



**AURORAS BOREAIS NAS ILHAS LOFOTEN,
Aventura
8 DIAS**



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219



Uma viagem de aventura pelas ilhas Lofoten e Vesteralen, com atividades de inverno e trenós puxados por cães perto de Kiruna. Num pequeno grupo no máximo 8 viajantes acompanhados por um Guia Parceiro Aventura X, Espanhol com excelente conhecimento da zona, e com uma grande dose de espírito de exploração. Vamos descobrir estas terras do norte, pouco frequentadas nos meses de inverno, em busca da aurora boreal. Montanhas espetaculares, praias e pitorescas aldeias piscatórias, em contraste com a Escandinávia de densas florestas onde sobrevive a milenar cultura Sami, esperam-nos nesta rota única com alojamento em Hostel ou cabanas típicas.

Duração: 08 dias

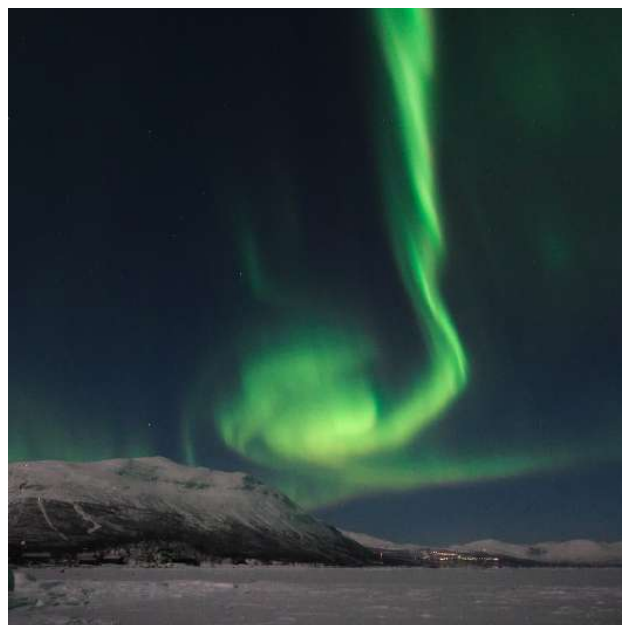
Grupo de origem Internacional, máximo 8 Participantes



Condições de Pagamento

50 % do valor da viagem na inscrição

50 % a 90 dias da realização da viagem



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Inclui:

- Guia Espanhol Parceiro Aventura X, com excelente conhecimento da zona e cultura.
- 7 noites de alojamento, hostel ou cabana
- Todos os transferes durante os dias da viagem num veículo exclusivo para o grupo
- Transferes de/para aeroportos
- Pequenos-almoços, almoços e jantares durante os dias de viagem, exceto almoços e jantares nos dias de voo e última noite de programa
- Atividade de trenó
- Entrada no Hotel de Gelo de Kiruna Utilização de raquetes de neve (em caso de neve), trekking e caminhadas conforme descrito no programa
- Seguro de viagem multi aventura e cancelamento
-

Não está incluído:

- Voos
- Despesas resultantes de condições climáticas adversas, de atrasos de voos ou de ferries, ou de incidentes com a bagagem.
- Todos os transportes e excursões classificados como opcionais.
- Qualquer evento não especificado na secção "Incluído".
- Almoços e/ou jantares nos dias de voo e durante os passeios de barco.
- Suplemento fim-do-ano e reis, 250 euros



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219



Auroras Boreais Nas Ilhas Lofoten

Bem-vindo a uma aventura mais que épica, uma viagem extraordinária através das deslumbrantes Ilhas Lofoten no inverno, localizadas acima do Círculo Polar Ártico.

Neste cenário majestoso, montanhas escarpadas mergulham em fiordes profundos, criando uma paisagem verdadeiramente selvagem que servirá de cenário para esta nossa aventura.

No auge do outono e do inverno, as Ilhas Lofoten transformam-se num paraíso para os amantes das Auroras Boreais.

As noites frias e límpidas proporcionam uma oportunidade única para testemunhar esse espetáculo mágico da natureza em toda a sua glória.

Juntos viver momentos deslumbrantes e ficar com memórias inesquecíveis.

Mas não será uma aventura épica só pelas Auroras.

Vamos viver uma variedade de experiências autênticas, uma semana épica.

Tudo começa no coração do extremo norte da Suécia, onde o silêncio é quebrado apenas pelo som da neve sob os pés.

