019

Del 02 al 15 agosto

Del 16 al 29 agosto

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo Madrid/Barcelona-Kittila

Transfer a Enontekio. Alojamiento en cabaña rústica con literas, con servicios y ducha en el exterior.

Día 2. Museo Sami - Preparativos

Visita al centro de interpretación y pequeño museo Sami de Enontekio. Por la tarde realizaremos los preparativos del viaje junto con el guía, organizando el material y recibiendo toda la información necesaria para la expedición.

Noche en Enontekio y cena en el alojamiento.

Días 3, 4 y 5. Ruta a pie

Con etapas de 13, 13 y 19 kilómetros cada día, nuestra travesía combina zonas de **bosques de abetos**, **tundra con abedules enanos** y tundra de montaña. La ruta parte de un **lago** que se cruza con embarcación motora para, a continuación, recorrer entre suaves ascensos y descensos una de las regiones

naturales más bellas de Laponia, alcanzando cimas como el **Pyhakero**, de 711 metros de altitud. Durante la ruta es posible ver **perdices nivales y renos**, entre otras especies.

Por la tarde del último día de trekking, una vez en la orilla del río **Ounas**, daremos una pequeña clase teórica sobre el manejo de las **canoas** y comenzaremos a preparar el material para el descenso. Haremos una práctica en aguas tranquilas y con un pequeño rápido antes de empezar la etapa en canoa.

Los alojamientos durante estas 3 noches serán en **cabañas** de madera, algunas con un toque más rústico, característico de la **Laponia** finlandesa, y otras con un estándar más confortable y más servicios, como **sauna de leña**. Dependiendo de la ocupación de las cabañas del Parque, en alguna ocasión es posible que algunos o todos los viajeros duerman en tienda.

Días 6-7-8-9. Descenso del río Ounas en canoas canadienses

La travesía va desde **Niemi** hasta **Kaukonen**, realizando cada día etapas de aproximadamente 35, 25, 26 y 26 kilómetros respectivamente. El río Ounas cruza Laponia de norte a sur desde **Enontekio** hasta **Rovaniemi** y nosotros recorreremos su parte central. Se trata de un tramo que combina zonas tranquilas, rápidos, islas entre canales... Un entorno mágico adornado por un espeso **bosque** que cubre las orillas y donde de vez en cuando nos acompañarán aves acuáticas nadando o volando sobre el agua.

Los rápidos son generalmente pequeños y fáciles, aunque su nivel puede variar según el caudal, siendo el más largo el que está en **Kongas**. Si alguien lo prefiere, en este rápido la canoa puede ser cruzada por el guía e incluso se puede superar andando por la orilla.

Pasaremos cuatro noches en cabañas equipadas (sauna, cocina, baño).

Días 10-11-12. Ruta en bici hasta Rovaniemi

Avanzando por pistas de escasa dificultad y sin grandes pendientes, aunque no significa que la ruta sea llana ya que hay muchas pequeñas colinas en Laponia, pedalearemos por el bosque pasando por algunas granjas, pueblos y pequeños **lagos** como **Maunujarvi** y otros no tan pequeños como el **Unari** o el **Norvajarvi**, cerca de Rovaniemi. Allí saldremos del Círculo Polar. Las etapas de esta fase del viaje son de 55, 57 y 72 km.

Noches en cabaña con sauna/tienda o cabaña rústica donde podremos hacer fuego.

Día 13. Rovaniemi – Arktikum

Éste es un día que nos reservamos por si fuéramos algo retrasados, aunque normalmente lo empleamos para descansar y visitar **Rovaniemi**, el hogar de Papa Noel, y el **Arktikum** (famoso museo polar de la ciudad). Utilizaremos las **bicicletas** hasta la hora de comer, recorriendo 20 km aproximadamente. En Rovaniemi pasaremos la noche en cabaña con cocina, baño, sauna... y disfrutaremos de una deliciosa cena.

