

ISLANDIA

Trekking de Landmannalaugar

El trekking de Landmannalaugar es el trekking por excelencia en Islandia, una travesía por etapas durmiendo en refugios de montaña, con guía de habla hispana. La ruta es famosa por sus variados y espectaculares paisajes, que discurren por el interior de la isla entre la cima del volcán Eyjafjallajökull y el glaciar Myrdallsjökull. Tenemos la posibilidad de ascender las laderas del volcán Fimmvorduháls y disfrutar de impactantes paisajes de los campos de lava.



| DÍAS | ITINERARIO | ALIMENTACIÓN | ALOJAMIENTOS |
|------|-----------------------------------|--------------|--------------|
| 1 | Vuelo Ciudad de origen/ Keflavík | ../../ | Albergue |
| 2 | Landmannalaugar - Hraftinnusker | D/A/C | Refugio |
| 3 | Hraftinnusker - Álfavatn | D/A/C | Refugio |
| 4 | Álfavatn - Emstrur | D/A/C | Refugio |
| 5 | Emstrur - Thorsmork | D/A/C | Refugio |
| 6 | Thorsmork - Fimmvorduháls | D/A/C | Refugio |
| 7 | Fimmvorduháls - Skógar | D/A/.. | Albergue |
| 8 | Vuelo Reykjavík /Ciudad de origen | D/../ | ----- |

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C Picnic: P

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELO CIUDAD DE ORIGEN/KEFLAVÍK

Vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Keflavík. Traslado o flybus desde el aeropuerto internacional Leif Eriksson hasta el alojamiento. Los vuelos directos desde España son nocturnos, llegando de madrugada. Noche en albergue/apartamento en las cercanías de Keflavík.

DÍA 2.- LANDMANNALAUGAR - HRAFTINNUSKER

Partida en furgoneta o autobús por la mañana a Landmannalaugar. Para empezar con buen pie sumergiremos en el famoso río termal de Landmannalaugar con un baño inolvidable en sus cálidas aguas, al pie de la colada de lava que lo custodia, por la cual caminaremos en breve. A continuación damos comienzo a la marcha a pie con destino al refugio de Hraftinnusker, rodeado de infinidad de restos de obsidiana, claro ejemplo de la constante actividad volcánica de esta isla. En el camino pasaremos por campos de fumarolas, nieves perpetuas y colinas de riolita. Noche en refugio.

Recorrido: 12 km

Tiempo aproximado: 4-5 h

Desnivel: +470m

DÍA 3.- HRAFTINNUSKER - ÁLFTAVATN

Dejando atrás el entrañable Hraftinnusker nos dirigimos hacia el increíble paisaje de Álfavatn. En la primera mitad del día caminaremos entre montañas nevadas y arroyos provocados por el deshielo de los numerosos neveros que nos saldrán al paso. Justo en el ecuador de la jornada nos asomamos a un idílico balcón, desde el que se ven las verdes praderas y montañas de los alrededores del lago Álfavatn. Para terminar nuestro camino de hoy deberemos cruzar un sencillo torrente, ideal para dar un merecido descanso y así relajar nuestros músculos. Noche en refugio.

Recorrido: 12 km

Tiempo aproximado: 4-5 h

Desnivel: +150m/-490m

DÍA 4.- ÁLFTAVATN - EMSTRUR

Partimos del idílico Álfavatn para adentrarnos en un inhóspito desierto de arena negra, por el que discurrirá nuestro caminar a lo largo de toda esta jornada. Dejaremos a la izquierda el impresionante glaciar Entujokull, mientras que a la derecha nos flanquean el paso montañas tales como Hatafell desde donde quizá nos observen elfos, hidden people y demás personajes de la rica y presumiblemente no tan irreal mitología islandesa. Visitaremos el impresionante cañón que hay cerca del refugio. Noche en refugio.

Recorrido: 15 km

Tiempo aproximado: 6-7 h

Desnivel: -40m

DÍA 5.- EMSTRUR - THORSMORK

Comenzamos la jornada discurriendo entre las colinas de aspecto mágico del paraje de Emstrur para, en breves instantes, cruzar por un estrecho puente entre las dos paredes que forman el desfiladero del río Fremri-Emstruá, deshielo del glaciar Entujokull. Éste es el único punto posible para cruzarlo en kilómetros a la redonda. Poco a poco el paisaje desértico va dejando paso al verdor del valle de Thorsmork (que se traduce como "el bosque de Thor"), sin duda uno de los lugares más bellos de Islandia, donde podremos admirar las lenguas glaciares descendiendo hasta el valle de Thor, así como el agua del deshielo uniéndose a la corriente del río Markafliót. Avanzaremos por un sendero que en ocasiones se pierde hasta llegar al valle. Noche en refugio.