Iremos caminhar com raquetes de neve pelo Parque Nacional de Abisko.

A sensação de flutuar sobre a neve fofa, que por vezes parece intocada há dias, é quase surreal.

Seguir os trilhos que nos levam entre pinheiros cobertos de gelo, pegadas de renas, a luz dourada do sol de inverno tocando as montanhas e lagos gelados.

Ainda por terras da Lapónia Sueca viveremos a experiência de deslizar pela neve com um trenó de cães, pura emoção e liberdade selvagem.

Teremos a oportunidade de viver uma experiência com uma família Sami, visitar a sua quinta de renas e conhecer a fascinante cultura desses povos nómades.

Explorar as pitorescas aldeias piscatórias, como Å e Reine, onde a cultura local se entrelaça com paisagens de tirar o fôlego, não há igual no Mundo.

Não podemos regressar sem a visita ao hotel de gelo em Kiruna, que visita incrível.

Entraremos nas vastas florestas nórdicas com as nossas raquetes de neve, assim como, como caminharemos pelas praias de montanhas negras.

Navegaremos de Vesterålen até às ilhas Lofoten e desfrutaremos da natureza na sua forma mais pura.

Uma combinação de montanhas majestosas e enseadas de areia branca.

A natureza, a aventura e a magia nórdica surpreender-nos-ão num lugar considerado um dos melhores do mundo para observar a aurora boreal.

Esta é uma aventura para a vida, onde as Auroras Boreais, as Ilhas Lofoten, Lapónia Sueca e aventuras autênticas se fundem para criar memória.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Itinerário



Dia 1: Chegada à Noruega

Chegada ao aeroporto de Harstad/Narvik, Encontro com o seu guia e transfer do aeroporto para o alojamento tranquilo às portas das Ilhas Vesterålen. Noite em quarto duplo com casa de banho privativa. Jantar por conta própria (não incluído).

Dia 2, Suécia - Caminhada na neve no Parque Nacional de Abisko

Após o pequeno-almoço, conduzimos através de paisagens espectaculares até à fronteira sueca, onde se situa o Parque Nacional de Abisko, um dos mais importantes parques nacionais da Suécia.

Abisko, o primeiro parque nacional criado na Suécia em 1909 com as primeiras leis de conservação ambiental, é o lar de linces boreais, alces, renas e do esquivo wolverine. Rodeados por montanhas com mais de 2.000 metros de altura e com a paisagem de Lapporten como pano de fundo, entraremos no Parque Nacional. Faremos uma caminhada de 2-3 horas com raquetes de neve para ver as florestas de bétulas nevadas de uma forma diferente. Pernoita em Kiruna. Se tivermos sorte, esta noite poderemos admirar a dança da aurora boreal. Abisko é um bom sítio para observar a aurora boreal. Pernoita em quarto duplo com casa de banho privativa.

Dia 3, Kiruna - Trenó puxado por cães - Evenes

A partir de Kiruna, no coração da Lapónia sueca, participaremos numa emocionante excursão de trenós puxados por cães, uma atividade que nos encherá de pura adrenalina, para a qual escolheremos o local que apresentar as melhores condições no momento da viagem.

Visitaremos o Hotel de Gelo, uma obra de arte única no mundo.

Após a experiência regressaremos ao Fiorde de Narvik, um local cheio de história devido à sua importância durante a 2ª Guerra Mundial como porto chave para o transporte de minério das minas de Kiruna na Suécia através do seu famoso comboio, uma obra de engenharia que foi motivo de conflito neste conflito. Na memória da cidade permanecem alguns espanhóis que lutaram ao lado do exército aliado e da resistência norueguesa para libertar esta região do exército alemão.

Noite em quarto duplo com casa de banho privativa em Evenes..



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219



Dia 4: Fazenda Sami - Navegação de Vesteralen para Lofoten

Hoje dirigimo-nos para sul, para as ilhas Vesteralen, em direção ao arquipélago de Lofoten, que, apesar de estarem próximas no mapa, escondem características únicas e muito distintas. Pelo caminho, visitaremos uma típica quinta Sami e desfrutaremos desta misteriosa cultura ancestral, observando as renas que ali criam e ouvindo histórias e canções à volta da fogueira sob um reconfortante Lavvu. Saltando de ilha em ilha por estrada, chegaremos para apanhar o ferry que fará a ponte entre as ilhas de Vesteralen e Lofoten. Dependendo da época do ano e das horas de luz do dia, poderemos admirar a paisagem circundante ou, se tivermos sorte, a aurora boreal à noite.