Día 14. Vuelo de regreso

Vuelo Rovaniemi - Madrid/Barcelona

Nota importante

Esta ruta es un viaje único y exclusivo, diseñado y organizado por la agencia. 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 itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso. 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

2.250 €

INCLUYE / NO INCLUYE

INCLUYE

- Vuelos Madrid/Barcelona- Kittila/ Rovaniemi-Madrid/Barcelona
- Alojamientos según descritos en el programa
- Canoa para dos personas con equipo (casco, chaleco salvavidas, neopreno corto, remos, bolsas estancas o bidones)
- Bicicleta con casco, herramientas y repuestos básicos
- Transfers (según programa)

- Desayunos, comidas tipo picnic y cenas en ruta, incluida la primera cena en Enontekiö y la cena de despedida con comida tradicional lapona en la cabaña de Rovaniemi
- Equipo general (tiendas, útiles de cocina, equipo de navegación)
- Guía español con gran experiencia en Laponia
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Desayunos, comidas y cenas en las ciudades o durante los transfer no especificados en incluye
- Equipo personal de travesía
- Traslados o alojamientos no especificados
- Tasas aéreas y gastos de gestión de los billetes aéreos (entre 130€-220€)
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"
- Comidas extras en poblaciones, aeropuertos o ciudades debidas a retrasos en los transportes por condiciones meteorológicas, huelgas en aeropuertos o cualquier otra causa ajena a la agencia

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Realizar un recorrido de **340 km** atravesando la **Laponia finlandesa de Norte a Sur** sin utilizar medios motorizados.
- Hacer un **trekking** de 50 km en el Parque Pallas-Yllastunturi, el más al norte de Finlandia.
- **Navegar por el río Ounas** recorriendo 120 kilómetros, aprendiendo a manejar una **canoa** canadiense.
- Realizar un **trekking** atravesando diferentes ecosistemas pasando por **bosques de abetos, tundra con abedules enanos y tundra de montaña**.
- Realizar un recorrido de más de 180 kilómetros **en bicicleta** con un trazado fácil y asequible.
- Tener una visión auténtica de una de las **zonas más salvajes de Europa**.



AMPLIACIÓN DEL SEGURO DE GASTOS DE ANULACION:

El viaje incluye para cada pasajero un seguro de viajes básico e individual concertado con la compañía de seguros MAPFRE/ FAMILIAR.

Debido a que tanto las compañías aéreas como los prestatarios de los servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, **OS RECOMENDAMOS LA CONTRATACION DEL SEGURO AMPLIADO DE GASTOS DE ANULACIÓN hasta 3.000€ ("VIP 3000")**. Por favor, solícitanos el extracto de la póliza para ver las coberturas. La contratación de esta ampliación de coberturas, tiene un **suplemento de 65€**.

Para contratar esta ampliación del seguro, es imprescindible abonar los 65€ en el mismo momento en que se realiza el depósito de la reserva del viaje y enviar una petición por escrito (email o fax) a la agencia

incluso si se han ingresado los 65€. En el momento en que recibamos este importe y vuestra petición, contrataremos esta ampliación del seguro opcional, y os enviaremos por email la confirmación.

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 LAPONIA. RUTA DEL SOL DE MEDIANOCHE 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: 0081 0393 54 0001036707

- en el apartado "CONCEPTO" del impreso de transferencia debe figurar la clave:
ISL + fecha de salida + apellidos de todos los viajeros a los que corresponde el pago.
(Ejemplo: ISLESC 7 + 04/07/19 + Puig; Morales; Sánchez).

Es IMPRESCINDIBLE que enviéis el justificante de cada transferencia por fax a AMBARVIAJES (Fax: 91 354 00 85) o por e-mail a lorena@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.**

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física

Aunque la ruta no requiere condiciones físicas excepcionales, es necesario que las personas que lo realicen tengan una forma adecuada para realizar las etapas. Está diseñada para empezar de menos a más esfuerzo y cualquiera con una forma física media y una aptitud dinámica puede hacerlo, pero es imprescindible poder caminar con una mochila de unos 12-15 kilos, saber montar en bicicleta con soltura para realizar las etapas descritas, igual que saber nadar y no tener miedo al agua. Una forma física adecuada es vital para disfrutar del viaje y poder llegar al final de la ruta.

