

NORVEGIA - TREKKING ALLE ISOLE LOFOTEN



TREKKING ALLE ISOLE LOFOTEN IN NORVEGIA NORVEGIA

Questo è un viaggio della linea Active:

Trekking, cammini, viaggi in bici: ogni avventura nasce dal sogno delle nostre guide – artigiani del viaggio consapevole – Guide Ambientali Escursionistiche, Accompagnatori Turistici e professionisti del Mountain Biking. Esperti, appassionati e spesso ideatori dei percorsi, accompagnano i viaggiatori in esperienze autentiche e sostenibili.

I Viaggi Active in Italia e nel mondo mettono al centro l'immersione nella natura e l'incontro con le culture locali, unendo il piacere dell'esplorazione outdoor alla qualità culturale che da sempre contraddistingue i nostri itinerari.

L'essenza di questi viaggi non risiede nelle sistemazioni, ma nell'esperienza vissuta: nel ritmo lento del cammino, nei paesaggi attraversati, nei legami che si creano lungo la strada.

Le strutture scelte riflettono questa filosofia di viaggio: semplici, talvolta essenziali, sempre coerenti con l'ambiente e il contesto locale. Potranno quindi richiedere spirito di adattamento, ma offriranno in cambio autenticità e un contatto più diretto con i luoghi e le persone che li abitano.

Le isole Lofoten, arcipelago sospeso a nord del Circolo Polare Artico, sono una meraviglia di contrasti: qui, le montagne si tuffano nel mare del Nord con un'eleganza senza pari regalando scenari indimenticabili. Per questo, e per tanto altro, noi proponiamo questo trekking alla scoperta dei luoghi più spettacolari delle isole Lofoten, per entrare in profondità con queste isole così selvagge.

Trekking alle Isole Lofoten

Il nostro viaggio inizia lentamente, con l'arrivo a Svolvær, dove le prime escursioni ci permettono di entrare in sintonia con questo luogo meraviglioso. Il Monte Tuva ci regala il primo assaggio di panorami mozzafiato, l'arcipelago si apre sotto i nostri occhi con vedute mozzafiato.

Ogni passo ci porterà a conoscere sempre più in intimità le isole Lofoten, seguendo antichi sentieri delle comunità di pescatori, rivivendo leggende norrene e storie di esploratori audaci.

Sarà l'occasione di arrivare in vetta a montagne come il Monte Festvagtinden o il monte Munken, per ammirare la costa della Norvegia e i suoi fiordi in tutta la sua bellezza.

Non mancheranno i luoghi simbolo dell'escursionismo alle Lofoten come la vista sulla baia di Unstad, un luogo da cartolina, dove la sabbia bianca incontra il mare artico.

Dormiremo nei classici Rorbu, le tipiche case in legno dei pescatori, oggi restaurate per accogliere i viaggiatori. La sera ci rifugeremo in queste dimore accoglienti: saranno momenti di condivisione e di quiete, che ci permetteranno di ricaricare le energie per il giorno successivo.

Il nostro cammino terminerà sulle spiagge di Bunes, un vero angolo di paradiso dove potremo ripercorrere con le nostre menti l'intero viaggio e per fare l'esperienza di un bagno nel mare del Nord.

- 1° giorno
Bodo – Svolvaer
- 2° giorno
Trekking Monte Tuva
- 3° giorno
Trekking Svolvaer – Haugen
- 4° giorno
Trekking Henningsvaer – Mt Fastvagtinden
- 5° giorno
Trekking Henningsvaer – Unstad
- 6° giorno
Henningsvaer – Å
- 7° giorno
Trekking Mt Munken
- 8° giorno
A – Reine – Bunes
- 9° giorno
Svolvaer – Bodo
- 10° giorno
Rientro in Italia

1° giorno

Bodo - Svolvaer

Ritrovo con la guida e con il gruppo al porto di Bodo, trasferimento in traghetto nel primo pomeriggio verso Svolvaer, sulle Isole Lofoten. All'arrivo, possibilità di fare una escursione a seconda dell'orario e poi, dopo una bella doccia calda, tutti insieme e a cucinare nella nostra struttura.

2° giorno

Trekking Monte Tuva

Partiamo subito alla grande e affrontiamo il sentiero per raggiungere il Lago Tuvanet. Da qui, proseguiamo lungo una spettacolare cresta fino alla cima del Monte Tuva (477 m), dove ci aspetta il primo panorama delle Lofoten. Rientro in struttura verso le ore 17:00, pronti per cucinare tutti insieme dopo il meritato relax.

