



TREKKING IN ISLANDA - IL CAMMINO DEGLI DEI

**LANDMANNALAUGAR – SKÓGAR TREKKING
LAUGAVEGUR E FIMMVÖRÐUHÁLS**

**DISTANZA TOTALE : 56 KM.
ALTITUDINE: 200-1100 M.
MASSIMO DISLIVELLO: 600 M.**

**27 Giugno - 4 Luglio
(Coordinatore del gruppo, Claudio - Trip Therapy)**

**OPERATIVO VOLI PROVVISORIO
(DA RICONFERMARE 30 GG PRIMA DELLA PARTENZA)**

27 giugno 11.50-.13.00 Milano Bergamo –Londra Stansted

27 giugno 17.20-19.30 Londra Stansted - Reykjavík

04 Luglio 12.05-16.15 Reykjavík-Londra Stansted

04 Luglio 20.05-23.05 Londra Stansted- Milano Bergamo

ITINERARIO COMPLETO

GIORNO 1

Partenza dall'aeroporto di Milano con volo low cost con scalo, arrivo nel pomeriggio/sera e trasferimento in ostello. Cena libera e pernottamento.

Pernottamento in Ostello

GIORNO 2 REYKJAVÍK – HRAFTINNUSKER

Colazione in ostello e incontro con la Guida alle 7.15 per il trasferimento alla stazione centrale dei Bus dove prenderemo un bus di linea alle 8.00 .

Sarà un tragitto di circa 4 ore ma, molto interessante in termini paesaggistici per cui di sicuro non avremo modo di annoiarci, viaggeremo verso Est attraversando l'alta brughiera di Hellisheiði e passando a sud del vulcano, Hengill, passeremo a est del fiume Þjórsá e ci dirigeremo verso l'interno attraversando a nord il monte Hekla, uno dei vulcani più famosi d'Islanda, che ha eruttato l'ultima volta nel febbraio 2000.

Subito dopo entreremo nel Dómadalur nero (Valley of Doom), che è la porta d'accesso al Fjallabak (Backcountry).

La riserva naturale di Fjallabak è un'immensa regione montuosa in costante mutamento causato dalle continue attività vulcaniche ed erosa da ghiacciai, fiumi e vento.

Raggiungendo Landmannalaugar pranzeremo e dopo pranzo inizieremo il nostro viaggio attraversando il flusso lavico di 500 anni di Laugahraun che sta ancora dando calore alle sorgenti termali di Landmannalaugar.

Saliremo costantemente davanti a numerose bocchette di zolfo, e risaliremo varie colline prima di scendere verso le sorgenti calde fumanti di Stórhver. Sull'altopiano, il vapore sale in tutte le direzioni da bocche invisibili e raggiungeremo la nostra sistemazione al rifugio Hraftinnusker nel tardo pomeriggio.

Pernottamento in Rifugio

Distanza: 12km

Durata effettiva cammino: 4-5 hrs

Dislivello: 470 m

GPS for the hut N 63°56.014 -W 19°10.109

GIORNO 3 HRAFNTINNUSKER – ÁLFTAVATN:

Oggi ci dirigeremo a sud nel complesso di canyon a sud di Hrafninnusker. Scendendo nelle gole di Jökultungur, incontreremo svariate sorgenti calde. Il percorso si snoda arrampicandosi su creste dove si ha una vista su scure pianure vulcaniche verso i ghiacciai di Álftavatn e Mýrdalsjökull e Eyjafjallajökull. Attraversando il confine meridionale del massiccio di Torfajökull, scenderemo un lungo pendio verso le sabbie nere intorno al lago Álftavatn (Lago dei cigni). Arrivando al lago, una delle località più belle del nostro percorso, faremo il check-in al rifugio Álftavatn.

Pernottamento in Rifugio

Distanza: 12km

Durata effettiva cammino: 4-5 hrs

Dislivello: 490 m

GPS for the hut N 63°51.470 -W 19°13.640

GIORNO 4: ÁLFTAVATN – EMSTRUR:

Oggi ci saranno diversi fiumi da attraversare mentre ci dirigiamo verso sud e verso la calotta di Myrdalsjökull. Dovremo bagnarci spesso i piedi per cui meglio avere con sé scarpe da fiume a portata di mano. Dopo una lunga ma dolce salita, scenderemo nell'oasi verde di Hvanngil, dove si trova un rifugio. Continueremo la nostra passeggiata, attraversando un altro paio di fiumi, per raggiungere la surreale pianura di sabbia nera di 5 chilometri di Mælifellssandur, sotto la cima conica di Stórasúla ci dirigeremo poi verso Hattfell, un altro antico vulcano. Prima di arrivare al Rifugio Botnar (il nostro alloggio per la notte) visiteremo il magnifico canyon di Markarfljót