Es igualmente conveniente mirar las distancias a recorrer y cotejarlo con vuestra condición física; en caso de duda, consultar al guía.

Nota: La evacuación en caso de emergencia es posible en toda la ruta. En un caso de evacuación no justificada (como puede ser voluntad expresa del participante) los gastos no estarán cubiertos por la organización.

Tipo de viaje y nivel
Expedición, nivel medio.

Aspectos técnicos del viaje y explicación

Globalmente el nivel del viaje es medio, aunque puede variar dependiendo de las condiciones atmosféricas, estado del río, etc.

El recorrido a pie

Es fácil y no hay que atravesar terrenos escarpados, pantanos ni zonas similares; además, seguiremos los senderos del parque. Hay que transportar en las mochilas todo lo necesario para esta etapa, comida incluida. Las etapas de 13, 13 y 19 km. se recorren perfectamente en un máximo de 4 a 7 horas con paradas.

El descenso en canoa

No es muy técnico y es asequible a personas sin experiencia (se darán indicaciones previas), pero sí hay algunos rápidos (grado II y III) y tramos donde hay que navegar entre piedras, pudiendo llegar, si es necesario, a empujar la canoa por algún tramo corto (4-5 m). El nivel del río no es muy alto, por lo que no

suele cubrir. Es necesario estar concentrado en estos tramos. Es muy poco probable que una canoa vuelque, si bien llevaremos neoprenos de 2mm y ropa de repuesto en los bidones estancos. Las etapas son 35, 25, 30, 26 km. La comida para estos días y el equipo personal lo llevaremos en las canoas. En años de lluvias intensas en Julio (no es frecuente), el guía puede decidir no hacer toda o alguna parte de la primera etapa y pasar el rápido grande por tierra. En ese caso dedicaremos el primer día a practicar más con las canoas y haremos alguna actividad alternativa como un pequeño trekking.

La ruta de bici

Es un recorrido fácil, sin tramos técnicos, en pista normalmente en muy buen estado (casi no tocaremos asfalto) y los días son muy largos, por lo que hay mucho tiempo para hacer las etapas. No hace falta ser un excelente ciclista pero es necesario montar en bicicleta con la soltura suficiente para hacer el recorrido propuesto (en caso de duda hablar con el guía). Las etapas son de 55, 57 y 72 km. aproximadamente. Igualmente llevaremos todo lo necesario para estos tres días de bicicleta.

Jornadas y duración del día

Las jornadas a pie son de unas 4 horas, salvo la última que puede llevarnos unas 7 horas con paradas. Para hacer de 25 a 35 kilómetros en canoa es necesario estar entre 5 y 8 horas navegando, pero se lleva bien y tendremos tiempo suficiente. El día dura prácticamente 24 horas. Para aquellos que monten en bici habitualmente, pueden llevar sus pedales automáticos, fundas de sillín de gel, alforjas u otro equipamiento propio si lo desean (consultar al guía). Recorrer de 55 a 72 kilómetros nos llevará de 4 a 8 horas en dos etapas: una por la mañana y otra por la tarde, con paradas intermedias.

Los alojamientos

Las cabañas donde dormimos en el río están muy bien acondicionadas (cuarto de baño, cocina, sauna, camas).

Las cabañas del Parque tienen letrinas de compost, literas con o sin colchoneta y, dependiendo de la cabaña, estufa de leña. Dispondremos de sauna de leña en la segunda noche.

Durante la etapa de trekking, debido al tamaño de las cabañas del Parque y del grupo, es posible que en la primera y segunda noche 4 o más viajeros tengan que dormir en tienda.

Tamaño del grupo

Viaje en grupo reducido de 5 a 12 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 12 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente.

Edad mínima recomendada

La edad mínima recomendada es de 18 años. Todos los menores de 18 años deberán estar acompañados por los padres o un tutor legal.

Los traslados

Los traslados desde/hacia el aeropuerto se realizan en furgonetas.