- *Distanza: 7 km*
- *Dislivello: 650 m*
- *Ore di cammino: 5*
- *Cena in struttura preparata dalla guida*

3° giorno

Trekking Svolvaer - Haugen

Pronti per una giornata super?! Seguendo l'antico sentiero che collega la costa sud di Svolvaer a Haugen, percorriamo uno strepitoso fiordo ed arriviamo fino al lago Botn (500 mslm). Pranzo al sacco e discesa verso valle, dove prenderemo un transfer ci porterà a Henningsvaer. Pernottamento in rorbu (piccole baite in legno colorate che solitamente affacciano sul mare). Stasera tutti a cena fuori, un sacco di pesce ci aspetta!

- *Cena libera al ristorante*
- *Distanza: 14 km*
- *Dislivello: 650 m*
- *Ore di cammino: 7*

4° giorno

Trekking Henningsvaer - Mt Fastvagtinden

Tutti in salita per una vetta del spettacolare. Dopo colazione inizieremo a camminare su un sentiero ripido che conduce al lago Heia. Per chi lo desidera si potrà proseguire fino alla vetta del Monte Fastvagtinden, con una vista mozzafiato. Rientro a Henningsvaer nel pomeriggio, doccia calda pronti per la cena.

- *Cena libera al ristorante*
- *Distanza: 7 km*

- *Dislivello: 550 m – 1000m per chi farà la vetta*
- *Ore di cammino: 4/6*

5° giorno

Trekking Henningsvaer - Unstad

Ci spostiamo! Dopo colazione con un bus di linea raggiungiamo Borg dove visiteremo il museo vichingo. Dopo pranzo, escursione alla spettacolare baia di Unstad. Rientro in struttura con un transfer privato.

- *Cena libera al ristorante*
- *Distanza: 13 km*
- *Dislivello: 350 m*
- *Ore di cammino: 4/5 ore*

6° giorno

Henningsvaer - Å

Continua il nostro viaggio alla scoperta delle Lofoten, con un transfer raggiungeremo l'isola di Moskenesoya. Ci sistemiamo nei nostri rorbu (casette colorate in legno) e se possibile visita al museo dello stoccafisso. Pomeriggio dedicato al relax prima del classico appuntamento in cucina per cucinare tutti insieme

7° giorno

Trekking Mt Munken

Altro giorno, altra vetta! Da Å raggiungiamo lo spettacolare sentiero per Monkebu. Il percorso è talmente bello da lasciarci letteralmente ammaliati, laghi, cascate e cime innevate ci accompagneranno fino alla vetta del Monte Munken, dove ammireremo uno dei panorami più straordinari delle Lofoten. Rientro , doccia calda e cenetta al ristorante.

- *Cena libera al ristorante*
- *Distanza: 16/18 km*
- *Dislivello: 700/1000 m*
- *Ore di cammino: 6/8*

8° giorno

A - Reine - Bunes

Transfer fino a Reine e poi in battello verso Vindstad. Camminiamo lungo il fiordo di Bunes fino alla spettacolare spiaggia, dove ci fermeremo per il nostro pranzetto pic nic e per i più coraggiosi un bagno nelle acque cristalline del mare del Nord. Rientriamo ad Å nel pomeriggio.

- *Cena libera al ristorante*
- *Distanza: 7 km*

- *Dislivello: 100*
- *Ore di cammino: 3*

9° giorno
Solvear - Bodo

Il nostro viaggio sta volgendo al termine, ci prendiamo la mattinata libera per un ultimo saluto alle Lofoten, per poi prendere il traghetto da Moskenes verso Bodo.
Pernottamento in Hotel e cena al ristorante.

10° giorno
Rientro in Italia

Dopo colazione, ci salutiamo, ciao a tutti, alla prossima!

PRIMA DELLA PARTENZA

BENE A SAPERSI

Data la natura del viaggio è obbligatorio contattare l'esperto dell'itinerario prima di procedere alla prenotazione.

Ritrovo al Porto di Bodo alle 14.00 dove prenderemo il traghetto. Si consiglia di arrivare il giorno prima considerando l'orario del traghetto, possibilità di acquistare il pernottamento direttamente in fase di prenotazione.

