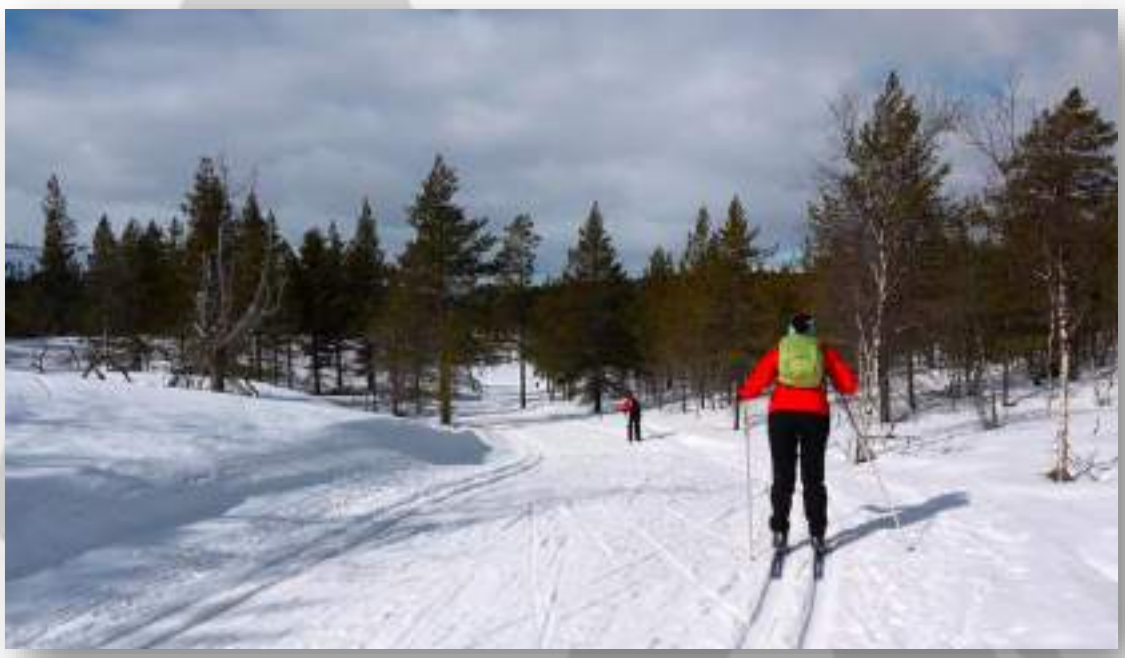
ESQUÍ DE FONDO EN LAPONIA FINLANDESA

RUKA – OULANKA NATIONAL PARK / KARHUNKIERROS



FECHAS	DURACIÓN	RÉGIMEN	PRECIO
17 FEB – 24 FEB	8 Días / 7 noches	Solo alojamiento	1690 €
23 MAR – 30 MAR	8 Días / 7 noches	Solo alojamiento	1690 €
13 ABR – 20 ABR	8 Días / 7 noches	Solo alojamiento	1690 €

Vive una **experiencia** que no olvidarás en la **tierra de los Samis**. ¡Vente a hacer **esquí de fondo** y a usar las **raquetas de nieve** en **Laponia**!

LO MEJOR DEL VIAJE

- Visita el **Parque Nacional de Oulanka**, y haz parte del **camino Karhunkierros**, el sendero **más conocido** de la zona.
- Un lugar **recóndito**, donde podrás practicar **esquí de fondo** y **raquetas de nieve**.
- **Raquetas**, **esquí**, **saunas**, **lagos helados**, **salmón**… Empápate de la **cultura finlandesa**.

viajes aventura.es

INFORMACIÓN DEL VIAJE

Nos trasladaremos a la **Estación de Ruka** para practicar **esquí de fondo**, con sus más de **300 KM** de **pistas balizadas**, las **posibilidades** que nos encontramos en la zona **son únicas**. Con la ayuda de un **profesor** de esquí de fondo, **Amadablam Aventura** te pone **fácil** el poder **disfrutar** de esta **experiencia**.

Adicionalmente, nos **adentraremos** en el **Parque Nacional de Oulanka**, donde realizaremos parte de uno de los **caminos** más **espectaculares**: **El Karhunkierros**. Visitaremos unos **escenarios únicos**, veremos sus **rápidos**, sus **puentes colgantes** y estaremos en uno de los **paisajes** más **agrestes** de toda **Finlandia**.

Todo esto lo viviremos en **cabañas de madera**, totalmente **equipadas** (incluso con **sauna**), situados en medio de los **bosques**. Unas **cabañas típicas** en las que los **finlandeses** pasan sus **vacaciones**.