Tareas comunes

Este tipo de viaje más próximo a una expedición implica un importante espíritu de grupo y colaboración. Los trabajos como mover canoas, cocinar o arreglar pinchazos de bici se hace entre todos (guía incluido), ya que este viaje tiene un planteamiento de expedición. Se trata de una ruta autosuficiente, por lo que es necesario llevar todo lo que necesitemos para cada fase con nosotros, lo que implica afinar con el equipaje.

Guía

Jaime Barrallo es un guía especialista con gran experiencia en el Ártico y, a día de hoy, con 30.000 kilómetros recorridos en zonas polares sin medios motorizados, es la persona que ha atravesado más veces Laponia sin medios mecánicos. Jaime recorre cada año más de 2.000 km. en el Ártico con esquís, raquetas, a pie, canoa, raft-catamarán o bicicleta.

Destacan en su historial, entre otras: en 1998 la travesía de 400 km. con esquís y pulkas en Spitsbergen (Svalbard); en 1999 y 2007 la travesía de Groenlandia Este-Oeste con esquís y pulkas, tercera travesía Española; en 2008 el Landmannalaugar con raquetas en Islandia; la primera travesía mundial con esquís y pulka de la costa norte de Groenlandia hasta Qaanaaq.

Jaime es Director Técnico de la Escuela de Supervivencia de Madrid (ESDM), instructor de la Escuela Española de Alta Montaña desde 1989 y uno de nuestros guías más experimentados, desde 2001. Actualmente realiza varias travesías al año para la agencia, es columnista mensual de la revista Oxígeno en su sección de supervivencia e imparte cursos en el INEF y ESDM sobre seguridad, emergencia y supervivencia en la naturaleza.

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

La misión del guía es coordinar y conducir al grupo a través de Laponia por la ruta prevista. En caso de imprevistos o fuerza mayor, condiciones meteorológicas adversas, etc., puede cambiar la ruta si lo estima necesario. El guía vela por la seguridad del grupo, pero el grupo debe seguir sus indicaciones en cuanto a seguridad, trazado de ruta, ritmo de marcha, etc.

Para que el viajero pueda preparar mejor su viaje y así disfrutarlo al máximo, la agencia facilitará datos de contacto del guía para que pueda aclarar cualquier duda.

Temperatura, clima y horas de luz

En verano la temperatura diurna es habitualmente templada (entre 10 y 28° C).

Puede haber viento e incluso llover, y en las noches puede hacer algo de frío, sobre todo en el grupo de finales de agosto (entre +8 y -1° C).

Existe la posibilidad de ver auroras boreales a partir de mediados de agosto.

A principios de agosto el sol es visible durante unas 20 horas al día mientras que al final del mes se reduce hasta unas 15 horas diarias.

Orientación

En casi toda la zona hay cobertura de móvil, además llevaremos un teléfono satélite y un localizador comunicador vía satélite en las zonas sin cobertura.

Seguridad

En las canoas es obligatorio usar chaleco salvavidas, casco y neopreno. Disponemos de cuerdas de rescate, aunque dada la poca profundidad y las condiciones de los rápidos no son normalmente necesarias. En caso de volcar (muy poco probable en esta zona del río) pararíamos para que los afectados se cambien de ropa (recomendamos ropa de secado rápido: *lycra, coolmax...*). Navegar con trajes estancos no es necesario en agosto pero si es conveniente usar un neopreno fino (incluido) de manga corta encima de la ropa de lycra.

En las bicis utilizaremos siempre el casco, aunque el trazado es fácil y sin grandes bajadas.

Las normas de seguridad se entregarán por escrito antes de empezar la ruta.

En cuanto a cartografía, utilizaremos mapas de 125.000, 50.000, 100.000 ó 200.000, según la parte de la ruta, además de brújula y GPS.

La alimentación

Durante la travesía llevaremos una dieta condicionada por la rapidez y el peso. En este viaje la elección de los alimentos y sobre todo la oferta de frutas y verduras es limitada, e irá en función de la posibilidad de abastecernos durante la ruta.

Las comidas serán tipo picnic. Las cenas calientes se prepararán junto con el guía. Este tipo de viaje implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero. En Rovaniemi disfrutaremos de una cena con productos locales como reno, pescado ahumado, etc...