Pernoita em quarto duplo com casa de banho privativa em Slovaer.

Dia 5: Svolvaer - Kabelvag - Reine - Rota Cénica da Noruega

Hoje iremos em direção ao ponto mais extremo das Ilhas Lofoten através de uma das 18 estradas que atravessam as mais belas paisagens da Noruega, as chamadas Rotas Cénicas Norueguesas. Visitaremos as aldeias piscatórias ao longo do caminho, bem como as praias de águas cristalinas que nos fazem lembrar as Caraíbas, como a famosa praia de Ramberg, onde podemos dar um agradável passeio. Mais tarde, retomaremos o nosso passeio pelas Ilhas Lofoten. Passaremos pelas suas principais cidades, como Kabelvag, a aldeia piscatória mais importante de Lofoten durante o século passado, onde a primeira igreja destas ilhas foi construída por volta de 1103. Não há dúvida de que este é o melhor dia para tirar partido da nossa máquina fotográfica, pois o percurso permite fazer paragens para imortalizar cada recanto. Neste dia, visitaremos Reine, uma das mais belas aldeias das Ilhas Lofoten e, para muitos, de toda a Noruega. Considerada a pérola da Noruega, Reine manteve-se praticamente intocada desde a sua origem em 1743. Noite em quarto duplo com casa de banho privativa..



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219



Dia 6: Aldeia piscatória Å - Praia de Kvalvika - Nusfjord - Henningsvaer

Hoje visitaremos um dos lugares mais emblemáticos das Ilhas Lofoten, a aldeia de Å, um lugar que reflete perfeitamente a essência deste arquipélago e a sua vida ligada ao mar. É a aldeia piscatória habitada mais extrema das Ilhas Lofoten, especializada na salga e secagem de peixe. Nesta altura do ano, apresenta uma paisagem de cortar a respiração que nos transportará para o fim do mundo. Damos um passeio à volta de Å e depois dirigimo-nos para norte, ao longo da estrada principal para as Ilhas Lofoten. Quando chegarmos às proximidades de Fredvang, podemos fazer um trekking em Kvalvika, também conhecida como a praia das baleias. Este é um dos locais mais impressionantes das Ilhas Lofoten, onde a beleza paisagística e o isolamento são uma dádiva para os nossos sentidos. Uma praia de areia branca e falésias de granito negro que mergulham num mar esmeralda serão o nosso cenário. Este trekking tem cerca de 350 metros de altitude e dura cerca de 4 horas, mas pode ser encurtado devido às condições climáticas ou ao estado do gelo e da neve. No regresso, faremos uma paragem na cidade de Nusfjord, uma bela cidade com um dos portos de pesca mais antigos e mais bem conservados da Noruega. Esta cidade é também chamada a "Veneza do Norte" devido às suas muitas pontes e ilhas. No inverno, a concentração de bacalhau significa que os barcos estão constantemente a entrar e a sair do seu famoso porto, um sinal claro de que não é apenas uma das paisagens de postal da Noruega, com as suas impressionantes montanhas e picos circundantes, mas também uma das forças motrizes da economia local. Ao longo do arquipélago, veremos as características filas de secadores de bacalhau, também conhecidas como as catedrais de Lofoten. Depois de nos instalarmos no nosso alojamento, esperamos que, à medida que o céu se eleva, estejamos prontos para ver as Luzes do Norte. Noite em quarto duplo com casa de banho privativa.