El **Parque Nacional de Oulanka**, que se encuentra en **Kuoosamo** y **Salla**, es una **mezcla** de **ecosistemas**, ya que está cerca del **círculo polar ártico**, pero aún podremos encontrar sin problemas los **bosques de coníferas**. El **arce** y el **águila imperial** son las **especies emblemáticas** de esta zona. Con un poco de suerte, podremos **encontrarnos** con alguna y **observarlas**. Junto a este parque, se encuentra la **estación de Ruka**, uno de los **centros** de **esquí de fondo** más **importantes** del norte del **país**.

El Karhunkierros es el **trekking** más **popular** de **Finlandia**. Su nombre significa ***círculo del oso***. Esto se debe a un camino original que **unía varias poblaciones**, entre ellas **Kuoosamo** y **Paljakka**, en el **Lago Paanajärvi**. Tras recorrer este camino, se permitía decir que **se había rodeado un oso**.

PROGRAMA DETALLADO

DÍA 1: VUELO Y TRANSFER A RUKA

Se realiza el **vuelo** escogido por el participante desde la **ciudad de origen**, para hacer el enlace en **Helsinki** hasta **Rovaniemi**, hasta la **población de Ruka**, donde nos **alojaremos** durante **una semana** y **viviremos** la **vida finlandesa**.

DÍA 2, 3 y 4: ESQUÍ DE FONDO EN RUKA

Durante los siguientes días, seguiremos la misma dinámica. Tras **calentar** unos **20 minutos** para que podamos realizar el deporte **con seguridad**, tendremos **tres horas** de **clase** de **esquí de fondo** para **mejorar la técnica**. Cada día, realizaremos un **recorrido** con **diferentes características**. Intentaremos que los **recorridos** sean **variados** en cuanto a **paisajes**, y **pasaremos el día fuera**, llevando **comida** y teniendo la **posibilidad** de **parar** en algún **restaurante** o **cafetería**.

DÍA 5: DESCANSO Y EXCURSIÓN

Este **día** nos lo tomaremos de **descanso**. Tendremos **muchas y variadas opciones** para hacer el día de hoy. El guía de Amadablam hará una **ruta de esquí de fondo** con quien quiera acompañarle. Si queréis, podéis **probar motos de nieve**, **trineo con perros**, etc. o simplemente quedaros **descansando**. Si queréis **visitar Saariselka**, este es el día adecuado. Hoy intentaremos **coger fuerzas** para el **resto de la semana**.

DÍA 6 y 7: RAQUETAS DE NIEVE EN OULANKA NATIONAL PARK / KARHUNKIERROS

Dos días necesitaremos para **hacer** las **partes** más **interesantes** del **famoso camino Karhunkierros**. El primer día lo pasaremos en el llamado **Pieni Karhunkierros**, que recorre la **parte inicial del camino**, siendo esta parte **espectacular** en cuanto a **cascadas** y **puentes colgantes** sobre los **estrechos**. El segundo día recorreremos el **Keroharju Trail**, situado en la **parte norte** del **Parque Nacional**, la más **cercana** a la **población** de **Salla**.

DÍA 8: VUELO Y REGRESO

En nuestro **último día**, realizaremos el **transfer** desde **Ruka** hasta **Rovaniemi** y vuelo a **Helsinki** a tiempo para **coger los vuelos** a nuestra **ciudad de origen**. Siempre se puede **pasar una noche extra** en la **capital Finlandesa** de **Helsinki**, para poder disfrutar con detenimiento de su **mercado marinero** y sus populares **calles del casco antiguo**.
Se hará la **despedida del grupo** y el **fin de los servicios**.

viajes aventura.es

INFORMACIÓN GENERAL

INCLUYE.

- **Guía de montaña** con **titulación oficial** para **raquetas de nieve**
- **Transfer** Rovaniemi – Ruka (ida y vuelta)
- **Alojamientos** (en una cabaña con cocina equipada y **sauna**) en el régimen establecido en cada fecha
- **Profesor** de **esquí de fondo**
- **Seguro de Viaje** y de las **actividades realizadas**.

NO INCLUYE.

- **Vuelos** ida y vuelta
- **Pensión alimenticia** (ya que las cabañas cuentan con cocina totalmente equipada)
- **Alquiler** de esquís de fondo
- Noches **extra**
- Cualquier servicio usado y no especificado en el apartado anterior.

¿QUÉ DEBO SABER DE VIAJE?

- TIEMPO: el clima en Finlandia en esta época del año es frío y húmedo. La temperatura puede llegar entre -10º y -15º. 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: Durante los días de la cabaña nos organizaremos para preparar los desayunos y las cenas nosotros mismos. Las cabañas suelen estar muy bien equipadas para cocinar, así que es interesante llevarse embutido, aceite, etc. desde el lugar de origen. 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. Hay posibilidad de hacer una pequeña excursión de esquí de fondo por la tarde / noche, ya que en esta época del año hay muy poca luz en esta zona.

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 usarán cabañas de madera típicas de Finlandia. Cuentan con **sauna** y con cocina equipada. 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

INFORMACIÓN PRÁCTICA

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!