Tipo di documento richiesto: carta d'identità

Visto: no

Tipologia: trekking con escursioni giornaliere

Durata: 10 giorni/9 notti

Trasporto bagagli: non necessario

Tipo di Zaino: giornaliero

Difficoltà del cammino: media

Giorni di cammino: 6 giorni

Ore di cammino al giorno: 6/7 ore di media

Adatto come prima esperienza di cammino: no

Specificità del viaggio: trekking in varie zone dell'Isola. Montagne, spiagge e villaggi di pescatori. Viene richiesta esperienza di trekking in ambiente montano e spirito di adattamento in considerazione del clima estremamente variabile. Pernottamenti in case di pescatori dove talvolta cucineremo tutti insieme. Gli spostamenti da una parte all'altra dell'isola saranno fatti tramite taxi.

Livello di comfort: 2/3

Tipologia di struttura: ostelli e case tipiche dei pescatori

Tipo di alloggio: camerate e camere doppie/triple

Bagni: in comune

Pasti: nessun pasto compreso

Possibilità di singola: Sì, su richiesta

Data la natura del viaggio dove soggiorniamo in villaggi di pescatori e crediamo che la scelta migliore per rispettare le tradizioni locali sia pernottare nelle classiche casette

rosse che i pescatori del luogo hanno trasformato in alloggi tipici (*Rorbuer*, letteralmente “le antiche case die pescatori costruite a palafitta sul mare”, che servivano da rifugio per gli uomini che ritornavano dalle battute di pesca).

NOTA ZAINO:

Di seguito trovate la nota zaino con i consigli su cosa portare per camminare. Le scarpe dovranno essere impermeabili con una buona suola se possibili alte, si camminerà su sentieri di montagna che talvolta possono essere resi scivolosi dalla pioggia. La sera negli alloggi si potranno asciugare gli indumenti sui termosifoni. (Non ci sono asciugatrici). Consigliamo, inoltre, di portare anche un sacco lenzuolo, un paio di ciabatte per fare la doccia e per i più temerari un costume per fare il bagno nel mare del nord.

Vi ricordiamo che il trasporto bagagli sarà autogestito nei vari spostamenti in taxi che faremo pertanto si consiglia come valigia principale un borsone morbido massimo 70 litri da poter essere facilmente trasportato. Durante le escursioni cammineremo con zainetto da giornata 24/30 litri. Di seguito trovate i consigli su cosa portare con voi in viaggio:

- Uno zainetto da trekking giornaliero 24 litri circa
- Due pantaloni lunghi da trekking
- Uno o due pantaloni corti da trekking
- Un copri pantalone impermeabile
- Due Maglie lunghe termiche da mettere a pelle (lana merino o similare)
- Due Maglie da trekking a maniche corte
- Uno o due Pile o wind stopper (antivento traspirante) come secondo strato
- Un piumino 100 grammi
- Una buona giacca a vento impermeabile con una buona tolleranza all'acqua consiglio almeno tra 10 000 -15 000 mm o superiore

Per comodità riportiamo tabella generale di impermeabilità delle giacche da escursionismo

Resistenza all'acqua (mm) Condizioni meteorologiche

6 000 - 10 000 mm Resiste a pioggia leggera, neve moderata, leggera pressione.

11 000 - 15 000 mm Pioggia moderata, neve media, leggera pressione.

16 000 - 20 000 mm Può sopportare lunghi viaggi sotto forti piogge, neve bagnata, poca pressione.

20 000 mm + Resiste a forti piogge, neve bagnata, alta pressione.

-Un poncho

-Un paio di ghette

-2 o 3 paia di calzini da trekking consigliamo il Quechua hike 900 a nostro avviso ottimi

-Scarpa da trekking alta impermeabile meglio se in Goretex e con una buina suola meglio se vibram

-Bastoncini da trekking (servono telescopici perché in cabina dell'aereo non li fanno portare quindi vanno imbarcati in stiva)

-Uno spray antipuntura insetti come "ZIG ZAG insetti via". Se lo mettete nella stiva dell'aereo compratene uno non a gas.