Pernottamento in Rifugio

Distanza: 16km

Durata effettiva cammino: 6-7 hrs

Dislivello: 40 m

GPS for the hut N 63°45.980 -W 19°22.450

GIORNO 5 : PASSEGGIATA NEI CANYON DI MARKARFLJÓT FINO ALLA SPETTACOLARE VALLE DI PÓRSMÖRK

La prima sfida di oggi sarà attraversare il ponte sul fiume Emstrur. Superato questo ostacolo, attraverseremo il magnifico Markarfljót Canyon, che è stato scavato da piene tuonanti, causate da eruzioni vulcaniche sotto la calotta glaciale. Gli effetti delle forze erosive sono visibili ad ogni passo in questo viaggio. Per la prima volta durante il nostro trekking, entreremo in una valle verde e ricca di vegetazione, che diventa più rigogliosa più ci avviciniamo a Þórsmörk. L'ultima parte dell'escursione si snoda attraverso la fitta foresta di betulle, dove persino le creste laviche sono ricoperte da alberi e gli incantevoli fiori artici che sbocciano per alcune settimane ogni estate.

Þórsmörk significa foresta di Þór e non è difficile capire perché questa zona debba essere considerata come appartenente a un dio. È fuori dal mondo! La valle è sorvegliata da ogni parte da fiumi e ripide montagne ghiacciate. È uno dei posti più belli in Islanda. Attraverseremo la valle fino alla zona chiamata Básar, dove si trova il nostro rifugio.

Pernottamento in accampamento

Distanza: 19km

Durata effettiva cammino: 6-7 hrs

Dislivello: 300 m

GIORNO 6 : PÓRSMÖRK-FIMMVÖRÐUHÁLS

Oggi invieremo i nostri bagagli direttamente a Skogar dove li ritroveremo il giorno dopo, porteremo con noi solo lo stretto necessario. Nel rifugio Fimmvörðuháls sono stati conservati cibo secco e sacchi a pelo / coperte, quindi abbiamo solo bisogno di portare il sacco a pelo, i prodotti da bagno, gli indumenti extra e un po 'di cibo fresco. Lasciando Þórsmörk attraverseremo il fiume Krossá su una passerella che entra nei magici paesaggi di Goðalönd - la dimora degli Dei . Insediato ai piedi di due ghiacciai, questo paese è una meraviglia di creste e falesie coperte da una moltitudine di fiori, sicuramente adatte sia agli dei che agli umani. Anche gli elfi si sono fatti una casa qui.

Continuiamo sulle colline che portano al passo di Fimmvörðuháls, camminando lungo le creste del Kattarhryggir con vista sull'imponente montagna di Útigönguhöfði fino alla brughiera di Morinsheiði. A fine dell'altopiano di Morinsheiði ci godiamo la vista del torrente lavico che scorreva dal vulcano Fimmvörðuháls all'inizio del 2010. La lava è tutta incastonata in diversi sbocchi di vapore fumante e decorata con zolfo verde e giallo. Mentre guadagniamo quota sopra Morinsheiði torniamo di nuovo alla lava e poi ai due crateri Magni e Móði Attraversiamo la lava nuova di zecca proprio ai piedi dei magnifici crateri rossi, attraversando luoghi dove la lava è quasi incandescente calda dentro le fessure. Dopo aver attraversato in sicurezza la lava, raggiungeremo il passo alto di Fimmvörðuháls, per arrivare al nostro rifugio tra i ghiacciai Eyjafjallajökull e Mýrdalsjökull, allestito per la notte.

Pernottamento in accampamento

Distanza: 14km

Durata effettiva cammino: 6-7 hrs

Dislivello: 900 m

GPS- N 63°37.320 W 19°27.093

GIORNO 7 : FIMMVÖRÐUHÁLS- SKÓGAR-REYKJAVÍK

Dopo una notte tra i due ghiacciai ci dirigiamo verso Skógar. Passeremo per il fiume Skógaá e lo seguiremo esplorando le sue numerose gole nascoste fino alla famosa e spettacolare cascata Skógafoss. Il fiume e i suoi dintorni offrono paesaggi fantastici. Arrivando a Skógafoss, prendiamo i bagagli dal magazzino e dopo una tazza di caffè, una bella tazza di tè o una birra fredda saliamo sul bus di linea per Reykjavík alle 16:25. Ci fermeremo per 15 minuti ad ammirare la cascata di Seljalandsfoss. L'arrivo alla stazione centrale degli autobus di Reykjavík BSI è alle 19:20, dove termina il viaggio.

