TRAVESÍA EN JOTUNHEIMEN

ESQUÍ CROSS COUNTRY

FECHAS	DURACIÓN	RÉGIMEN	PRECIO
30 MAR – 06 ABR	8 Días / 7 noches	5 MP + 2 AD	2690€

Ven a practicar **Esquí Cross Country** al sitio más **espectacular** del **mundo**.

LO MEJOR DEL VIAJE

- Ven con nosotros al **Parque Nacional de Jotunheimen**, uno de los más **importantes** de **Noruega**, y el más **salvaje**.
- Realizarás un **recorrido** por los lugares más **espectaculares**, **apartados** de la **civilización**.
- Una **ruta** de **Esquí Cross Country** para **esquiadores avanzados**.

viajes aventura.es

INFORMACIÓN DEL VIAJE

El **esquí cross country** surgió de la **necesidad** de **trasladarse** entre las **tierras laponas**. Ahora utilizamos esta modalidad para recorrer uno de los **parques nacionales** más **importantes** de **Noruega**, y el más **espectacular** en **invierno**: El **Parque Nacional de Jotunheimen**. Nos esperan unos **días de recorrido apasionantes** por sus **entrañas**.

Los **primeros días** aprenderemos a **movernos** con estos **esquís** desde nuestro **campamento base** en **Fondsbu**, y desde aquí, realizaremos un **recorrido** por **varios refugios**, experimentando lo que suponen los **grandes recorridos árticos**. Todo ello, gracias al **equipamiento** que nos facilita el **Club Alpino Noruego**.

Este **viaje** está **diseñado** para **personas** que **ya dominen** las **técnicas de esquí de fondo** y quieran **dar un paso más**. Está hecho para **descubrir** un **nuevo mundo** de la **mano** de un **guía experto** en las **zonas árticas**.

Enclavado en el **centro** de **Noruega**, el **Jotunheimen National Park** es el más **extenso** del **país**, y sin duda, uno de los más **espectaculares**. Famoso por sus **paseos en verano**, a **finales de invierno**, su completo **equipamiento de cabañas** hacen de este lugar el **mejor sitio** para **realizar** las **travesías árticas**. **Lagos** y **montañas** son las **características principales** de este **Parque Nacional**, **declarado** en **1980** y teniendo un **total** de más de **1.200 KM²** de **protección** y de **vida salvaje**.

viajes aventura.es

PROGRAMA DETALLADO

DÍA 1: VUELO A OSLO

Se hace la **recepción** de todos los **aventureros** en el **Aeropuerto de Oslo** y hacemos el **traslado** al **albergue**. Si llegamos pronto, tendremos la **posibilidad** de **visitar** esta **ciudad nórdica** y **pasear** por sus **heladas calles**.

DÍA 2: TRASLADO OSLO – TYIN / TRANSFER ORUGA DE NIEVE HASTA FONDSBU

A **primera hora** de la mañana, cogeremos el **autobús** de línea regular que nos lleva **hasta Tyin**. Desde aquí, y con las **orugas de nieve** habilitadas para ello, nos **trasladaremos** hasta **Fondsbu**, donde pasaremos las siguientes **dos noches**. Llegaremos a la zona sobre las **15:30**, y si el **tiempo** lo permite, saldremos a **estirar las piernas** con **nuestros esquís**.

DÍA 3: LAGO BYGDIN

Daremos un **amplio paseo**, de unos **12 KM**, por el **Lago Bygdin**, en cuya **orilla** se encuentra **nuestro alojamiento**. Este día nos servirá para **preparar la salida** de **tres días** que nos espera en el **corazón** del **Parque Nacional de Jotunheimen**.

DÍA 4: FONDSBU – OLAVSBU

Un **recorrido** que **empieza** con una **pequeña ascensión** hacia las **montañas de Mjolkedalen**. A continuación, pasaremos por el **Lago Sotre Mjolkedalsvatnet**, y alcanzaremos finalmente **Olavsbu**, una **cabaña self–service** donde **encenderemos** el **fuego** y **prepararemos** la **comida** al **estilo** de los **grandes exploradores árticos**.