-Un asciugamano

-Un paio di guanti

-Un cappello

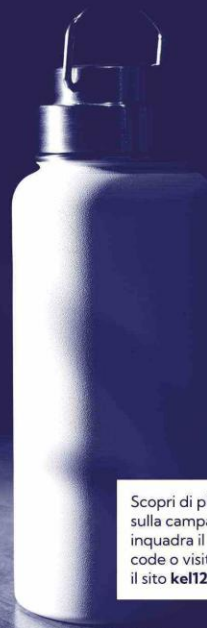
-Carte di credito (valide per l'estero)

:kel 12
CULTURA DEL VIAGGIO

NON LASCIARMI A CASA PORTAMI IN VIAGGIO CON TE

Ogni volta che utilizzi la borraccia in viaggio risparmi una bottiglia di plastica monouso. Questo si traduce in 0,08 kg di CO₂ in meno rilasciata nell'atmosfera, pari alla quantità necessaria a produrre una singola bottiglietta di plastica. Pensa se tutte le bottigliette utilizzate nell'arco di un anno venissero sostituite da una borraccia.

**UN PICCOLO GESTO,
UN GRANDE CAMBIAMENTO,
E IL MONDO RINGRAZIA!**



Scopri di più
sulla campagna:
inquadra il QR
code o visita
il sito kel12.com



KEL 12
FOUNDATION

DA OGGI IL TUO 5x1000 HA UNA NUOVA DESTINAZIONE

Attraverso l'esperienza sul campo e la conoscenza dei territori, la Fondazione seleziona con cura progetti per contribuire a **preservare le culture e gli ecosistemi** affinché le comunità possano continuare a vivere nel proprio territorio.

Grazie a **Kel 12 Foundation** anche i viaggiatori come te possono contribuire in modo diretto e semplice, unendo il piacere di esplorare il mondo a un supporto concreto e positivo.

Scopri di più sulla fondazione:
inquadra il QR code o visita
il sito kel12foundation.com



Impronte

Questo viaggio fa accumulare 80 impronte

Scopri Kel 12 Loyalty Club e come puoi accumulare e impiegare le tue impronte:

kel12.com/loyaltyclub

Quota Individuale di partecipazione

Minimo 6 partecipanti € 1.900,00
con Esperto Kel 12.
Massimo 14 partecipanti

Supplementi/Riduzioni da definire

Supplemento singola	€ Da
	quotare.
Riduzione servizi non usufruiti in corso di viaggio	€ Da
	quotare.
Tasse aeroportuali/fuel surcharge	€ Da
	quotare.
Suppl. partenza da altre città (su richiesta e soggetto a disponibilità)	€ Da
	quotare.
Prezzo Bloccato	€ Da
	quotare.
Prezzo Bloccato Singola	€ Da
	quotare.
Premium (volo di andata) / Business (volo di ritorno)	€ Da
	quotare.

Quota di gestione pratica € 50,00

SCHEDA TECNICA

Organizzazione tecnica:

Kel 12 Tour Operator S.r.l. con sede in Corso Venezia, 36 – 20121 Milano P.IVA 07809320968;

S.C.I.A. presentata alla Provincia di Milano in data 21.06.2012; PEC:

kel12touroperator@legalmail.it;

Iscrizione Registro Imprese camera di commercio Milano Monza Brianza e Lodi dal 16/04/2012;

Licenza di esercizio Delibera n 636889/2016 del 20/12/2016 rilasciata da comune di Milano.

Polizza RC Professionale 1° rischio: Europ Assistance Spa – polizza n. 2440384

Garanzie per i viaggiatori che hanno acquistato pacchetti turistici ex art. 47, 2° comma Cod. Tur.:

“FONDO ASTOI A TUTELA DEI VIAGGIATORI”, con sede in Viale Pasteur, 10 – 00144 Roma, C.F.97896580582 Iscrizione Reg. Persone Giuridiche di Roma n.1162/2016. Contatti: info@fondoaastoi.it; fondoaastoi@pec.it Tel +39 06 5921864; per emergenze rimpatrio: 800.280650 (dall'Italia) +39.039.9890.041 (dall'estero); usx@filodiretto.it

Kel 12 Tour operator s.r.l. è socio



e aderisce al



Validità del programma:

Ogni programma di viaggio riporta altresì la validità dello stesso.

Variazioni prezzi – adeguamento valutario e carburante:

Si precisa che le tariffe alberghiere e/o del trasporto aereo, indicate nei preventivi o programmi di viaggio, potrebbero subire variazioni ove i servizi non siano confermati immediatamente o comunque entro il time limit indicato.

