NORUEGA
PARQUE NACIONAL DE **JOTUNHEIMEN**
VIDA AL AIRE LIBRE

"Sentado en la solitaria cabaña de campo
reúno mi abundante captura;
hay lumbre, un taburete y una mesa,
friluftsliv *para mis pensamientos"*

(På vidderne, Henrik Ibsen - 1871)

TEXTO Y FOTOS

Mª Begoña Fernández Díaz

Natural de Trapagaran, amante de la montaña y la naturaleza, pasión que compagina con la lectura, los viajes y su vocación por la escritura. Pertenece al equipo de Redacción de Pyrenaica. Es miembro de la directiva del Bilbao Alpino Club, y socia del Tallu Mendizale Kirol Kluba.

TEXTO Y FOTOS

Paulo Etxeberria Ramírez

Donostiarra afincado en Bilbao, es miembro de la directiva del Bilbao Alpino Club, y socio del Tallu Mendizale Kirol Kluba y del Club Vasco de Camping Elkartea. Dedica la mayor parte de su tiempo libre a la montaña y a la fotografía.

El refugio de Olavsbu · AUTORA: BEGOÑA FERNÁNDEZ

Los escandinavos siempre han tenido una relación especial con la naturaleza. Probablemente se debe al hecho de vivir rodeados de un entorno salvaje, de una belleza cautivadora, unido a una climatología extrema durante gran parte del año, lo cual otorga un valor singular al hecho de poder estar al aire libre y disfrutar del medio natural.

La expresión *friluftsliv* significa literalmente "vida al aire libre" y fue popularizada en el siglo XIX por el dramaturgo y poeta noruego Henrik Ibsen. El autor de "Casa de muñecas" utilizó el término para describir la importancia de permanecer en lugares remotos para el propio bienestar físico y mental.

Hoy en día, los escandinavos usan la expresión de forma amplia para referirse a cosas tan distintas como pasear por el bosque recogiendo arándanos, ir al trabajo en bicicleta (o, cuando nieva, haciendo esquí de fondo), reunirse con amigos en una sauna junto al lago, o simplemente relajarse en una cabaña de montaña. El concepto está estrechamente re-

Hamaiketako con vistas al espectacular lago Gjende · AUTORA: BEGOÑA FERNÁNDEZ

lacionado con el "allemansrätten", el derecho a vagar. Los países escandinavos regulan este derecho fundamental, que permite caminar o acampar prácticamente en cualquier lugar, exigiendo, eso sí, a cambio, máximo respeto a la naturaleza, y a los lugareños.

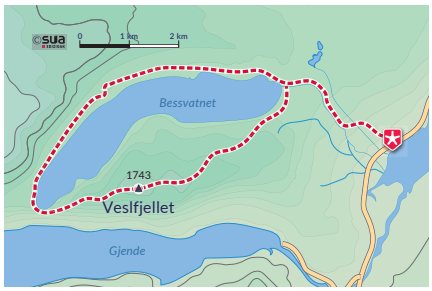
Un país como Noruega es así un lugar idóneo para explorar la naturaleza. Sin embargo, suele ser bastante ignorado por los montañeros no escandinavos. El pico más alto de Noruega no llega a 2500 m y muy poca gente conoce su nombre, pero quien decida recorrer a pie cualquiera de los 47 Parques Nacionales que atesora este país, no saldrá defraudado. Y es que, más allá de los archiconocidos fiordos, el interior de Noruega está repleto de lugares de una belleza salvaje. Montañas, glaciares, mesetas, tundra, lagos, cascadas... Cerca del 85% de los parques nacionales de Noruega son zonas de montaña, y existe toda una red de refugios y senderos perfectamente señalizados que posibilitan conocerlos de la mejor manera: caminando y durmiendo en plena naturaleza. Auténtico *friluftsliv* que los noruegos practican tanto en verano como en invierno.

La DNT (*Den Norske Turistforening*) es la Federación de Montaña noruega y se fundó en 1868 con 223 miembros. Hoy en día tiene 260.000 asociados, lo que supone prácticamente un 5% de la población noruega. La dotación de medios es por ello importante y eso se nota en la impecable señalización de los senderos, y en los refugios, cuya infraestructura es envidiable.