Il nostro autista ci aspetterà alla fermata dell'autobus per portarci all'ostello.

Pernottamento in Ostello

Distanza: 13km

Durata effettiva cammino: 6-7 hrs

Dislivello: 1000 m

GIORNO 8 : RIENTRO IN ITALIA

Trasferimento in aeroporto in tempo per il nostro volo di rientro in Italia.

INFORMAZIONI PRATICHE

Durante il Trekking i pernottamenti saranno in rifugi di montagna basici, i dormitori saranno misti con letti a castello o materassi. I bagni saranno in un rifugio adiacente in condivisione. I rifugi sono attrezzati con stufe a gas, utensili da cucina e acqua corrente fredda. Tutti i rifugi hanno le docce tranne quello della prima notte ma, volendo si potrà avere per 5 minuti, pagando circa 500 corone (circa € 4 solo cash). Stessa cosa vale per l'elettricità, sarà più o meno sempre possibile ricaricare le batterie dei nostri dispositivi elettronici tranne il primo rifugio dove è a pagamento a circa 500 corone (circa € 4 solo cash). Vi raccomandiamo comunque di portare con voi una power bank perché nei giorni di pioggia a causa della scarsa energia solare proveniente dai pannelli, potrà capitare di avere poca elettricità.

Dovremo trasportare da soli i nostri zaini, compreso anche l'approvvigionamento che divideremo in parti uguali in ogni zaino, vi preghiamo quindi di lasciare almeno 10 litri liberi nel vostro bagaglio per il trasporto del cibo. (Avremo la possibilità su richiesta di un deposito bagagli a Reykjavik per lasciare eventualmente cose che non ci servono durante il Trekking).

Tutto il cibo verrà acquistato a Reykjavik, sarà la nostra guida a preparare la cena per tutti con il bene accetto aiuto dei componenti del gruppo.

Il menù sarà così composto:

Colazione : muesli, porridge, pane tostato, tè e caffè.

Pranzo: Durante la colazione saranno messi a disposizione ingredienti per preparare ognuno il proprio pranzo al sacco; panini, salumi, formaggio, salmone affumicato, burro d'arachidi, patè, agnello affumicato.

Cena : pasti semplici

Non ci sono negozi o possibilità di comprare alcun tipo di bevanda o snack durante il tour, i sacchi a pelo sono necessari e disponibili per il noleggio (circa € 70.00 per tutta la durata del trekking)

Incontreremo piccoli fiumi durante il nostro trekking, quasi ogni giorno, la loro profondità sarà variabile in base alle condizioni climatiche, in molti casi sarà possibile attraversarli saltando di pietra in pietra in altri casi sarà necessario togliersi scarpe e calze per attraversarli a piedi nudi, ovviamente la guida ci aiuterà in questo (Potrebbero ritenersi utili bacchette da trekking).

Il programma potrebbe subire variazioni in base alle condizioni climatiche.

**COSTO PER PERSONA: 2.090 EURO (+ TASSE AREOPORTUALI)
PER ISCRIVERTI:**

<http://www.viatraveldesign.it/iscrizione-al-viaggio-trekking-in-islanda-27-giugno-2018/>

**PER INFORMAZIONI INVECE PUOI SCRIVERE DIRETTAMENTE A
NOI: ISLANDATRIPTHERAPY@GMAIL.COM**

LA QUOTA COMPRENDE:

Voli dall'Italia in classe economiche con compagnie low cost (operativo voli da riconfermare a chiusura gruppo) con solo bagaglio a mano
Coordinatore Blogger dall'Italia
Trasferimenti da/per aeroporto di Reykjavik
2 pernottamenti in Ostello a Reykjavik con camere e bagni condivisi e colazione inclusa
Trasporto con Bus pubblico da Reykjavik a Landmannalaugar e da Skogar a Reykjavik
Guida qualificata parlante inglese per 6 giorni
Pasti dal pranzo del giorno 2 al pranzo del giorno 7
5 pernottamenti in rifugi durante il Trekking
Assicurazione multirischio Turismo Allianz
Direzione Tecnica e assistenza da parte del Tour Operator