DÍA 5: OLAVSBU – GJEMDEBU

Nos **dirigiremos** hacia el **Este** para **recorrer** el **Valle de Rauddalen**, y así llegar a las **inmediaciones** del **Lago Gjemdebu**, donde nos **espera** esta **acogedora cabaña**.

DÍA 6: GJEMDEBU – FONDSBU

Desde el **Lago Gjemdebu**, realizaremos un **espectacular recorrido**, plagado de **pequeños lagos** y una **zona de collados impresionante**, donde **tendremos** algunas de las **mejores vistas** de **todo el recorrido**. Este tramo, de aproximadamente **16 KM**, nos **lleva** de nuevo a **Fondsbu**, donde podremos **pasar** nuestra **última noche** en la **montaña**.

DÍA 7: TRANSFER FONDSBU – TYIN / TRASLADO A OSLO

Este **día** lo plantearemos de **descanso**, y haremos una **pequeña visita** a **Oslo**. Desde nuestro **alojamiento**, y de nuevo con el **transfer** de **oruga de nieve**, llegaremos a la **población** de **Tyin**, para poder **coger** desde aquí el **autobús** de línea regular que nos llevará **hasta Oslo**, pudiendo **pasar la tarde** en esta **bella capital**.

DÍA 8: REGRESO

Pasaremos la **mañana** en **Oslo** y **cogeremos los vuelos** que **hayamos decidido** para volver.

INFORMACIÓN GENERAL

INCLUYE.

- **Guía de montaña** con **titulación oficial**
- **Alojamientos** en el régimen establecido en cada fecha
- **Transfer** Oslo – Tyin / Tyin – Fondsbu.
- **Seguro de Viaje** y de las **actividades realizadas**.

NO INCLUYE.

- **Vuelos** ida y vuelta
- **Alquiler** de esquís de cross country
- **Dos cenas** en Oslo
- **Transfer** Oslo – Aeropuerto
- **Comidas**
- Cualquier servicio usado y no especificado en el apartado anterior.

¿QUÉ DEBO SABER DE VIAJE?

- TIEMPO: el clima en Noruega en esta época del año es frío y húmedo. Haciendo actividad física no hay ningún problema, pero se recomienda llevar una buena camiseta térmica y un forro polar para la actividad, así como chaleco cortavientos, y para las paradas un abrigo mayor.
- VACUNA: no es obligatoria ninguna, pero se recomienda la del Tétanos.
- VISADO: no se requiere.
- DÍA HABITUAL EN EL VIAJE: Los días de esquí de fondo desayunaremos pronto y estaremos un rato con el profesor de Amadablam, mejorando nuestro nivel de esquí de fondo. Aprovecharemos para realizar alguna excursión completa y, si alguien lo desea, hacer algún tramo extra. Por la tarde se puede descansar y aprovechar para asistir a una sauna nórdica a la vez que leemos un libro, o simplemente comentar el día con los compañeros de aventura.

MATERIAL NECESARIO.

- Chaqueta de montaña impermeable
- Ropa de abrigo (forro polar, chaqueta de plumas, etc.)
- Guantes impermeables, Gorro y gafas de sol
- Pantalones impermeables
- Botas de senderismo impermeables
- Mochila de 20 – 30 L de capacidad
- Cantimplora o botella de agua
- Gorro y guantes de repuesto
- Guetres
- Ropa y calzado de calle

viajes aventura.es

GRUPO DE PARTICIPANTES.

El **grupo** debe ser compuesto por un **mínimo** de **4 participantes** y un **máximo** de **8**.

La **ratio** siempre será de **1 guía cada 8 participantes**.
En caso de no llegarse al grupo mínimo, se deberá **anular el viaje**, habiendo **varias posibilidades**. Se puede **pagar un extra** por grupo pequeño de **150€ / persona** si sois un **grupo de 3 personas**. Este suplemento está fijamente supeditado a que todos los participantes acepten el pago de este. La otra opción es la **devolución del dinero** (o la posibilidad de **guardar el importe ya pagado** como bono para utilizarlo en cualquier otro de nuestros viajes, que se podrán ver en nuestra página: www.viajes-aventura.es).