VESLFJELLET (1743 m) POR LA ARISTA DE BESSEGEN (21 km/+ 920 m)

Algo menos de 4 horas en coche separan el aeropuerto de Oslo del lugar que hemos elegido para dormir en Jotunheimen: una granja de madera en las afueras de Vågåmo, en una ladera orientada al sur y con vistas al valle del río Otta. El edificio es propiedad de una familia de agricultores capitaneados por Sidsel, una fantástica mujer que, conocedora de nuestra condición de montañeros, nos recibe con una gran sonrisa, las manos en jarras, y una clara instrucción: "Tomorrow you must go to Besseggen!".

Pues sí, he aquí la joya de la corona del Parque Nacional de Jotunheimen, una de las pocas imágenes que se pueden ver en las guías de viaje y que no pertenece a un fiordo. La travesía de la arista de Besseggen es un "*must*" del senderismo en Noruega, y estaba en nuestros planes, pero queríamos hacerlo a nuestra manera. La mayor parte de las personas que emprenden la travesía cogen un barco en Gjendesheim que les lleva hasta Memurubu, y desde allí recorren todo el cordal de oeste a este. La afluencia de gente es grande sobre todo en julio (mes vacacional en Noruega) y en cualquier fin de semana de verano con buen tiempo: decenas de personas emprenden la travesía a la vez, con la llegada de cada barco a Memurubu. Nosotros contábamos con la menor afluencia de personas en agosto, y además íbamos a evitar el barco. En su lugar, saldríamos de Bessheim, rodeando el lago Bessvatnet por su orilla norte, lo cual supone unos 6 km más.



En el desagüe del lago Øvre Leirungen sobre el lago Gjende · AUTOR: PAULO ETXEBERRIA

Dejamos el coche junto al Albergue de Bessheim, y empezamos a caminar en dirección NW. Hay nubes agarradas en los cordales, pero caminamos bajo el sol y la temperatura es agradable. Es curioso cómo se graban en la memoria las impresiones que se tienen cuando se sale al monte por primera vez en un país desconocido. La vegetación, los colores, el viento, incluso los olores son diferentes. Los ojos exploran con avidez todos esos elementos nuevos: pequeños abedules dispersos, matorrales de arándano, rocas de color poco habitual... y una señal que será nuestra fiel compañera durante todo el viaje: una "T" roja que baliza los caminos mantenidos por la DNT. Estamos remontando el curso del arroyo Bessa, que no es sino el desagüe del lago Bessvatnet hacia el Øvre Sjodalsvatnet. Alcanzamos el lago tras salvar más de 400 m de desnivel de forma cómoda, y amenizados por las numerosas cascadas del Bessa. Ante nosotros, al W, la inmensidad del lago es sobrecogedora. Unas barquitas de madera se mecen en la orilla, la calma es total. Las nubes están levantando poco a poco y enfrente podemos ver el pequeño glaciar del pico Besshøe, que luce una fina capa de nieve recién caída. Bessvatnet ocupa casi 5 km^2 y tiene unos 14 km de perímetro. Nos toca recorrer más de la mitad de ellos, rodeando el lago por el N, con infinita paciencia y vadeando multitud de torrentes. Alcanzamos así un collado en el que cambiamos drásticamente la dirección y nos dirigimos hacia el E para emprender la afamada arista de Besseggen.

En este punto nos juntamos con los grupos que llegan desde Memurubu: se acabó la soledad, pero no queda otra que rendirse a la evidencia: el sitio es espectacular, y si no fuera porque resulta necesario andar bastantes kilómetros para disfrutar de esa vista, se entendería que hubiera aún más excursionistas. Desde el collado podemos contemplar la inmensidad del lago Gjende, colgado 400 m bajo nuestros pies. A su lado, Bessvatnet parece una miniatura, y nos ha llevado prácticamente 2 horas recorrerlo... Gjende tiene forma alargada y se extiende 14 km hacia el W, el corazón de Jotunheimen. Más de 40 km de perímetro escoltado por imponentes montañas y glaciares, que escupen torrentes y cascadas por doquier. Aprovechamos para picotear algo y plegar los bastones para acometer la trepada con mayor comodidad. Nos acompaña todo tipo de gente, montañeros en

su mayoría, pero también algún turista desubicado. La trepada es sencilla, entretenida y en ningún momento expuesta, pero definitivamente es aérea. Vamos ganando aún más altura sobre ambos lagos, que se exhiben majestuosos a uno y otro lado de la arista en dos colores: Bessvatnet es azul cobalto y Gjende de un llamativo verde turquesa lechoso, consecuencia de las toneladas de limo que recibe de los glaciares de Jotunheimen.