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Tasse aeroportuali (circa 390 euro da riconfermarsi 30 gg prima della partenza)
Bagaglio da stiva
Trasporto bagaglio durante il Trekking
Pasti a Reykjavik
Tasse aeroportuali (circa 390 euro da riconfermarsi 30 gg prima della partenza)
Sacco a pelo (Possibile noleggio € 70 per tutta la durata del trekking)
Mance ed extra di ogni genere
Tutto quello non espressamente menzionato nella voce " La quota comprende"
La guida in loco si riserva il diritto di modificare tour e itinerari a causa di condizioni meteorologiche o stradali.

Tutti i programmi possono essere modificati o cancellati in qualsiasi momento durante il viaggio per garantire la sicurezza dei clienti e dello staff .

ELENCO ATTREZZATURA CONSIGLIATA :

Per il tuo benessere e la tua sicurezza, ti suggeriamo caldamente di seguire i consigli della nostra lista di equipaggiamenti, questo include avere equipaggiamento per la pioggia, di buona qualità!

Per info su specifici articoli e attrezzature richiesti potete cliccare qui.

Per acquisto dei suddetti articoli presso <https://www.campobase.net/> uno sconto speciale sarà riservato a tutti i partecipanti al viaggio.

STIVALI E ABBIGLIAMENTO:

Robusto scarponcino da trekking - impermeabile con un buon supporto alla caviglia.
Maglia a maniche lunghe (intimo termico) - Lana o sintetico.
T-shirt (intimo termico) - lana o sintetico.
Maglione in lana leggera o in pile (2 ° strato).
Pantaloni: materiale forte e leggero che si asciuga rapidamente ad es. soft-shell.

Giacca con un buon cappuccio - antivento, impermeabile e traspirante.
Pantaloni antipioggia - antivento, impermeabile e traspirante. Si prega di notare che l'intero raingear è obbligatorio in Islanda.

Guanti 1 - 2 paia - Lana o sintetico (polipropilene / poliestere).

Calze - Lana o sintetico. Due o tre coppie.

Cappello caldo - lana o sintetico.

Long Johns (intimo termico) - Lana o sintetico.

Giacca / maglione caldo - lana o pile (3 ° strato). Schermata 2018-04-07 alle 16.42.33.jpg

ALTRE ATTREZZATURE:

Zaino - (misura donna: 50-60 litri - taglia uomo: 60-75 litri) - nota che ogni partecipante avrà bisogno di circa 10L di spazio libero per il cibo.

Scarpe da fiume - Sandali da passeggio o vecchie scarpe da corsa con una buona presa sono una buona scelta, insieme a un paio di calze calde o calze di neoprene. Sandali aperti o infradito non andranno bene.

Sacco a pelo leggero. Un sacco a pelo base senza specifiche temperature è sufficiente per questo trekking poiché tutte le capanne sono riscaldate.

Power-bank / batteria supplementare per la tua elettronica - Le piccole celle solari di solito non funzionano così bene in Islanda, quindi una banca di energia pre-caricata è un'opzione migliore.

Caricare la tua elettronica negli altopiani spesso non è un'opzione o ti costerà di più. Sarà utile avere adattatori per convertitori per 220 V e / o USB.

Asciugamano: leggero e impacchettabile.

Occhiali da sole e protezione solare.

Contenitore dell'acqua - thermos, bottiglia d'acqua 0,5 - 1L. o camelbak

Kit di pronto soccorso personale - inclusa la cura per le vesciche

Farmaci da prescrizione e altri articoli per la salute personale.

Articoli da toeletta; Spazzolino da denti, dentifricio, sapone ecc.

Tappi per le orecchie

VIAGGIO CONFERMATO CON MINIMO 15 PARTECIPANTI

Il viaggio è organizzato dalla VIA - Viaggi in Avventura Srl

P. IVA 09229241006

Autorizzazione attività Tour Operator e Agenzia di Viaggio n. 4146/09 rilasciata dalla Provincia di Roma

Polizza Responsabilità Civile: Allianz Spa n. 112367608

Polizza Copertura Contro il Rischio Insolvenza ai sensi di quanto previsto dall'art. 50 del D. Lgs. N. 79/2011: CBL Insurance Europe Limited - Polizza N. IT/MGA/FFI/00738/2018