TRANSPORTE.

Los traslados se realizan en avión, teniendo que coger los vuelos acordes a las horas de encuentro establecidas en el programa. Se incluye el transfer (ida y vuelta).

ALOJAMIENTO.

Se usará un hotel de dos estrellas. Este viaje tiene la **posibilidad** de dormir en **habitaciones dobles** (compartidas con acompañantes conocidos o compartidas con otras personas del viaje interesadas)

NIVEL / PREPARACIÓN FÍSICA.

El nivel de este viaje es un **nivel medio – alto**, esto quiere decir que las excursiones son realizables por **cualquier persona con una forma física normal – alta**.

PAGOS.

Una vez comprobada la **disponibilidad de la plaza**, se puede considerar la misma **bloqueada** cuando se haga un ingreso del **40% del importe total del viaje** (incluyendo el **extra por habitación individual** si lo hubiera). El **60%** restante se debe abonar a **menos de 15 días de la salida**. Si no recibimos información sobre el cliente durante ese tiempo, al reserva se considera directamente **anulada**.

Para el abono de los importes, se utilizará como método de pago la transferencia bancaria, con los siguientes datos:
Banco: **Sabadell**
Concepto: *Nombre*, *apellidos* e *ID RESERVA* (en caso de contar con él)
Destinatario (cualquiera de los dos): *Pedro González del Tanago / Amadablam Viajes Aventura*
Cuenta: **ES03 0081 1393 7800 0118 0921**

Para consultar la **política de cancelación** y sus **condiciones**, pincha aquí.

Tras el primer pago del viaje (y tras confirmarse la plaza y rellenado el formulario que os enviamos) os enviaremos el **Contrato de Viaje Combinado**, que **deberá ser firmado** conforme a la ley reguladora de la realización de Viajes Combinados.

SEGUROS.

Amadablam Viajes Aventura siempre contrata un **seguro individual**, **personal** e **intransferible** para cada **viajero** que **cubre** los **servicios básicos** y **accidentes** en nuestros viajes. Este seguro **está incluido** en el precio del viaje.
Amadablam cuenta con un **Seguro de Anulación** adicional a disposición del cliente. Si tienes alguna **consulta** o quieres más **información**, contáctanos a info@viajes-aventura.es o a info@amadablamaventura.es.

EXTRAS DEL VIAJE.

Siempre podemos **gestionar** con el **alojamiento** la **posibilidad** de **ampliar la estancia** tus necesidades. Si quieres pasar **una noche más** en la zona o **estar allí ya** para cuando se inicie el viaje, **contáctanos** a info@viajes-aventura.es y pídenos esta información.

VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO

PUNTO DE ENCUENTRO	Será a la hora establecida en cada programa.
PUNTO DE DESPEDIDA	El final del viaje será a la hora establecida en cada programa.
NIVEL DEL VIAJE	Son excursiones con un nivel medio, sin mayor problema para una persona con una forma física normal – alta. Se enseñan los fundamentos básicos en el manejo de los esquís de fondo. Siempre recomendamos hacer ejercicio semanal, además de una dieta saludable.
TRANSPORTE	Se incluye el transfer desde el Aeropuerto de Oslo hasta Lillehammer (ida y vuelta).
ALOJAMIENTO	Será en cabañas con **sauna** y cocina equipada. Posibilidad de compartir habitación.
GRUPO	Será un grupo máximo de 12 personas.
EQUIPAJE	La ideal son mochilas de 20 / 30 litros para las excursiones diarias y una maleta que se podrá dejar en el hotel de una dimensiones aproximadas de 90 x 75 x 43 CM.
PREPARACIÓN FÍSICA	Se recomienda andar semanalmente para preparar el viaje. Con salidas de unos 15 – 20 KM, con algo de desnivel (entre 600 y 700 M de desnivel), llegarás en condiciones inmejorables para que este viaje sea cómodo para ti. También puede hacerse deporte (en sustitución del senderismo) durante un par de horas, 3 veces a la semana. Acuérdate, cuanta más preparación tengas, ¡más disfrutarás este viaje!