La sensación es la de estar suspendidos sobre una franja mínima de terreno entre dos inmensas masas de agua

Hay suficiente anchura para no sentir miedo, pero unos pocos metros más allá, la montaña literalmente se desploma 600 metros en el lado de Gjende. Es un espectáculo.

Llegamos a lo que se considera la "cima" de Besseggen: una pequeña antecima a 1610 m, en la cual los excursionistas se reponen de la emoción de la trepada y se hacen fotos. Hay que aprovechar: hace sol y las vistas se extienden muchos km a la redonda.

Continuamos por la loma hacia el E ahora por terreno bastante menos abrupto para alcanzar la cumbre real: Veslfjellet (1743 m), coronada por un inmenso hito. Iniciamos el descenso en una hilera de personas, pero después de 1 km abandonamos el camino habitual y volvemos a quedarnos solos para el resto de la excursión. Almorzamos en la falda N de Besseggen protegidos del viento y abrigados, regresando después al lugar donde estaban amarradas las barquitas. A partir de ahí, camino conocido y luz a favor, no queda más que disfrutar acompañando al río Bessa hasta el parking.

GLITTERTINDEN (2465 m) DESDE VISDALEN (19 km/+ 1400 m)

Glittertinden (2465 m) es el Raymond Poulidor de la montaña noruega, siempre a la sombra de Galdhøpiggen, el techo del país, que le supera solo por cuatro metros.

Entre ambos se extiende el valle de Visdalen, desde el que subiremos a ese segundón

de estampa más que interesante. La subida no ofrece dificultades técnicas y, a menos que en la cima la nieve esté muy dura, en verano se puede subir sin crampones o piolet. Eso sí, hay que estar dispuesto a salvar 1400 m por terreno a ratos agreste, aunque por sendero bien marcado.

Aparcamos el coche en la carretera de Visdalen antes de llegar al refugio de Spiterstulen. Comenzamos a caminar en una mañana despejada y gélida, y ascendemos sin apenas descanso hasta alcanzar el valle alto de Skautflye, con vistas al siempre vigilante Galdhøpiggen.

Una vez allí vemos por primera vez la mole de Glittertinden e intuimos el sendero que seguiremos, Comprobamos que la traza, a partir de cierta cota, se encuentra cubierta por la nieve caída en las últimas horas. Pronto dejaremos atrás la poca vegetación que veremos hoy (pasto y brezo) y encararemos una larga lomada rocosa que exigirá un considerable esfuerzo.

El cielo se ha ido velando poco a poco y el frío va en aumento. En las zonas más abiertas, la ventisca ha dejado su huella en algunos grandes hitos que jalonan la subida. Apenas

La lomada cimera de Glittertinden · AUTOR: PAULO ETXEBERRIA

paramos a hacer alguna foto rápida y continuamos subiendo hasta alcanzar la característica cima cubierta de nieve durante todo el año.

Arriba dedicamos unos breves minutos a hablar con dos montañeras noruegas que han subido desde otro refugio y no tienen muy claro dónde está exactamente la cima. Aprovechamos para sacarnos fotos unos a otros y nos asomamos con mucho cuidado a la vertiente N, que cae a plomo sobre el glaciar de Grotbrean. La sensación térmica es muy baja, por lo que decidimos empezar a descender por el mismo camino y parar a comer cuando las condiciones meteorológicas lo permitan.

La bajada se nos hace dura, por el frío y el cambio de tiempo que nos acompañaría los siguientes días. El momento del almuerzo llega una vez alcanzamos el valle alto de Skautflye, donde descansaremos, bien abrigados, el tiempo justo para comer un poco de jamón, pan y frutos secos, con el pertinente termo de té caliente. Un poco más entonados, seguiremos descendiendo hasta llegar a Visdalen bajo un cielo ya totalmente nublado, con más ganas de un chocolate caliente que de una cerveza fresca.

Unas horas más tarde, mientras preparamos la cena, empezaremos a ser conscientes de la experiencia montañera de hoy, una de las que nos dejará más vivo recuerdo de todo el viaje. Hemos atisbado paisajes sobrecogedores junto al techo de Noruega, y hemos tenido un primer contacto con lo que puede ser un día medianamente frío en este país...

LEIRVASSBU – OLAVSBU – GJENDEBU – LEIRVASSBU

(28 km/+ 450 m y 20 km/+ 600 m en 2 días, pernoctando en Gjendebu)

Después de tres días de "planes B" obligados por un pequeño temporal de frío y bastante lluvia, el pronóstico del tiempo es por fin muy favorable (temperaturas de 20ºC en los valles y cielos despejados), así que decidimos hacer una excursión de dos días aprovechando la estupenda infraestructura de refugios existente en Jotunheimen.

Nuestro objetivo es conocer algunos de los valles interiores del parque, no accesibles por carretera. Con ese fin nos hemos planteado un exigente recorrido de 48 km a hacer en dos días, en los que recorreremos los valles de Rauddalen, Veslådalen y Storådalen. En pleno agosto hay muchas horas de luz por esos lares, así que tenemos todo el tiempo del mundo. Eso sí, en el refugio sirven la cena a las 19:30 h, por lo que no podemos despistarnos...

La primera de las dos jornadas comienza temprano en Leirvassbu, un refugio accesible

por carretera al borde del lago Leirvatnet. A las ocho de la mañana nos ponemos a caminar con bastante frío. El cielo está despejado y la noche ha dejado una buena helada.

La primera parte del recorrido discurre por un sendero al borde del Leirvatnet, que va ascendiendo lentamente con vistas a la afilada pirámide de Kyrkja (después de unos días en Noruega hemos aprendido que se pronuncia 'chirchia'), una atractiva montaña que se asemeja a una iglesia con una torre airosa. El sol está muy bajo y todavía se esconde tras Kyrkja, lo que acentúa su característico perfil.

Bordeamos dos lagos más (Øvre y Nedre Høgvagltjønnen) y antes de llegar al gran lago (casi un pequeño mar) de Langvatnet, dejamos el sendero que estamos siguiendo (mañana lo recorreremos en sentido inverso),

La orilla del lago Langvatnet · AUTOR: PAULO ETXEBERRIA

giramos a la derecha y atravesamos un río caminando con infinito cuidado sobre unas piedras. Hoy no conviene mojarse las botas, el día va a ser muy largo.

Los hitos de la DNT nos van llevando hacia el collado de Rauddalsbandet que comunica con el valle de Rauddalen donde se sitúa el refugio de Olavsbu. El terreno se vuelve más salvaje, y un par de pequeños lagos y la suave luz de estas latitudes, nos ofrecen imágenes de gran belleza.

Seguimos atentos al suelo porque el sendero a ratos se diluye entre tanto bloque. Una vez superado el collado, empezamos a descender hacia el refugio de Olavsbu, que no veremos hasta que estemos prácticamente encima de él.

El refugio pertenece a la DNT y es del tipo "no guardado". En Noruega esto puede significar un refugio con más de una cabaña, una despensa bien repleta a disposición de los socios, habitaciones de varios tamaños, servicios, agua caliente, cocina, etc. y una confianza absoluta (merecida) en las personas usuarias del alojamiento. Curioseamos un poco por dentro (a estas horas no hay nadie) y nos sentamos fuera, al sol, para comer unos frutos secos y beber algo de agua.

El valle de Rauddalen es un típico valle en forma de U rodeado por montañas realmente agrestes. Por él caminaremos las próximas horas, bordeando los infinitos lagos que nos iremos encontrando. En determinado momento, sin ser conscientes de ello, pasaremos de andar aguas arriba a hacerlo aguas abajo. Así son muchos de los valles en Jotunheimen.

Intercambiamos un saludo con una pareja joven con mochilón, y más adelante nos encontramos con un par de montañeros veteranos con muchas más ganas de hablar. Ellos se dirigen al refugio de Olavsbu para pasar allí la noche.

El sendero discurre sobre terreno firme, pasto y, ocasionalmente, atraviesa breves campos de hierba algodonera (*Eriophorum angustifolium*).

> El valle se va abriendo poco a poco hasta convertirse en un vasto altiplano salpicado de lagos

En una orilla divisamos una pequeña barca de madera, a saber cómo la subieron hasta allí. Quizás esté disfrutando de su particular *friluftsliv*.

En un cruce de señales tomamos las indicaciones que aguas abajo nos llevarán hacia el lago Gjende. Justo en su otro extremo está la arista Bessegen que recorrimos hace unos días. Ya llevamos bastantes horas de camino, y el hecho de ver a lo lejos nuestro destino de hoy nos da aliento. La bajada es larga pero cómoda, y la luz a favor nos permite disfrutar aún más del paisaje.

En el tramo final de la bajada nos espera una sorpresa: vamos a recorrer un denso bosque de abedules silvestres, algo que no estamos acostumbrados a ver en Euskal Herria. Caminamos relajados, pues ya no tenemos dudas de que llegaremos a tiempo para cenar, incluso con margen para ducharnos y degustar una cerveza local.

Ya sentados en la mesa, tocará practicar inglés con varios noruegos y un neoyorquino muy hablador, que lleva varios días haciendo senderismo por allí. Tras una buena cena (crema de zanahoria y curry, pollo asado con arroz y ensalada, y brownie de postre), nos recogemos temprano: hoy hemos caminado nueve horas casi sin parar, y mañana caerán, calculamos, otras siete.

El día siguiente también amanece despejado y, tras un variado desayuno, nos ponemos a andar. El plan para hoy es volver a Leirvassbu, donde tenemos el coche, por otro valle: Storådalen. Este verde valle es uno de los que más caudal aporta al inmenso lago de Gjende.

El camino asciende suavemente por laderas con brezo y pasto por la margen izquierda del río, hasta llegar a la base de una abundante cascada que nace en el lago Hellertjønne, al que accedemos tras una breve pero directísima subida. Estamos ante uno de esos paisajes que enamoran a primera vista: una lámina de agua descansa en el fondo de un valle alto rodeado de bellas montañas. Nos deleitamos con la experiencia visual, mientras picoteamos algo. Aprovechamos para saludar a una pareja y un afable hombre, todos alemanes, con los que coincidiremos en varios momentos de la excursión de hoy.

Bordeamos este lago por la derecha y vamos subiendo al encuentro del siguiente. El sendero cruza varias torrenteras y zonas húmedas, en las que abunda la hierba algodonera. Así alcanzamos el comienzo de Langvatnet, que hace honor a su nombre ('lago largo'), y que también bordearemos por la derecha. Necesitaremos dos horas (y decenas de mini-vadeos) para recorrer esos 5 km. Empezamos a notar el trote de esta semana y la larga jornada de ayer, además del peso de la mochila y un sol

El lago Hellertjønne · AUTOR: PAULO ETXEBERRIA

implacable. Pronto pararemos a almorzar el *smørbrød* (sándwich abierto al estilo noruego) que nos hemos preparado con las sobras del desayuno. Al fondo podemos ver las cimas mellizas de Midtre Høgvagltinden.

Tras el necesario descanso acometemos el tramo final que coincide con la primera parte del recorrido de ayer. Por fin volvemos a ver el afilado Kyrkja, a estas horas con la luz a favor, obsequiándonos con su reflejo en el lago Leirvatnet.

Nos vamos acercando a Leirvassbu con sentimientos encontrados. Por un lado, hay ganas de terminar de andar, han sido dos días intensos; por el otro, esto significa finalizar el periplo por Jotunheimen. Ya en el coche, mientras nos cambiamos el calzado, nos saluda desde una furgoneta aparcada al lado el montañero alemán con el que hemos compartido a ratos el camino de hoy. Cruzamos sonrisas cómplices y él nos saca de la nevera una cerveza alemana... sin alcohol. Y es que todavía hay que conducir hasta la granja, donde nos espera un merecido descanso y otros planes que nos llevarán un poquito más al norte...

OTRAS EXCURSIONES RECOMENDADAS EN JOTUNHEIMEN:

VETLE UTLADALEN (12 km/+ 350 m)

Ruta circular desde la estación de esquí de fondo de Sognefjellet hasta el comienzo del valle Vetle Utladalen. Recorrer pequeños lagos, atisbar glaciares y caminar por rincones poco transitados: buen plan para uno de esos días de sirimiri noruego.

VUELTA A KNUTSHØE (16 km/+ 400 m)

Circular alrededor del esbelto cordal de Knutshøe, bordeando varios lagos, entre ellos el gran Gjende. Vegas de ríos, bosquetes de abedules, vaguadas cubiertas por brezo y hierba alta, cabañas solitarias...

DATOS PRÁCTICOS

CARTOGRAFÍA

Jotunheimen vest (1:50 000). Turkart Varenr: 2505 (DNT). Nordeca.

BIBLIOGRAFÍA

Loftesnes F. Opptur Jotunheimen 125 hikes. Selja Forlag. 2019.

El monte Knutshøe. Tiempo revuelto en el agosto noruego · AUTOR: PAULO ETXEBERRIA