Dia 7 Caminhada com raquetes de neve - Trekking em Harstad - Evenes

Visitaremos Henningsvaer e viajaremos em direção à Península Escandinava, deixando para trás os arquipélagos de Lofoten e Vesteralen. Antes de deixarmos as ilhas Vesteralen, encontraremos o Parque Nacional de Moysalen, ponto de partida de numerosos percursos, tanto no inverno como no verão, e local ideal para calçar as raquetes de neve, em caso de neve, e desfrutar dos arredores como despedida destes arquipélagos mágicos. Dirigimo-nos para a cidade dinâmica e cultural de Harstad, centro nevrálgico do Norte da Noruega e porta de entrada para o arquipélago de Vesteralen e Lofoten. Foi uma antiga capital viking, o centro da potência viking mais setentrional da Noruega, e desempenhou também um importante papel histórico durante a Segunda Guerra Mundial, permanecendo ainda alguns vestígios da invasão alemã. Rodeados de urze, caminhamos ao longo de um dos trilhos que rodeiam Harstad. Esta é uma das rotas preferidas da população local, oferecendo vistas fabulosas de fiordes, ilhas e montanhas. No final da nossa atividade, continuaremos o nosso caminho até Evenes, uma aldeia tranquila onde pernoitaremos. Pernoita num apartamento ou numa casa de campo junto ao mar, em quarto duplo com casa de banho privativa.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt

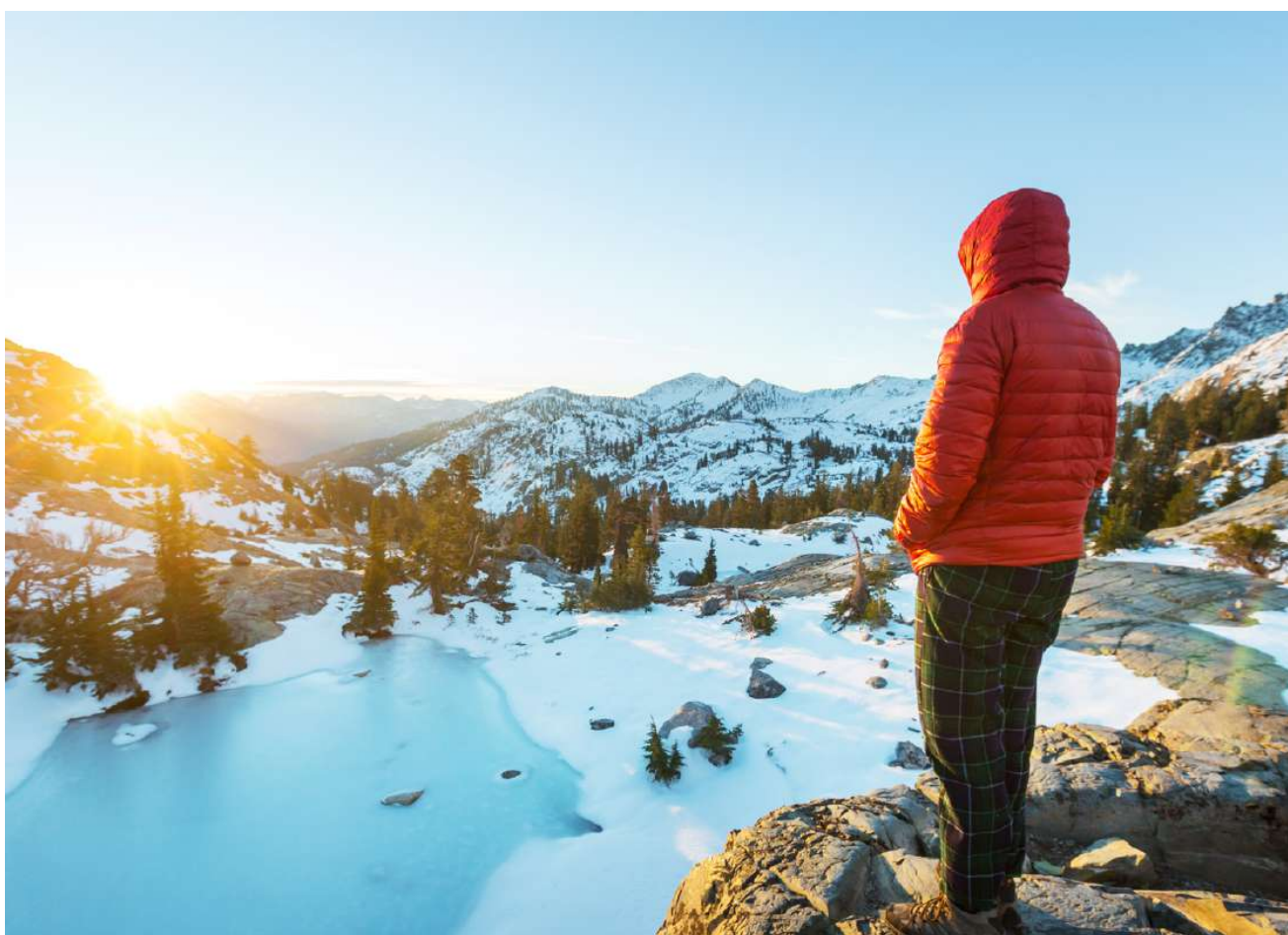


+351 919191219



Dia 8. Voo de Evenes (Harstad/Narvik) regresso a casa

Transfer para o aeroporto e voos de regresso a Portugal.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Outras Informações

• Alojamento

Os quartos das cabanas e dos apartamentos são geralmente duplos, triplos ou quádruplo.