Ogni nostro programma di viaggio riporta il tasso di cambio utilizzato per il calcolo delle quote e la percentuale pagata in valuta estera.

Oscillazioni valutarie potranno interessare i servizi compresi nel pacchetto turistico diversi dal trasporto aereo, considerando la variazione tra il cambio di riferimento indicato nel programma di viaggio e quello pubblicato sul sito della Banca d'Italia o sul quotidiano Il Sole24Ore, nei 21 giorni antecedenti la partenza.

Per i voli invece, potrà essere applicato un adeguamento pari a quello richiesto dalle singole compagnie aeree.

Tutte le variazioni di prezzo per adeguamento verranno comunicate, tramite emissione di nuovo estratto conto, direttamente al viaggiatore o all'agenzia di viaggi dove è stata effettuata la prenotazione, in caso di vendita intermediata, al massimo entro 21 giorni precedenti la data di partenza. Le variazioni al ribasso, come per legge, comportano l'addebito dei costi amministrativi. Kel 12 indica gli stessi forfaitariamente in € 50,00 p/p.

Penali

il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento inizia il giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

- 30% fino a 70 giorni di calendario prima della partenza
- 50% da 69 a 45 giorni di calendario prima della partenza

- 85% da 44 a 30 giorni di calendario prima della partenza
- 100% dopo tali termini

Assicurazione



Ciascun passeggero all'atto della prenotazione sarà tenuto ad effettuare il pagamento del premio assicurativo relativo al costo individuale del viaggio.

Le condizioni di polizza sono riportate sul sito www.kel12.com e riguardano sia l'assicurazione medico-bagaglio che l'assicurazione che copre dal rischio delle penali di annullamento.

Il possesso dell'assicurazione è requisito indispensabile per l'effettuazione del viaggio.

Perché stipulare anche la POLIZZA INTEGRATIVA EUROP ASSISTANCE TOP

Per aumentare i massimali delle **spese mediche** fino a 1.000.000 euro e per aumentare l'indennizzo del tuo **bagaglio**, ma soprattutto per poter annullare la tua prenotazione per **qualsiasi causa documentabile**.

Europ Assistance Italia, partner di Kel 12, è una compagnia di assicurazioni leader dell'assistenza privata da oltre 50 anni, con 300 milioni di clienti e 750.000 centri di assistenza nel mondo.

Offre servizi di assistenza e coperture assicurative con un network di professionisti specializzati pronti ad intervenire in qualsiasi momento e una Centrale Operativa attiva 7 giorni su 7, 24h su 24, unica in Italia ad essere certificata come struttura sanitaria.

Europ Assistance Italia S.p.A. fa parte del gruppo **Assicurazioni Generali** ed attualmente è leader del mercato nazionale dell'assistenza privata.

Le soluzioni di Europ Assistance Italia comprendono:

- **assistenza sanitaria illimitata 24h su 24h** ovunque nel mondo e pagamento diretto delle spese mediche, ospedaliere e farmaceutiche in caso di malattia o infortunio, Covid-19 incluso
- **rimborso della penale** in caso di impossibilità ad effettuare il viaggio e **rimborso dei servizi non goduti** in caso di interruzione del soggiorno
- **prolungamento del soggiorno** in caso di impossibilità a rientrare dal viaggio a causa del Covid-19

- **protezione per il bagaglio** in caso di ritardata consegna, **furto o smarrimento o danneggiamento** degli effetti personali

Europ Assistance Italia è stata premiata, dall'Istituto Tedesco «Qualità e Finanza» e il suo media partner «La Repubblica Affari&Finanza», con il sigillo di qualità N.1 "Campioni del Servizio 2020" nel settore polizze viaggio

Affidati a Europ Assistance per i tuoi viaggi parti sereno.

