

ESQUÍ DE FONDO EN LILLEHAMMER NORDSETER, LILLEHAMMER, SJUSJOEN



FECHAS	DURACIÓN	RÉGIMEN	PRECIO
11 DIC – 18 DIC	8 Días / 7 noches	Solo alojamiento	990€
15 ENE – 22 ENE	8 Días / 7 noches	Solo alojamiento	990€

Uno de los **mejores destinos** de **esquí de fondo** del **mundo**, con más de **2.500 KM** de **pistas balizadas** para **recorrer**. No te **pierdas** este **viaje irrepetible**. Seis **excursiones**, seis **paisajes de ensueño**, pistas con una **innivición excelente**... ¡No te lo puedes perder!

Nos dirigiremos a la **estación olímpica** de **Lillehammer**, para pasar una **semana esquiando** y **recorriendo** sus **caminos**. Este viaje de esquí es **apto para todos los públicos** y nos permite **recorrer** la **provincia** de **Oppland** de una forma distinta.

Tanto si eres un **experto esquiador** y ya realizas patinaje, o bien **estás empezando** con la **técnica clásica**, este viaje te permite **avanzar en tus conocimientos** gracias a la mano de un **profesional del esquí de fondo** que te **acompañará** durante **todo el recorrido**, y que te permitirá **mejorar la técnica** a la vez que **visitas lugares sorprendentes**. Gracias a las **cabañas de madera** muy bien **equipadas**, estaremos **ubicados** en el **centro** de las **pistas de esquí**, pudiendo **salir esquiando** desde **nuestro alojamiento**.

INFORMACIÓN DEL VIAJE

Un país que **vive por y para el invierno**, y sobre todo para el **esquí de fondo**. Un **deporte**, una **pasión** y una **forma de vida**. Los **noruegos** se entregan todas las temporadas al **deporte invernal** y las **pistas** están **preparadas** para ello. **Pistas iluminadas, pisadas** todos los días, incluso en las peores condiciones de temporal, y **trazadas** espectaculares por **parajes de ensueño**.

En el **centro** de todo, **Lillehammer**, la **ciudad olímpica** de **1994**, nombrada así por las **excelentes condiciones de innivación** y sus **aproximaciones de 200 KM** de **pista de esquí alpino**. Esto, junto a sus **más de 2.500 KM** de **pistas de esquí de fondo**, hacen de esta **ciudad** un **centro de visita imprescindible** si queremos **vivir el deporte blanco**.

Lillehammer se encuentra a **unas horas** de **Oslo**, la **capital** de **Noruega**, lo que hace de esta una **ciudad ideal** para estos viajes, ya que tardamos **muy poco** en el **desplazamiento**.

El **estilo de vida noruego** nos lleva a **alojarnos** en unas **pequeñas cabañas**, donde se pueden pasar las **vacaciones de invierno** como las de **verano**, una **tradición** que se completa con la famosa **sauna nórdica**.

LO MEJOR DEL VIAJE

- Visita la **ciudad olímpica** de **Lillehammer**.
- Un **destino invernal** donde **disfrutar** del **esquí de fondo** y de los **paisajes nórdicos**.
- **Esquí, sauna, paseos por la nieve...** Vive la **auténtica vida nórdica**.



PROGRAMA DETALLADO (11 DIC – 18 DIC / 15 ENE – 22 ENE)

DÍA 1: VUELO Y TRANSFER A LILLEHAMMER

Se realiza el **vuelo** escogido por el participante desde la **ciudad de origen** hasta la **población de Lillehammer**, donde nos alojaremos durante **una semana** y **viviremos la vida noruega**.

DÍA 2: REINSVANNET LAKE

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**. Estas clases no serán estáticas y **podremos recorrer** alguna de las **excursiones** que proponemos para cada día ir adaptando el número de kilómetros a los participantes. Por la tarde, podremos **seguir esquiando** y aquellos que lo deseen podrán disfrutar de la **lectura al fuego de la chimenea** o bien darse un **momento de tranquilidad** en una **sauna** en el alojamiento. Algunos de los días, si alguien lo desea, se puede **contratar excursiones de diferente tipo**, como **motos de nieve** o **trineos tirados por perros**. Por la tarde, podemos **dar un paseo** por la distinguida **población de Lillehammer**, disfrutar de **calientes cafés** o **patinar sobre pistas de hielo**.

DÍA 3: NORDSETER – LUNKEFJELL (POR MELLSJOEN)

DÍA 4: NORDSETER – HORNSJOEN

DÍA 5: NORDSETERLOIPE – LILLEHAMMER

DÍA 6: NORDSETER – MELSJØEN – KROKSJØEN – SJUSJØEN

DÍA 7: NORDSETER – PELLESTOVA – REINSVATN

DÍA 6: TRANSFER A OSLO Y REGRESO

En nuestro **último día**, realizaremos el **transfer a Oslo** a tiempo para **coger los vuelos** a nuestra **ciudad de origen**. Se hará la **despedida del grupo** y el **fin de los servicios** en el **Aeropuerto de Oslo**.



INFORMACIÓN GENERAL

INCLUYE.

- Guía de montaña con titulación oficial
- Transfer Oslo – Lillehammer (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
- 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. 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
- Cámara de fotos

GRUPO DE PARTICIPANTES.

El **grupo** debe ser compuesto por un **mínimo de 4 participantes** y un **máximo de 12**.

La **ratio** siempre será de **1 guía cada 12 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 desde el Aeropuerto de Oslo hasta Lillehammer (ida y vuelta).

ALOJAMIENTO.

Se usarán cabañas de madera típicas de Noruega. 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.

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!