Têm eletricidade de 220V e estão bem equipados.

O padrão é simples, mas muito confortável, com todo o charme típico das cabanas escandinavas.

As cabanas são muito acolhedoras, podem ter uma lareira e até uma sauna e estão muito bem conservadas.

As noites serão passadas em rorbuer, cabanas originalmente construídas para alojar temporariamente os pescadores durante a época do bacalhau.

São alojamentos muito pitorescos e tradicionais da ilha de Lofoten, que foram completamente renovados e convertidos em alojamento turístico.

Estas cabanas são extremamente populares e serão, sem dúvida, um dos pontos altos da sua viagem.

Não existe serviço de limpeza nos alojamentos em cabanas escandinavas. É habitual deixá-las tal como estão, pelo que pedimos a colaboração de todos os viajantes.

• Refeições

Durante os dias da viagem, durante o dia teremos uma alimentação tipo piquenique e à noite cozinharemos nos alojamentos com refeições preparadas pelo guia em colaboração com os viajantes.

Este tipo de viagem de aventura implica um mínimo de espírito de grupo e de colaboração por parte do viajante. A escolha dos alimentos, nomeadamente da fruta e dos legumes, pode ser limitada; no entanto, esforçamo-nos por os oferecer nos jantares e almoços, na medida do possível.

Eis uma lista das refeições possíveis ao longo do percurso:

Pequeno-almoço: café, cacau, chá, leite, bolachas, pão, compotas, cereais...

Almoço: pão, queijo, charcutaria, patés, frutos secos, bolachas doces e salgadas, chocolate, sopas...

Jantar: carnes e peixes locais acompanhados de saladas, arroz, legumes, massas...

Bebidas: os vinhos e as bebidas alcoólicas na Noruega só são vendidos em lojas estatais (Vinmonopol) e a preços exorbitantes em relação aos nossos.

Por conseguinte, para aqueles que desejam acompanhar uma refeição com uma bebida, recomendamos que a tragam de Portugal ou que a comprem no Duty Free antes de saírem do aeroporto.

Como a Noruega não é membro da UE, é possível tirar partido das lojas duty free nos aeroportos.

• TRAVELLER

Viagem de aventura confortável. Nível fácil. As excursões propostas são de nível fácil, ou seja, acessíveis a um público não habituado a excursões de montanha, mas com um nível mínimo de aptidão física. As actividades têm uma duração aproximada de 2 a 4 horas, com um ritmo suave e paragens frequentes, adaptando-se sempre ao ritmo do grupo e às condições meteorológicas.

• Tempo e Temperatura

Devido à influência da corrente do Golfo, as temperaturas de inverno em Lofoten e Vesteralen são muito amenas, tendo em conta a sua localização acima do Círculo Polar Ártico. Isto significa que a temperatura média no inverno se situa entre os 0°C e os -5°C, que é o intervalo em que nos deslocaremos, podendo por vezes ser mais baixa.

Na região sueca de Abisko, que visitaremos um dia, as temperaturas serão muito mais baixas, porque se situa no interior da península escandinava, e as temperaturas podem descer até aos -15°C. Quanto às horas de sol, no norte da Noruega, acima do Círculo Polar Ártico, as horas de luz do dia mudam drasticamente com as estações, desde dias de 24 horas no verão até à noite polar no inverno. Durante o mês de dezembro, o sol desaparece até meados de janeiro, deixando-nos com o fenómeno da noite polar. Entre estes dois meses, temos aproximadamente 4 a 6 horas de luz do dia. Durante os meses de fevereiro e março, o sol reaparece e torna-se cada vez mais visível no horizonte. As horas de luz do dia variam entre 7 horas no início de fevereiro e 14 horas no final de março. Durante a primeira quinzena de abril, o dia torna-se mais longo e o sol é visível durante cerca de 11 horas. Podem observar-se longos amanheceres e entardeceres, para além do crepúsculo. Este é também o último período, antes do verão, para ver as luzes do Norte, uma vez que ainda temos horas suficientes de noite.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Documentos necessários:

*Cartão do Cidadão

* Passaporte válido (opcional, mas recomendável)

* Cartão Europeu de Saúde: Pode solicitá-lo facilmente através do Balcão Eletrónico da Segurança Social ou pessoalmente em qualquer Centro de Atendimento e Informação da Segurança Social.

Cartão Europeu de Saúde garante a prestação de cuidados médicos durante a sua estadia em qualquer país da União Europeia e em alguns países do Espaço Económico Europeu.

União Europeia e em alguns países do Espaço Económico Europeu, como a Noruega.

Moeda

A moeda oficial da Noruega é a coroa norueguesa (NOK).

Taxa de câmbio

1 Euro = 11,68 NOK (a partir de maio de 2024).

Dinheiro necessário para a sua viagem:

A Noruega é um dos países mais caros do mundo, e alguns artigos podem custar 4 a 5 vezes mais do que em Portugal

Cartões bancários

Os cartões de crédito e de débito são aceites em praticamente todos os estabelecimentos, sem montante mínimo.

Informe-se junto do seu banco sobre as taxas aplicáveis.

Na Noruega, é possível pagar quase tudo com cartão, o que reduz a necessidade de transportar dinheiro.

Diferença horária

Na Noruega é mais uma hora que em Portugal Continental

Língua

A língua oficial é o norueguês, mas a maioria das pessoas é fluente em inglês.

Medicamentos

Embora tenhamos um estojo de primeiros socorros, recomendamos que traga os seus próprios medicamentos, especialmente se estiver a ser tratado.

Não se esqueça dos artigos para os pés (vaselina, pensos, etc.)

Outros produtos específicos de que possa necessitar.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Recomendamos que divida a sua bagagem em dois itens:

1. mochila ou saco de viagem: suficientemente grande para transportar a maioria da sua roupa e equipamento. Esta será transportada no veículo e estará disponível todas as noites no alojamento.
2. mochila pequena (20-30 litros): Para as excursões diárias, onde levará água, piquenique, roupa impermeável, protetor solar, máquina fotográfica, etc.

Vestuário e acessórios

Cabeça:

Chapéu de lã ou polar
Cachecol tubular ou "buff".

Corpo:

Duas t-shirts térmicas de manga comprida.
Casaco de lã.
Anorake leve com enchimento de fibra
Casaco impermeável e respirável (Gore-Tex ou similar).
T-shirts e roupa interior de fibras sintéticas.
Collants térmicos / legins
Calças de inverno para trekking.
Calças de montanha ou de chuva ligeira impermeáveis e respiráveis.

Mãos:

Luvras com forro polar.
Luvas de esquí ou de montanha impermeáveis (Gore-Tex ou similar).

Pés:

Meias finas e grossas de fibra sintética ou lã.
Botas de trekking impermeáveis e respiráveis.
Calçado confortável para os alojamentos.

Artigos adicionais

Protetor solar e bálsamo labial.
Tampões para os ouvidos.
Fato de banho.
Toalha de secagem rápida.
Kit pessoal de primeiros socorros. Equipamento de progressão.
Mochila de dia (20-30 litros).
Cantil
Lanterna de cabeça

Nota: Esta lista não é exaustiva, ajuste as suas necessidades.
Lembre-se de que o algodão é desaconselhado, sendo preferível o vestuário de fibra de secagem rápida.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

PONTOS DE INTERESSE

- Viajar até ao centro da cintura da Aurora Boreal, um dos melhores locais do mundo para ver a Aurora Boreal.
- Visite as mais belas paisagens do Ártico norueguês, as famosas ilhas Lofoten e Vesteralen e as suas aldeias mais emblemáticas: Reine, Henningsvaer, Nussfjord, Å...
- Desfrutar das mais belas actividades de trekking e snowshoeing no Parque Nacional de Abisko.
- Atravesse a vizinha Suécia rodeado por montanhas com mais de 2.000 metros de altura no Parque Nacional de Abisko. Passeio de trenó puxado por cães no coração da Lapónia Sueca.
- Viajar ao longo de uma das conhecidas rotas cénicas norueguesas.
- Visite o Hotel de Gelo em Kiruna.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219