Viaggio trekking alle isole Lofoten: cosa è compreso nel costo del tour

- Esperto Kel12 delle isole Lofoten
- Tutti i pernottamenti in camere doppie, triple o multiple con bagno un comune (i letti possono essere matrimoniali o a castello)
- Tutti i trasferimenti durante il viaggio (escluso quello da e per l'aeroporto di Bodo)

Viaggio trekking alle isole Lofoten: cosa non è compreso nel costo del tour

- Tariffa aerea (possibilità di prenotazione del volo su richiesta tramite Kel12 Tour Operator)
- I Pasti, le entrate ai musei, gli extra di carattere personale
- Tutto quando non espressamente menzionato alla voce "Cosa è compreso"

Date Partenza

Partenza	Rientro	Stagionalità	Note
03/07/2026 (venerdì)	12/07/2026 (domenica)		
21/08/2026 (venerdì)	30/08/2026 (domenica)		

Informazioni pratiche Norvegia

DOCUMENTI

Dal 2001 la Norvegia fa parte dei Paesi dell'area Schengen. I cittadini italiani in visita per motivi di turismo necessitano di carta d'identità valida per l'espatrio, o passaporto, in corso di validità; non sono accettate le carte d'identità rinnovate con timbro. Per ragazzi di minore età e per i cittadini di nazionalità straniera, la normativa sui viaggi varia in funzione delle disposizioni nazionali. Si invita pertanto ad assumere informazioni aggiornate, prima di prenotare, nonché a verificarne l'aggiornamento prima della partenza, presso l'Ambasciata, il Consolato, la propria Questura o sul sito www.viaggiareassicuri.it (vedi anche art. 13 delle Condizioni Generali di Contratto).

DISPOSIZIONI SANITARIE

I visitatori dall'Italia dovranno portare con sé la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) entrata in vigore dal Novembre 2004. Maggiori informazioni presso la propria ASL di zona.

CLIMA E ABBIGLIAMENTO

In estate il clima è fresco e gradevole con una media di 20/22° C nella parte centrale e meridionale e 10/15° C nelle regioni più a nord.

Durante i mesi estivi, nei territori oltre il Circolo Polare Artico, il sole non tramonta mai ed è possibile osservare il sole di mezzanotte.

Sia in estate che in inverno il clima è caratterizzato da frequenti e repentine perturbazioni.

In inverno le temperature medie oscillano tra -5° (nella parte meridionale) e -15° C (nella parte settentrionale, oltre il Circolo Polare Artico). Il benefico influsso della Corrente del Golfo, che impedisce la formazione di ghiaccio sulla superficie dell'oceano, si avverte prevalentemente lungo la costa che gode di temperature decisamente più miti rispetto alle zone interne.

L'aurora boreale è visibile nei territori a nord del Circolo Polare Artico tra settembre e marzo, di notte, a cielo sereno e preferibilmente lontano da fonti di luce. E' uno straordinario fenomeno che illumina la notte artica con onde di luce colorata; è più frequente nei periodi febbraio-marzo e settembre-ottobre e si verifica in particolari condizioni, quando l'atmosfera entra in contatto con il "vento solare" (particelle con carica elettrica emesse dal sole).

LINGUA

La lingua ufficiale è il norvegese. L'inglese è parlato correntemente dalla maggior parte della popolazione.

PREFISSI TELEFONICI

Dalla Norvegia si chiama l'Italia con prefisso internazionale 0039 seguito dal codice della città italiana, incluso lo zero, e il numero dell'abbonato. Per chiamare in Norvegia comporre il prefisso 0047 seguito dal numero dell'abbonato (a 8 cifre, senza prefisso locale). Per i possessori di cellulari è meglio verificare con il proprio gestore se l'area

che si andrà a visitare è coperta e se si è abilitati per le telefonate dall'estero.

ELETTRICITA'

Come in Italia, 220 volt. Le prese in Norvegia sono solo predisposte a spine bipolari (non hanno la messa a terra).

ACQUISTI

Maglioni di lana lavorati in molti modelli e abbinamenti di colore; sculture in legno e altri oggetti intagliati o decorati con la pittura di rose; troll e navi vichinghe in tutte le forme e dimensioni, in legno, lattice, pietra o peltro; gioielli con riproduzioni di autentici ciondoli e ornamenti vichinghi; il tipico affetta formaggio norvegese in acciaio o peltro.

ALBERGHI E TAXI

In assenza di una classificazione ufficiale degli alberghi, le categorie indicate rispondono a valutazioni soggettive sulla base delle indicazioni dei partner e della realtà ricettiva locale.

La gran parte dei taxi norvegesi accetta il pagamento con carte di credito Visa, American Express, Diners e Eurocard.

Troverete ancora molte informazioni utili, sempre aggiornate su:

<http://www.visitnorway.com/it/La-Norvegia/Informazioni-utili>