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

Comida: Pan, queso, embutido, paté, frutos secos, galletas dulces y saladas, chocolate, sopa, naranjada, limonada (sobres).

Cena: Pasta, arroz, salchichas, beicon, atún, calamares, sopas, setas y bayas si se recogen, postres en polvo, etc.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Equipaje

Transportamos lo necesario para cada fase del recorrido (pie, canoa, bici) en la mochila, en los bidones estancos de las canoas o en el transportín de la bici.

El resto del equipo lo podemos enviar con los vehículos que nos transportan, por lo que nunca llevaremos la totalidad del equipo a cuestas.

El primer día repartiremos nuestro equipaje en tres partes, para la marcha a pie, para la parte en canoa y la de bici. Durante el trekking llevaremos tan sólo nuestra mochila grande (recomendamos de unos 60 litros) con lo que necesitemos para esa fase.

Lo que nos haga falta para la parte en canoa se habrá quedado en Enontekio en el bulto que hayamos preparado para esa fase (por ejemplo, en nuestra mochila pequeña o *de ataque*), y que nos traerán junto con las canoas antes de empezar a navegar.

Igualmente para la parte en bici: previamente, en la primera jornada, habremos preparado un tercer bulto para esta parte de la ruta. Podemos guardarlo en una bolsa de viaje que llevemos en el vuelo o en una

bolsa de la organización. Éste nos será traído junto con las bicis antes de comenzar la etapa, en ese momento tendremos todo el equipaje con nosotros.

De la misma forma, todo aquello que no necesitemos (por ejemplo, las botas de trekking), se lo podrán llevar en el vehículo.

Por otro lado, durante el vuelo a Rovaniemi, recomendamos llevar con nosotros en cabina la parte de equipaje más importante para realizar el trekking (especialmente botas, culote de bici, chaqueta de Gore-Tex...) previniendo así un posible retraso en la entrega del equipaje facturado.

Desfase horario

La diferencia horaria es de una hora más que en España.

Documentos necesarios

Pasaporte en vigor.

Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir, es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea.

Moneda: Euro

Dónde sacar dinero

Posibilidad de usar cajeros Visa y MasterCard en las ciudades y de pagar con Visa en casi todas partes.

Efectivo calculado necesario para el viaje

Recomendable llevar algo de dinero en euros por si acaso: calcular que los gastos de viaje no incluidos serán entre 50 y 70 euros.

Idioma

Finés e inglés. En la Finlandia rural, sobre todo en Laponia, no se habla mucho inglés fuera de las zonas turísticas.

Vacunas

No es necesario ningún tipo de vacunación, ni especial prevención contra ninguna enfermedad.

Medicinas

Llevamos un botiquín, pero recomendamos para uso personal algunas cosas como: medicinas si seguís algún tratamiento en particular o sois propensos a alguna dolencia, y artículos para cuidado de los pies (crema con mentol, piel artificial).

MATERIAL PROPORCIONADO POR LA AGENCIA

Acampada

- Tiendas: normalmente de dos plazas
- Hornillos y combustible: normalmente infernillos de alcohol o de gas
- Material de cocina: según grupo, se reduce al máximo por el peso
- Botiquín

Comunicaciones

- Teléfonos móviles con baterías de repuesto teléfono satélite y localizador vía satélite

Orientación

- GPS
- Brújula
- Cartografía
-

Progresión

- Canoas canadienses de dos plazas equipadas con: dos chalecos, dos cascos, dos palas de remo, dos neoprenos de 2mm, bidones estancos y una bolsa estanca suplementaria, un cubo de achique por canoa, palas de remo de repuesto.
- Bicis, una por persona, con casco, alforjas, herramientas colectivas de reparación

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

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.