Recorrido: 18 km

Tiempo aproximado: 6-7 h

Desnivel: +150m/-300m

DÍA 6.- THORSMORK - FIMMVORDUHÁLS

En esta jornada partiremos del majestuoso valle de Thor para encaminarnos hacia el que posiblemente sea el refugio más inaccesible del trekking, el de Fimmvorduháls. Discurriremos por impresionantes colinas verdes y estrechos senderos, camino del collado que da nombre al refugio al que nos dirigimos. En dicho collado, donde se enfrentan los glaciares Mýrdallsjokull y Eyjafjallajokull, divisaremos por primera vez el gran océano Atlántico, meta de nuestro viaje. Noche en refugio.

Recorrido: 10km

Tiempo aproximado: 6-7 h

Desnivel: +1000m

DÍA 7.- FIMMVORDUHÁLS - SKÓGAR

Como colofón caminaremos la mayor parte de la jornada por terreno descendente admirando las 24 cascadas que nos brinda el río Skógar, desde las más suaves y tranquilas hasta las más potentes y caudalosas, terminando con la afamada Skógafoss, impresionante cascada con una caída de 62 metros. Traslado a Reykjavík. Cena libre en la ciudad. Noche en albergue.

Recorrido: 14km

Tiempo aproximado: 6-7 h

Desnivel: -1000m

DÍA 8.- VUELO REYKJAVÍK /CIUDAD DE ORIGEN

Los viajeros con vuelos directos podrán disfrutar de la mañana en la capital islandesa.

La calle Laugavegur, con sus tiendas de outdoor y jerséis de lana islandesa, cafés y cervecerías, reúne prácticamente toda la actividad comercial y de ocio de Reykjavík. También, en el puerto, podremos degustar los pescados fresquíssimos y visitar el edificio Harpa, centro de conciertos y conferencias formado por un entramado de hexágonos de cristal. Igualmente merece la pena un paseo por la zona alta de la ciudad, donde nos perderemos entre encantadoras casas de madera con pequeños jardines. Cerca está la Hallgrímskirkja, frecuentemente definida como la "Catedral de Reykjavík" debido a su tamaño, aunque en realidad no lo es. Traslado o flybus hasta el aeropuerto. Vuelo de regreso.

FECHAS DE SALIDA 2019 DESDE MADRID Y BARCELONA

JULIO: 6, 20 y 27

AGOSTO: 3, 10, 17, 24 y 31

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

PRECIO GRUPO DE 2 A 10 PERSONAS:

2.095,00 €

TASAS AÉREAS

260 €(APROX)

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelo de Madrid o Barcelona a Keflavík, ida y vuelta

Equipaje facturado, 20 kg por adulto

2 noches de alojamiento en albergue en Keflavík

5 noches de alojamiento en refugio según condiciones

Todos los desayunos y comidas en los días de ruta

Todas las cenas salvo las especificadas en "No incluye"

Avituallamiento en los refugios

Todas las etapas de trekking incluida Fimmvorduháls - Skógar

Traslados hasta el comienzo y finalización de la ruta

Traslados de aeropuerto o Flybus en los días de ruta según programa

Acompañamiento y asistencia de un guía de montaña exclusivo de habla castellana

Seguro de viaje multiaventura

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Tasas aéreas y gastos de gestión de billetes aéreos (entre 180 y 260 €)

Comidas en los días de vuelo y cenas en Reykjavík/Keflavík

Traslados hasta el aeropuerto fuera de las fechas de esta ruta o en caso de viaje combinado Islandia-Groenlandia

Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos

Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

SEGURO

Incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que la agencia solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. La agencia no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, ponemos a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consultar con el personal de la oficina para más información.

DOCUMENTACION

DNI o Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses, siempre que la estancia en el país no superen 90 días. No se permite entrar más de un litro de licor o dos litros de vino, ó 6 litros de cerveza de importación. Está prohibida la importación de alimentos frescos.

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

ALOJAMIENTO

En todos los refugios y albergues es necesario usar el saco de dormir, con una temperatura de confort de 5° a 10° C.

Los días de ruta dormiremos en refugios de montaña que cuentan con cocina totalmente equipada, así como aseos con agua corriente excepto el día 2 y el día 6. Encontraremos duchas individuales de agua caliente en tres de ellos, día 3, día 4 y día 5; estas duchas son de pago, 5 minutos 500 ISK. Dormiremos en literas dobles y, en ocasiones, dependiendo del espacio disponible, podremos hacer uso individual de las mismas. Las habitaciones son comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 4 a 32 personas por habitación.

Al tramitar la reserva, se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito.

ALIMENTACION

Avituallamiento en los refugios para todas las salidas, con lo cual no hace falta cargar con comidas durante el trekking, solo el picnic del día. No obstante, para personas vegetarianas o que necesiten una determinada dieta, recomendamos llevar algún producto en concreto que creáis necesario para el trekking ya que toda la comida ha sido transportada de antemano a los refugios. En estos porteos incluimos algunos alimentos para vegetarianos y otros libres de gluten, para celíacos.

Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los refugios con comidas planteadas por el guía y que preparara en colaboración con los viajeros. Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero.

A continuación os indicamos un listado de los alimentos que podemos encontrar a lo largo de la ruta:

-Desayunos: café, té, infusiones, cacao, leche en polvo, galletas, pan, mermelada, muesli y cereales, mantequilla, gachas.

-Comida (tipo picnic): embutidos variados, conservas, chocolate, frutos secos, galletas, barritas de cereales, panes variados...

-Cena: platos elaborados en los refugios intentando llevar una dieta variada como arroces, pasta, cuscús, conservas de carne y pescado, fruta en almíbar, chocolate...

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Una camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (Goretex u otra membrana similar)
- Ropa interior y camisetas de fibra sintética
- Traje de baño (para las aguas termales)
- Pantalones de trekking
- Mallas térmicas
- Pantalones impermeables ligeros

Manos

- Guantes de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana

- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Sandalias para cruzar ríos, ligeras y que sujeten bien el pie
- Calzado de repuesto o zapatillas para el refugio

Equipo de acampada

• Saco de dormir, entre 5º C y 10º C. Los de pluma son más ligeros y compresibles, si bien es necesario ser más meticuloso en su cuidado ya que si se mojan nos será muy difícil secarlos. Los de fibra abultan un poco más pero son menos delicados.

- Una cantimplora
- Taza, plato/cuenco y cubiertos ligeros de camping
- Linterna frontal

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal
- Varias bolsas de plástico fuerte para guardar el saco de dormir y la ropa dentro de la mochila

Equipo de progresión

- Mochila de 45-50 litros con cubre mochilas.
- Un par de bastones telescópicos. Imprescindibles.

Nota: Importante que la ropa a utilizar durante las jornadas de trekking sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan. La chaqueta impermeable tipo Gore Tex y el pantalón de agua nos permiten continuar el trekking sin perdernos nada incluso en los días más lluviosos. Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos de aseo habituales.

INFORMACION UTIL PARA EL VIAJERO

Desfase horario

Dos horas menos en Islandia que en España peninsular.

Idioma

El islandés una lengua germánica, que se ha mantenido muy próxima a la lengua hablada por los antiguos vikingos. La gran mayoría de la gente habla inglés, salvo en granjas y zonas rurales.

Moneda

Corona islandesa

Cambio

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

Efectivo calculado necesario para el viaje

No es imprescindible llevar dinero en coronas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje y es posible pagar con tarjeta prácticamente todo en cualquier establecimiento. En todo caso, se pueden cambiar euros en coronas islandesas en el aeropuerto.

Tarjetas bancarias

Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo.

Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo como Islandia.

Telefonía

Los teléfonos móviles tienen cobertura durante casi toda la ruta. La recarga de electricidad es muy limitada pero posible en algún refugio, previo pago.

Electricidad

220V, 50 Hz (igual que en España)

Documentos necesarios

Pasaporte en vigor.

No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.

Vacunas

No es necesario ningún tipo de vacunación, ni especial prevención contra ninguna enfermedad.

Medicinas

Analgésicos, antitérmicos, pomada para golpes y torceduras, tiritas, apósitos para ampollas, etc.

Equipaje

Las compañías aéreas suelen autorizar 20kg de equipaje facturado, a los que puedes sumar 5 kg de cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, evitando llevar cosas innecesarias. Para el trekking es imprescindible una mochila de 45-50 litros. Las maletas no están permitidas.

Vuelos

La mayoría de los vuelos utilizados para esta ruta son directos desde España.

En los vuelos que hacen escalas en algún punto europeo, en los tramos no conexiónados entre aerolíneas, se debe facturar el equipaje de nuevo. Los vuelos directos desde España están sujetos a disponibilidad por parte de las aerolíneas que operan en Islandia.

Traslados en Islandia en combinaciones ISLANDIA – GROENLANDIA

Los viajeros que combinan un viaje de Groenlandia con otro de Islandia tienen incluidos los traslados entre los aeropuertos y los alojamientos solamente el primer y último día de la ruta del programa de Islandia.