Como se ha comentado previamente, no es necesario llevar todo el equipo con nosotros en todo momento. Así, marcamos con una "T" lo necesario para el trekking, con una "C" lo que usaremos con la canoa y con una "B" lo que irá con la bici:

Ropa y calzado

- Un gorro de lana o forro polar (muy recomendado especialmente a finales de agosto, resto de las fechas, según condiciones meteorológicas). TBC
- Un buff fino para llevar bajo el casco de bici o como prenda protectora del sol. TBC
- Crema de protección solar y barra de protección labial (factor ocho en adelante). TBC
- Gafas de sol. TBC
- Repelente de mosquitos (recomendable mosquitera de cara). TBC
- Chaqueta y pantalón impermeable (recomendable transpirable, al menos la chaqueta). TBC IMPORTANTE
- Chaqueta de forro polar
- Chaqueta de fibra ligera (recomendable) TBC
- Dos o tres camisetas de fibra o similar de manga larga (al menos una de fibra térmica). TBC
- Dos o tres camisetas de fibra o similar de manga corta. TBC
- (Seleccionar la cantidad en cada actividad, no es necesario llevar todas en cada fase)
- Mallas largas de lycra (no llevar mallas u otras prendas de algodón). TC, B si se lleva culote corto (las mallas son una prenda imprescindible, sobre todo en la canoa) IMPORTANTE
- Culote de bici (lo mejor posible) B IMPORTANTE
- Pantalón de trekking o chándal sintético (ligero). TBC
- Guantes largos de bici o similar, (recomendables dos pares para remar). TCB IMPORTANTE
- Calcetines sintéticos, 3 ó 4 pares. TBC
- Botas o zapatillas de trekking (con membrana impermeable y transpirable) TBC IMPORTANTE
- Ropa interior a discreción: durante la actividad, evitar el algodón. TBC
- Un pantalón de trekking o similar para las ciudades.
- Escarpines de neopreno de buceo con suela semi-rígida que cubran por encima del tobillo. IMPORTANTE
- Sandalias o similares. TBC
- Bañador (hay muchas posibilidades de baño en lago, río o sauna). TBC

Equipo de acampada

- Saco de dormir (con tolerancia para 0°C). TBC
- Aislante. TBC IMPORTANTE
- Capa de agua (recomendable). TBC
- Plato de plástico o similar. TBC
- Juego de cubiertos y navaja. TBC
- Taza de plástico. TBC
- Camel bag o similar y botellas de plástico para llevar más de 2 litros de agua (también sirve 2 botellas de plástico o bolsas tipo Camel bag), ya que en la bicicleta hay que llevar capacidad mínima de dos litros de agua. TBC. IMPORTANTE
- Linterna, preferentemente frontal (aunque es siempre de día a principios de agosto, dentro de las cabañas puede ser necesaria cuando cae el sol). TBC
- Equipo mínimo de aseo personal y botiquín personal, piel artificial y crema de mentol o Vicks Vaporub-ampollas. TBC
- Manta aluminizada (recomendable), mechero, silbato, bolsas de plástico, papel higiénico, mínimo un rollo por persona. TBC
- Tapones para los oídos (en prevención de roncadors). TBC
- Toalla sintética (hay muchas posibilidades de baño en lago, río o sauna). TBC

Material de progresión

- Mochila entre 55 y 65 litros (tamaño recomendado, mochilas más pequeñas no son recomendables). TBC. IMPORTANTE
- Recomendable mochila pequeña entre 25 y 35 litros. BC
- Bolsa ligera para facturar o mandar cosas en los transfers. B
- Uno o dos bastones de esquí telescópico. T

- Cartera porta-documentación estanca (recomendable). TBC, sobre todo en C
- Bolsa estanca para añadir a las nuestras si se lleva cámara o vídeo. **IMPORTANTE**

Nota: Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos de aseo y de viaje, medicación personal, etc. La ropa empleada durante la ruta también puede valer para el viaje en avión o los traslados y es posible lavar algo durante la travesía.

SUGERENCIAS DEL VIAJE

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.

CONSIDERACIONES ADICIONALES:

AMBARVIAJES da por entendido que el viajero participa 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 o países exóticos y tropicales; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto Ambar, Otros Viajes entiende que el viajero es consciente de los riesgos que puede correr, como pueden ser entre otros: 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.

AMBARVIAJES entiende que el viajero es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, que se realiza por tierra en su mayor parte; por carreteras y caminos en muchas ocasiones en precarias condiciones, pudiendo presentarse dificultades y estando expuesto a sufrir contratiempos y adversidades, como pueden ser entre otras: climatología adversa, averías y diversas situaciones difíciles y extremas; donde el cansancio y desánimo físico y moral pueden hacerse presentes, tanto durante los tramos de viaje por carretera, caminatas a pie, viajes en canoa, a caballo u otros medios, así como el propio desarrollo de la actividad en general; entendiéndose Ambar que el viajero está dispuesto a asumírselos 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: limpiar caminos de derrumbes y obstáculos, desatascar vehículos del barro, arena, 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, advirtiéndose que estos problemas de convivencia pueden surgir. Ambar Otros Viajes entiende que el viajero es consciente y asume que en este tipo de viajes puedan darse circunstancias que supongan variaciones en itinerarios, en actividades, retrasos, etc., en cualquier momento y lugar.

AMBARVIAJES entiende que el viajero acepta voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose Ambar, Otros Viajes 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.

AMBARVIAJES informa que el Ministerio de Asuntos Exteriores español advierte de los peligros de viajar en muchos países del mundo, entre los cuales pueden estar incluidos algunos de los destinos en nuestro catálogo Pasaporte a la Aventura. Para más información a este respecto acuda a la página web www.maec.com o al teléfono 91 379 1700, dado que las situaciones de cada país pueden sufrir variaciones a lo largo del año, por lo cual la recomendación del ministerio también puede cambiar en cualquier momento.

AMBARVIAJES da por entendido que el viajero conoce las condiciones generales y particulares del programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

PROTECCIÓN DE DATOS

1. Desde AMBARVIAJES (**Ambar, otros viajes, S.L. CIF B-82008277**, inscrita en el Registro de Turismo de la Comunidad de Madrid bajo el CICMA 1005 y con domicilio en la C/Toledo, 73, 28005, Madrid, España) te informamos que, en virtud del **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) de la Unión Europea 2016/679**, los datos de carácter personal que nos has facilitado para la contratación del presente viaje son tratados, exclusivamente, para poder prestar el servicio, facturar el mismo y la gestión administrativa interna. Esta información la guardamos durante un plazo de **cinco años** y únicamente se comunicará a los encargados de tratamiento con los que contratamos los servicios necesarios para realizar el viaje.

2. La **firma electrónica** de nuestras fichas técnicas se llevará a cabo con Signaturit, empresa reconocida como Prestador de Servicios Electrónicos de Confianza por el Ministerio Energía, Industria y Agenda Digital de España y como Tercero de Confianza según la Ley de Servicios de la Sociedad de la Información (LSSI - Ley 34/2002, de 11 de julio de Servicios de la Sociedad de Información y Comercio Electrónico). El procesamiento de datos para la firma electrónica avanzada de nuestras fichas cumple con el Reglamento (UE) N° 910/2014 (eIDAS).

¿Quieres recibir información sobre nuestros viajes?

Si deseas recibir nuestro **catálogo anual Pasaporte a la Aventura** por correo postal con la oferta de viajes de cada temporada e información **mediante email** (boletines semanales) sobre nuestros viajes, necesitamos que marques la autorización de la siguiente casilla:

AUTORIZO recibir por correo postal el catálogo anual de “Pasaporte a la Aventura” y a través de email el envío de información de nuestros viajes, sorteos, promociones y descuentos.

Nombre y apellidos:

NIF:

Firma del contratante:

Desde AMBARVIAJES (**Ambar, otros viajes, S.L.**) te informamos que los datos de carácter personal que nos facilites en este formulario se comunican, únicamente, al proveedor del servicio de envío postal, mensajería y emailing, cumpliendo plenamente con el RGPD (UE) 2016/679.

AMBARVIAJES recuerda a los usuarios que tienen derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios, todo ello mediante correo a autorizacion@ambarviajes.com

Más información en www.pasaporte3.com/protecciondatos.php

EDIC: ENERO 2019

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