El viajero deberá hacerse cargo del traslado a/desde los aeropuertos al inicio y al final del viaje de Groenlandia.

NOTA INFORMATIVA

Condición física

No se requieren condiciones físicas especiales para llevar a cabo este el viaje; basta con contar con buena forma física y tener ganas de realizar una ruta en un entorno natural.

Tipo de viaje y nivel

Viaje de expedición. Nivel medio.

El trekking tiene un nivel medio, pudiendo ser algo más exigente con condiciones de viento, lluvia, etc.

Las rutas se realizarán por senderos que varían desde buena traza a prácticamente desaparecer. En las etapas de los días 6 y 7 avanzaremos por algunos tramos de terreno nevado.

Con anterioridad al inicio de la ruta, tenemos preparados depósitos de comida en todos los refugios que encontraremos en el recorrido. Gracias a este sistema, no hay que transportar toda la comida del viaje en la mochila y el nivel se suaviza mucho. Aun así, conviene estar acostumbrado a caminar porteando la mochila a la espalda.

Las jornadas de trekking

Las etapas programadas están pensadas para un nivel de iniciación, a excepción de los días 6 y 7, que son de nivel medio.

Durante la ruta podremos realizar de un modo sencillo diversas actividades que representan el espíritu de la isla como: hacer multitud de trekking en diversos terrenos, cruzar ríos, atravesar campos de lava, bañarse en aguas termales naturales, caminar por campos de cenizas...

Las jornadas oscilan entre las 5 y las 9 horas de marcha diaria a un ritmo suave, con paradas frecuentes.

El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas. Si bien el tiempo suele ser bueno, la climatología es inestable y conviene estar preparados para la lluvia o el viento.

Todos los días, después de la ruta y si la climatología lo permite, el guía realizará un paseo opcional por las cercanías del refugio.

Durante todas las noches de la travesía nos alojaremos en los distintos refugios que hay en el camino, por ello no llevaremos tiendas con nosotros. En cada refugio nos espera un depósito con provisiones para el día, de modo que no tengamos que transportar las provisiones de la semana a la espalda.

De esta manera, los trekking se realizarán porteando tan sólo el material personal y el picnic del día en la mochila. El peso de la mochila para los trekking suele oscilar entre los 8 y los 10 kilos, incluyendo el saco de dormir.

Si bien depende completamente de lo que cada viajero decida llevar consigo, a fin de realizar más cómodamente el viaje, es importante reducir el equipaje a lo necesario, evitando llevar cosas inútiles. No conviene llevar libros voluminosos. El peso no debe exceder en ningún caso de los 12 kilos y, si se optimiza el equipo, puede bajar hasta los 8 kilos.

Tamaño del grupo

Los grupos son de 6 a 10 personas, acompañadas por un guía de habla castellana, siendo un viaje con un espíritu de colaboración y camaradería.

Clima, temperatura y horas de luz

Las temperaturas en verano son bastantes agradables. Si bien el tiempo suele ser bueno, por la experiencia sabemos que es impredecible y puede ser muy cambiante, por lo que es conveniente estar preparados para la lluvia o el viento en un ambiente fresco, con temperaturas que oscilan aproximadamente entre los 8°C y hasta los 15°C en días soleados.

Junio 20-22 horas de luz.

Julio 22-18 horas de luz.

Agosto 17-14 horas de luz.

Septiembre 14-11 horas de luz.

Edad mínima recomendada

La edad mínima que recomendamos para este trekking es de 15 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

Las tareas comunes

Esta aventura tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros.

El guía dirigirá todas las operaciones comunes pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como cargar el vehículo los días de traslado, preparación de la comida, fregar los platos, limpiar el refugio u otras tareas que sean necesarias, se realizarán por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

El terreno, los caminos

Casi todos los trayectos se realizarán por caminos, si bien el terreno es variado: rocas sueltas, piedra y arena volcánica, tundra, ríos y torrenteras. Los desniveles son moderados, ascendiendo hasta un máximo de 1000 metros en un solo día (mirar distancias y desniveles aproximados en PLAN DE VIAJE). Es necesario prestar atención a los cruces de ríos y atender las indicaciones del guía, ya que hay lugares que pueden ser complicados y otros de paso fácil y seguro.

El guía

La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la preparación de la comida, velar por la seguridad de sus participantes y solucionar las incidencias que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.

El guía conocedor de la zona será de habla castellana. Él nos mostrará el país y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

info@trekkingyaventura.com telf. **91 522 86 81**

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (ó en su defecto una foto del mimos con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA**

DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.

Se admite

Transferencia bancaria: Banco Popular
ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM
Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid y en el 91-5228681.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp