

# **IL GRANDE TREKKING DEL LANDMANNALAUGAR - IT**

## **IN BREVE**

Tour di gruppo: minimo 6, massimo 10 persone con guida in lingua italiana. Classificato tra i più bei trekking del mondo per la bellezze dei paesaggi che si attraversano, una varietà paesaggistica che sintetizza a pieno tutti i contrasti dell'Islanda. Partenze in luglio e agosto. Quote NON inclusive di volo.

## **DATE DI PARTENZA**

Partenze 2018

con guida in lingua italiana

LUG: 02, 09, 16, 23, 30

AGO: 06, 13, 20, 27

SET: 03

## **LUOGHI IN ITINERARIO**

Keflavik, Reykjavik, Landmannalaugar, Hraftinnusker, Álftavatn, Entujökull, Hatafell, Valle Di Thorsmork, Ghiacciai Mýrdallsjökull E Eyjafjallajökull, Skógar, Skógafoss, Emstrur.

## **PROGRAMMA**

“Il grande trekking del Landmannalugar” è un percorso naturalistico studiato per visitare le bellezze naturali dell'Islanda: ghiacciai, vulcani, fumarole, distese di terra colore oca, acque termali, prati verdeggianti, distese di lava pietrificata e ghiacciai perenni, panorami incredibili che variano continuamente nei colori e nella composizione geologica e morfologica.

Otto intensi giorni di trekking tra valli verdeggianti, distese desertiche e pianeggianti, gole apparentemente inaccessibili, fiumi, ruscelli e torrenti di varie dimensioni, alture e colline di

formazione lavica. Un percorso immerso nel rumore silenzioso della natura islandese, ultimo angolo selvaggio d'Europa.

Il trekking si sviluppa lungo la Riserva di Fjallabak, tra i ghiacciai, verde, rocce e distese desertiche espressione geologica di un mondo in continua formazione. Un percorso spettacolare sotto ogni prospettiva che permette di visitare la parte più interna e incontaminata dell'isola, accompagnati da un'esperta guida di montagna parlante lingua italiana. Il trekking parte dalla zona del Landmannalaugar, un vero paradiso naturale dove ci si potrà immergere nelle calde acque termali e termina nella località di Skogar lungo la costa marina meridionale.

#### PROGRAMMA DI VIAGGIO DETTAGLIATO:

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik

Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con bus alla struttura prevista per il primo pernottamento nei pressi dell'aeroporto. Incontro con un incaricato.

Pernottamento in guesthouse, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Landmannalaugar - Hraftinnusker

In mattinata trasferimento in mini-bus o autobus di linea al Landmannalaugar, punto di partenza del trekking. Il tour inizia con un bagno rigenerante nelle calde acque termali del fiume del Landmannalaugar ai piedi del vulcano per un indimenticabile rilassamento prima di intraprendere l'avventura.

Inizio del trekking verso il rifugio di Hraftinnusker circondato da fumarole, colline di riolite, campi di neve perenne e resti di ossidiana, vetro vulcanico che ha origine dal veloce raffreddamento di lave ricche di silice e prova tangibile dell'intensa attività vulcanica della zona.

Cena e pernottamento in rifugio.

Percorso: 12 km

Tempo stimato di percorrenza: 4-5 ore

Dislivello: +470.

3° giorno: Hraftinnusker - Álftavatn

Da Hraftinnusker si parte alla volta di Álftavatn. Nella prima parte del trekking si attraversano zone montuose ancora innevate e solcate da fiumiciattoli generati dal disgelo delle nevi.

Arrivo su una terrazza naturale dalla quale si gode uno splendido panorama con il lago Álftavatn circondato da verdi praterie e vette innevate. Guado di un torrente e sosta lungo le sponde per riposarsi e recuperare energia.

Cena e pernottamento in rifugio.

Percorso: 12 km

Tempo stimato di percorrenza: 4-5 ore

Dislivello: +150m/-490m

4° giorno: Álftavatn - Emstrur

Partenza e attraversamento una valle desertica di sabbia nera situata circondata dall'impressionante ghiacciaio Entujökull e dalle alture di Hatafell dove, secondo le leggende islandesi, vive il "popolo invisibile" degli elfi. Visita di un grande canyon situato nei pressi del rifugio dove si trascorre la notte.

Cena e pernottamento in rifugio.

Percorso: 15 km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: -40m

5° giorno: Emstrur - Þórsmörk

Partenza da Emstrur, zona collinare dall'aspetto magico e surreale, attraversamento di un ponte sospeso tra le pareti delle montagne sopra il fiume Fremri-Emstruá, generato dal disgelo del ghiacciaio Entujökull. Qui il paesaggio desertico muta e lascia spazio alla valle di Thorsmork ("bosco di Thor"), uno dei luoghi più belli di tutta l'Islanda dove si ammirano le lingue glaciali e il disgelo delle acque che si gettano nel fiume Markafljót. Proseguimento lungo un suggestivo sentiero fino a valle dove si raggiunge il rifugio per il pernottamento.

Cena e pernottamento in rifugio.

Percorso: 18 km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: +150/-300m

6° giorno: Þórsmörk - Fimmvörðuháls

Partenza dalla maestosa valle di Thor verso il rifugio di Fimmvörðuháls, il luogo più inaccessibile di tutto il tour in quanto situato tra i ghiacciai Mýrdallsjökull e Eyjafjallajökull, qui è possibile ammirare l'Oceano Atlantico, ultima meta del trekking. Percorso lungo stretti sentieri che si sviluppano tra spettacolari colline verdeggianti.

Cena e pernottamento in rifugio.

Percorso: 10 km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: +1000m

7° giorno: Fimmvörðuháls - Skógar

Partenza da Fimmvörðuháls e discesa lungo il fiume Skógar che genera lungo il percorso 24 cascate di varie dimensioni e bellezza, da quelle piccoline a quelle maestose e potenti per poi raggiungere la cascata di Skógafoss, che con i suoi 62 m di caduta è una delle più famose e conosciute di tutta l'Islanda. Rientro a Reykjavik in pulmino o bus di linea.

Cena e serata libera in città. Notte in guesthouse, ostello o appartamento.

Percorso: 14 km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: -1000m

8° giorno: Volo Reykjavik - Italia

Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik e volo di rientro in Italia.

**NOTA BENE:** questi tour sono viaggi unici ed esclusivi, studiati e organizzati da professionisti del settore. Il programma è a titolo orientativo e può essere soggetto a variazioni in quanto possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno e del mare, presenza di neve e ghiaccio, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida a variare il programma stabilito all'origine, per questo viene richiesta molta flessibilità, spirito di gruppo e collaborazione da parte del viaggiatore. Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso a seconda delle date: anche se l'ordine delle attività può non coincidere con quello descritto, il programma di viaggio rimane comunque lo stesso.

I dislivelli e i tempi di percorrenza indicati nel programma sono orientativi, possono variare in funzione delle condizioni climatologiche, dalle condizioni del terreno e dalla condizione fisica del gruppo.

**PUNTI FORTI DEL VIAGGIO:**

- realizzare uno dei migliori trekking del mondo in una delle zone più selvagge d'Europa, dove trovano i principali contrasti dell'isola di "fuoco & ghiaccio": ghiacciai, vulcani, fumarole, acque termali, le immense praterie verdi, le cascate, ecc.;
- vivere un'incredibile avventura che ci farà scoprire la spettacolare zona di Fimmvorduhals e il vulcano Eyjafjallajokull, conosciuto per la sua eruzione del 2010;
- visitare i luoghi più inaccessibili dell'isola addentrandosi nelle Terre Alte islandesi;
- partecipare a un'esperienza unica in totale autonomia da protagonisti;
- scoprire l'attività geotermica dell'isola, il contrasto di colori, le fumarole ed il paesaggio creatosi dal disgelo dei ghiacciai;
- rilassarsi nelle calde acque termali del fiume Landmannalaugar;
- partecipare a un tour unico in un piccolo gruppo di solo 10 persone accompagnati da una guida/accompagnatore di lingua italiana, un percorso che ci permetterà di scoprire in pochi giorni la bellezza dei suoi contrasti e gli incredibili paesaggi di lava, acqua, ghiaccio e fuoco.

## **DETTAGLI**

La quota include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*\*;
- pernottamento in guesthouse/ostello/appartamento in camere condivise con servizi comuni;
- tutti i pasti: colazione al mattino, pranzo al sacco tipo pic-nic, e cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik);
- trasferimento in pulmino o autobus fino al punto di inizio e dal punto di fine del trekking;
- guida/accompagnatore di lingua italiana.

(\*\*Attenzione: qualora il viaggiatore decida di anticipare o ritardare di qualche giorno l'arrivo o la partenza da Reykjavik il trasferimento da e per l'aeroporto non sarà incluso nel pacchetto e sarà a carico del partecipante).

Non include:

- biglietto aereo di andata e ritorno dall'Italia (contattate i ns uffici per la ricerca voli);
- pasti/colazione e pernottamenti durante i trasferimenti negli aeroporti o quelli non contemplati nel programma (giorni dei voli, durante i trasferimenti negli aeroporti e le serate a Reykjavik);
- abbigliamento personale da montagna;

- trasferimenti da e per l'aeroporto;
- pernottamenti, pasti extra, cancellazione dei voli, emissione nuovi voli dovuti a ritardi, cattive condizioni meteorologiche, scioperi aeroportuali, o qualsiasi altra causa che non dipenda dall'agenzia organizzatrice;
- tutto quanto non specificato alla voce "la quota include";
- iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi).

Penalità applicate in caso di recessione da parte del consumatore:

- da 59 a 46 gg 10% di penale per tutti i viaggi e soggiorni + eventuale biglietto non rimborsabile
- da 45 a 31 gg 30% di penale per tutti i viaggi e soggiorni + eventuale biglietto non rimborsabile
- da 30 a 21 gg 50% di penale per tutti i viaggi e soggiorni + + eventuale biglietto non rimborsabile
- da 20 a 15 gg 75% di penale per tutti i viaggi e soggiorni + eventuale biglietto non rimborsabile

Nessun rimborso dopo tale termine.

I giorni sono da intendersi "lavorativi" (lun/ven) escluso il giorno del recesso ed eventuali giorni festivi.

#### <U>INFORMAZIONI SUL VIAGGIO</U>

Gruppo: minimo 6 - massimo 10 persone

Prenotazione: acconto del 40% del prezzo totale del tour + spese emissione biglietto aereo e gestione pratica al momento della prenotazione - saldo entro 45 giorni prima della partenza. Per prenotazioni in epoca successiva a tale termine il saldo dovrà essere versato al momento della prenotazione in un'unica soluzione.

Termine d'iscrizione: raccomandiamo di realizzare l'iscrizione con un buon anticipo per essere sicuri di trovare posti liberi nel tour. L'iscrizione è comunque possibile in qualsiasi momento previo verifica della disponibilità di posti liberi nel tour e nei voli per l'Islanda.

Età minima: l'età minima consigliata é di 15 anni compiuti; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o da un tutore legale.

**Condizione fisica:** tour attivo accessibile a coloro che desiderano realizzare un'esperienza unica a stretto contatto con la natura. Per partecipare a questo tour non sono richieste condizioni fisiche particolari, è consigliato godere di buona forma fisica, avere esperienza in montagna, avere voglia di realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura e non aver problemi a trasportare il proprio bagaglio sulle spalle. Prima della partenza, si raccomanda un po' di allenamento e di potenziare la resistenza per godere al meglio dell'avventura.

**Livello di difficoltà:** il tour è di livello medio in quanto la difficoltà può essere data principalmente dalle condizioni meteorologiche, i venti, la pioggia, l'ambiente circostante, il clima a queste latitudine è molto variabile.

**Le attività:** durante il tour potremo provare diverse attività che rappresentano lo spirito dell'isola: rilassarsi in calde acque termali naturali, attraversare ruscelli, camminare su campi di cenere e di lava solidificata e realizzare i migliori trekking sviluppati in diverse tipologie di terreno.

Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso a seconda delle date: anche se l'ordine delle attività può non coincidere con quello descritto, il programma di viaggio rimane comunque lo stesso.

**I trekking:** le tappe del trekking (da rifugio a rifugio) si sviluppano su sentieri che in alcuni punti sono segnati ma in altri le tracce spariscono. I percorsi sono facili e durano dalle 5 alle 9 ore con soste frequenti. Le tappe del 6° e 7° giorno sono più impegnative e in alcune zone potrebbe esserci la presenza di neve. La guida cercherà di coordinare il ritmo delle camminate in base al gruppo e alle condizioni climatiche giornaliere. Il clima solitamente buono in questa stagione ma può cambiare velocemente e quindi bisogna essere preparati in caso di pioggia o vento.

Tutti i giorni a conclusione della tappa giornaliera prevista, se la climatologia lo permette, la guida realizzerà una passeggiata opzionale nelle vicinanze dei rifugi. È importante ricordare che il livello del trekking rimane un fattore completamente soggettivo e che dipende da molte variabili come la condizione fisica, le condizioni meteorologiche, lo stato del terreno, ecc.

**Tipo di terreno:** le varie tappe del trekking si sviluppano in terreni di vario tipo: roccia, pietre e sabbia vulcanica, tundra, muschio, fiumi e torrenti. Il dislivello è solitamente moderato e in una sola tappa raggiunge i 1000 metri. In prossimità dei fiumi è molto importante prestare

attenzione e seguire le indicazioni della guida soprattutto perché in alcuni punti l'attraversamento potrebbe divenire pericoloso.

**Il bagaglio e lo zaino:** dato che si tratta di un trekking itinerante e in completa autonomia (senza il supporto di mezzi a motore), durante le tappe, ogni partecipante trasporterà sulle spalle il proprio zaino con il bagaglio personale compreso il sacco a pelo e il pranzo a sacco per la giornata e non quello per tutta la settimana, in quanto l'organizzazione s'incaricherà di depositare nei vari rifugi i rifornimenti per il gruppo per tutto il tour.

Per una camminata più confortevole, dovrebbero essere ridotti al minimo sia il peso che l'ingombro. Consigliamo comunque di seguire la lista di materiale consigliato e non superare gli 8/10 kg portando un bagaglio moderato ed evitando di portare cose inutili. Si raccomanda anche di prestare attenzione al peso delle macchine fotografiche.

Prima di partire per l'avventura nel Landmannalaugar é possibile lasciare all'organizzazione uno zainetto più piccolo con tutto il materiale o abbigliamento non utile per i giorni di trekking. Questo materiale verrà poi recuperato alla fine del trekking al rientro nella capitale islandese.

**Il gruppo:** il gruppo va da un minimo di 6 a un massimo di 10 persone. Al tour partecipa un gruppo piccolo di persone, in qualche modo un piccolo gruppo di amici: il numero ridotto di persone rende il clima del viaggio più familiare e rende la convivenza dei membri del gruppo più semplice. Viene richiesto spirito di collaborazione e buona volontà nel creare un ambiente amichevole e gradevole. Poiché l'organizzazione del viaggio è internazionale, le partenze in programma prevedono la partecipazione di gruppi misti in cui sarà possibile conoscere persone di nazionalità diverse dalla propria con cui condividere l'avventura e instaurare rapporti di amicizia basati sulla reciproca comprensione. È comunque prevista guida o accompagnatore di lingua italiana per tutte le partenze in programma se non diversamente specificato. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana.

**La guida:** le guide di quest'avventura accompagnano il gruppo durante tutto il tour attraverso le bellezze naturali del dell'Islanda, guidano i trekking e coordinano tutte le attività comuni. In caso di pericolo e di condizioni meteo avverse hanno facoltà di modificare il programma se lo ritengono necessario. Le guide sovrintendono sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. Le guide coordinano tutte le attività e le operazioni comuni in cui viene



richiesta la piena collaborazione di tutti. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana.

Per quanto concerne le partenze “internazionali” con guida/accompagnatore di lingua inglese/spagnolo, la guida di queste avventure è abituata ad avere persone di diverse nazionalità all'interno del gruppo che guida e, dato anche il limitato numero di viaggiatori (al massimo 10), generalmente la comunicazione in lingua inglese/spagnolo risulta semplice ed intuitiva.

Le attività comuni: quest'avventura, come tutte quelle proposte da 4 Winds, richiede spirito di collaborazione, complicità, solidarietà e lavoro in squadra, elementi fondamentali sono anche il buon umore, un clima amichevole e tolleranza verso i compagni di viaggio. La guida coordinerà e parteciperà a tutte le operazioni comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione di tutti: carico e scarico dei veicoli, preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e tutte le altre necessità che possano sorgere durante il trekking.

Pernottamento: durante il trekking dormiremo in vari rifugi di montagna che incontreremo nel nostro percorso pertanto non sarà necessario portare tende. In ogni rifugio troveremo un deposito già preparato in precedenza con il cibo per il gruppo, ogni partecipante trasporterà nello zaino solo il cibo per il pranzo a sacco della giornata e non quello per tutta la settimana. Tutti i pernottamenti, sia in rifugio che in ostello o guesthouse, saranno in sacco a pelo proprio: è quindi sufficiente un sacco a pelo estivo leggero, facilmente compattabile e che occupi poco spazio nel proprio bagaglio con un livello di confort da 5°C a 10°C. Tutti i rifugi di montagna in cui dormiremo sono dotati di cucine totalmente equipaggiate e bagni con acqua corrente, ad eccezione del 2° e 6° giorno. Nel 3°, 4° e 5° giorno le docce saranno a pagamento, 5 minuti costano circa 500 ISK.

Le camerate sono comuni e miste da 4 a 32 persone: sono dotate di letti a castello individuali o doppi, anche se solitamente c'è abbastanza spazio affinché dorma una persona per letto.

Nei rifugi la corrente è limitata e non sempre c'è la possibilità di ricaricare pile e batterie: si consiglia pertanto di portare con sé pile/batterie di ricambio o in alternativa un piccolo pannello solare da viaggio.

Sole di mezzanotte e Aurore Boreali: in estate, nei mesi di giugno e luglio, in Islanda è possibile assistere al fenomeno chiamato “il sole di mezzanotte”: in questo periodo dell'anno, nei paesi situati a queste latitudini dell'emisfero, vi sono infatti quasi 24 ore di luce al giorno. Le Aurore Boreali invece sono un fenomeno spettacolare che inizia a manifestarsi verso

la fine dell'estate. Con un pò di fortuna e adeguate condizioni atmosferiche e climatiche (oscurità, cielo limpido e sereno, forte attività solare) è possibile osservarle anche alla fine di Agosto. In Settembre, essendoci più ore di oscurità, le possibilità di vedere le luci del nord sono più elevate.

Il clima Islandese: durante tutto il periodo estivo, da giugno a settembre, l'Islanda gode di un clima mite e gradevole ocon temperature che scillano tra gli 8°C e i 15°C.: si tratta infatti della stagione durante la quale è possibile visitare questo meraviglioso paese in tutto il suo splendore. Come in tutti i paesi nordici, il clima islandese è molto variabile e può cambiare velocemente quindi bisogna essere preparati in caso di pioggia o vento: la lista dell'equipaggiamento che forniamo nelle schede tecniche delle nostre proposte di viaggio permette di partire preparati e di godersi al meglio il viaggio anche in caso di eventuali precipitazioni molto comuni a queste latitudini.

Ore di luce giornaliera:

Giugno: 20 – 22 ore

Luglio: 22 – 18 ore

Agosto: 17 – 14 ore

Settembre: 14 – 11 ore

Alimentazione: tutti le colazioni, i pranzi e le cene sono compresi eccetto quelli indicati nella lista "la quota non comprende": il pranzo è solitamente al sacco tipo pic-nic mentre la cena è sempre un pasto caldo preparato presso il rifugio o il luogo dove si pernotta dalla guida assieme alla collaborazione del gruppo: per motivi logistici alcuni prodotti sono in scatola. Il cibo si trova già depositato dall'organizzazione nei rifugi nei quali si pernotta pertanto ogni viaggiatore trasporterà nel proprio zaino solo il pranzo a sacco per la giornata.

Colazione: caffè, tè, tisane, cacao in polvere, latte in polvere, biscotti, pane, marmellata, müsli e cereali.

Pranzo: pane, formaggio, insaccati, paté, frutta, frutti secchi, biscotti dolci e salati, cioccolato, zuppe, barrette energetiche ecc.

Cena: pasta, riso, purè di patate, salsicce, pancetta, tonno, zuppe, ecc.

Qualora il viaggiatore abbia delle esigenze alimentari particolari, intolleranze, celiachia, o sia vegetariano, deve segnalarlo al momento della prenotazione compilando un apposito modulo affinché le guide possano essere informate con largo anticipo delle specificità di ognuno e

venire incontro, nel limite del possibile e in base alla disponibilità di certi alimenti, alle esigenze di ogni viaggiatore.

Qualora il viaggiatore richieda alimenti particolari, non reperibili in Islanda, sarà necessario portarli con sé dall'Italia. Se, per motivi logistici, non fosse possibile trasportare alcuni alimenti specifici in anticipo ai rifugi, sarà necessario trasportarne una parte nel proprio zaino durante il trekking.

## INFORMAZIONI PRATICHE

Valuta: ISK - Corona Islandese

Trattandosi di una valuta poco richiesta, le banche italiane solitamente non danno la possibilità di cambiare la corona Islandese in Italia se non per grossi quantitativi e a condizioni più svantaggiose. Si consiglia quindi di prelevare con il bancomat o una carta di credito Visa o Mastercard presso uno sportello bancomat all'arrivo in Islanda o di cambiare presso l'ufficio del cambio dell'aeroporto, aperto fino a tardi.

Per sapere il cambio aggiornato di questa moneta si può visitare il sito della Banca Centrale Europea [www.ecb.int](http://www.ecb.int) (cliccare nella sezione "Euro foreign exchange reference rates" e vedere "Currency" ISK o Icelandic krona).

Spese durante il viaggio: l'Islanda è uno dei paesi più costosi del mondo. I prezzi sono da due a quattro volte più alti che in Italia. Considerando che la maggior parte delle spese sono incluse nel prezzo, per le spese personali (souvenir, cene non incluse, bevande alcoliche ecc.) non è necessario cambiare grandi quantitativi; si consiglia di portare in viaggio una carta prepagata o la carta di credito in quanto in Islanda è possibile pagare tramite POS quasi ovunque. È consigliabile comunque munirsi di una piccola quantità di corone islandesi e anche di euro in caso di necessità.

Fuso orario: 2 ore in meno rispetto all'Italia

Passaporto: non è obbligatorio, ma è strettamente consigliato e in corso di validità. Per l'ingresso in Islanda è sufficiente la carta d'identità valida per l'espatrio in corso di validità (senza timbro di rinnovo). I minori devono avere il passaporto e autorizzazione dei genitori per l'espatrio.

Vaccini: Non sono richieste vaccinazioni specifiche.

**Tessera Sanitaria Europea:** Si consiglia di portare la Tessera Sanitaria Europea che certifica il diritto del titolare a ricevere prestazioni sanitarie, qualora necessario, durante la permanenza in qualsiasi paese dell'Unione Europea.

**Corrente Elettrica:** 230 V - 50 Hz - **Prese Elettriche Utilizzate:** Tipo C & Tipo F (si consiglia di munirsi di un adattatore universale). In alcuni rifugi la corrente è limitata.

**Medicinali:** La guida dispone di una cassetta di pronto soccorso, ma consigliamo di munirsi, oltre ai farmaci di uso personale, anche di medicinali utili a piccoli traumi e a dolori muscolari e articolari, analgesici, antipiretici, pomate, spray per urti o distorsioni, cerotti, medicazioni per vesciche, vaselina, ecc.

**Lingua:** l'Islandese è una lingua germanica che, come l'inglese, il tedesco e tutte le lingue scandinave, è molto simile alle lingue parlate dai vichinghi, tanto che alcune parole sono talmente lunghe che sembrano illeggibili e impronunciabili. Questo è dovuto all'antica origine germanica completamente differente dalla romanza e all'abitudine di creare parole composte per definire nuove idee. Per esempio, la parola "Hveravellir" deriva da 'Hver' (acque termali) e 'vellir' (pianura). Alcune finali che si trovano spesso, sono per esempio 'jökull' (ghiacciaio), 'fjall' (montagna), 'dalur' (valle) o 'foss' (cascata).

**Soluzioni di volo per l'Islanda:** ad oggi esistono poche soluzioni aeree per l'Islanda; nel periodo estivo da giugno ad agosto esistono sia soluzioni di voli diretti che con scalo in una capitale europea variabili in base alle date e alla disponibilità. L'arrivo a Reykjavik è da prevedere nel tardo pomeriggio o in serata, mentre la partenza del volo di rientro in Italia è solitamente di mattina, così come da piano voli predisposto dalle compagnie aeree. In fase di assegnazione dei posti sui voli, le compagnie aeree si adoperano, dietro invito del Tour Operator, affinché ai viaggiatori venga data la migliore soluzione di volo disponibile al momento della prenotazione ma non è sempre possibile garantire il posto nei voli diretti.

**Franchigia bagaglio nei voli aerei:** nei voli sono solitamente consentiti 20 kg di bagaglio in stiva e 5/8 kg di bagaglio a mano (franchigia variabile in base alla compagnia aerea, da confermare al momento dell'invio dei documenti di viaggio).

**Combinazione tour Islanda + Groenlandia:** in caso di combinazione tour Islanda +

Groenlandia sono inclusi i trasferimenti dall'aeroporto internazionale il giorno di arrivo in Islanda e all'aeroporto internazionale il giorno di partenza per la Groenlandia; i trasferimenti da e per l'aeroporto al rientro dal tour in Groenlandia non saranno invece inclusi nel pacchetto e saranno a carico dei partecipanti.

## EQUIPAGGIAMENTO

Qui di seguito alcuni suggerimenti sull'abbigliamento consigliato per i tour a queste latitudini. Innanzitutto è molto importante che tutto l'abbigliamento si asciughi in tempi brevissimi, quindi il cotone è assolutamente sconsigliato per questo viaggio, soprattutto perché assorbe molta umidità e fa evaporare la maggior parte del calore emesso dal nostro corpo. Sarebbe meglio portare la lana e la seta o fibre sintetiche che si asciugano velocemente.

Si consiglia di trasportare nel bagaglio a mano durante il volo di andata gli scarponcini da trekking, l'abbigliamento tecnico (pantaloni e magliette), la giacca in Goretex, il pile, gli occhiali da sole, il berretto, i guanti e tutto il necessario per poter iniziare il tour in caso di smarrimento del bagaglio.

## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

### TESTA

- berretto di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- occhiali da sole
- sciarpa tubolare o buff per il collo

### CORPO

- 1 o 2 magliette termiche fine in fibra sintetica (regolano la sudorazione e mantengono la pelle asciutta)
- 1 pile grosso o un maglione di lana
- 1 micropile leggero
- 1 o 2 paia di pantaloni da trekking impermeabili e traspiranti (tipo Gore-tex o altra membrana) meglio se possono diventare corti
- 1 paio di pantaloni impermeabili e traspiranti (tipo Gore-tex o simili)
- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
- 1 paio di calze lunghe/collant termiche
- 1 K-way o mantella/poncho (dotato di cintura affinché il vento non lo rompa/strappi)

## MANI

- 1 paio di guanti di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)

## PIEDI

- 1 paio di scarponcini da trekking resistenti, impermeabili e traspiranti (Gore-Tex)
- calze grosse di lana o di fibra sintetica (la fibra ha il vantaggio che si asciuga molto più rapidamente di qualsiasi altro tessuto. La lana, quando è bagnata isola molto meglio e mantiene più caldi i piedi bagnati, per questo è il tessuto preferito degli islandesi)
- 1 paio di sandali (tipo trekking che ancorano bene il piede) o scarpe/tuta da sub fino alle caviglie per l'attraversamento dei fiumi
- 1 paio di scarpe comode di ricambio
- 1 paio di pantofole o ciabatte per i pernottamenti

## MATERIALE VARIO

- sacco a pelo estivo (si dorme sempre in luoghi caldi), consigliato con temperatura comfort tra 5°C e 10°C, non serve il materassino - quelli di piuma sono più leggeri e meno ingombranti, ma di contro bisogna essere più meticolosi poiché se si bagnano è molto difficile asciugarli. Quelli di fibra sono un po' più ingombranti, ma sono più economici e meno delicati. È fondamentale portare una busta/borsa di plastica resistente dove conservare il sacco a pelo dentro lo zaino)
- buste/borse di plastica resistente per dividere il bagaglio all'interno dello zaino
- tazza, piatto e posate da campeggio
- pila frontale
- 1 borraccia
- tappi per le orecchie e mascherina paraluce per occhi
- costume da bagno
- crema solare e burro di cacao per le labbra
- asciugamani (suggeriti quelli in microfibra che occupano poco spazio e si asciugano rapidamente)

## MATERIALE PER LE ESCURSIONI

- zaino da 45/50 litri di capacità dotato di copri-zaino impermeabile per trasportare il proprio bagaglio personale
- bastoncini da trekking telescopici (suggeriti per chi è già abituato ad utilizzarli)

Nota: questo non è un elenco definitivo. Aggiungere gli articoli per la toilette personale, gli asciugamani (consigliati quelli in microfibra che occupano spazi minimi e si asciugano velocemente), vestiti comodi per i giorni di volo, medicine personali. Si raccomanda di limitare il bagaglio tenendo conto dello spazio disponibile nei mini-bus.

-----

## LA NOSTRA FILOSOFIA

L'obiettivo della tipologia del "viaggio avventura" è quello rendere accessibili a tutti le zone più remote del nostro pianeta, in questo caso l'Artico e i suoi dintorni, attraverso tour che si ispirano allo spirito d'esplorazione polare.

Tutti i "Viaggi Avventura" sono stati pianificati in collaborazione con professionisti del settore per soddisfare coloro che sono desiderosi di avventurarsi in piena sicurezza nelle realtà più remote del nostro pianeta, come, appunto, le regioni polari.

Per partecipare a qualsiasi di questi viaggi non è necessario avere condizioni fisiche particolari né realizzare prove di selezione, ma è importante informarsi sul livello e la tipologia di viaggio e scegliere quello più adeguato alle proprie attitudini.

Tutti i "viaggi avventura" sono pensati per persone normali che vogliono trascorrere le loro vacanze in modo diverso, attivo e alternativo alla abituale vacanza. Viaggi per vivere in prima persona l'esperienza di esplorare e conoscere le regioni polari.

Nonostante le premesse, tutte le proposte di viaggio avventura pubblicate nel nostro sito **NON SONO PER CHIUNQUE**: avere il privilegio di trovarsi in spazi naturali incontaminati, percepire l'emozione dell'incontro con altre culture ed essere coscienti di partecipare con altri compagni di viaggio è ad un'esperienza unica e irripetibile è qualcosa che non tutti apprezzano e capiscono.

Tutti i "viaggi avventura" sono attivi, consentono di viaggiare in modo semplice, naturale e tranquillo, in totale autonomia, a piedi, in kayak, con gli sci, con i cani da slitta, la canoa o le mountain bike attraverso zone poco battute o frequentate, in zone in cui domina la natura selvaggia e vergine e dove ci si muove nel pieno rispetto dell'ambiente senza lasciare alcuna traccia del passaggio umano.

I "viaggi avventura artica" sono davvero speciali; proponiamo diversi livelli e tipologie di tour accessibili a tutti: dalle semplici escursioni in Islanda, Penisola Scandinava e Groenlandia a itinerari più impegnativi come le traversate polari con gli sci al Polo Nord.

Tutti gli itinerari sono pianificati e ponderati con professionisti del settore, sono originali e

permettono di visitare i luoghi più reconditi e incontaminati dell'Artico.

Itinerari resi possibili grazie alla collaborazione con esperti conoscitori delle esigenze locali che operano direttamente sul territorio, presupposto indispensabile per offrire sicurezza e competenza.

In un mondo dove il sovraffollamento, la frenesia di vita e la congestione degli spazi ci circondano, i “viaggi avventura artica” rappresentano una reale eccezione: luoghi dove l’incontro con l’altro regala ancora una rara sensazione di gioia e dove la bellezza della natura impera onnipresente.

In questa tipologia di viaggio le dimensioni del gruppo sono ridotte, poiché crediamo che ciò sia indispensabile per creare coesione e spirito di gruppo e permetta di apprezzare al meglio questa esperienza di viaggio unica nel suo genere.

Lo stile di questi viaggi è familiare, flessibile, un’esperienza che si deve affrontare con uno spirito di collaborazione, inserimento, partecipazione condivisione.

Tutti i gruppi sono accompagnati da guide naturalistiche esperte, preparate e addestrate per garantire in ogni momento la sicurezza del gruppo e il loro obiettivo principale è di rendere il viaggio unico e indimenticabile.

I “viaggi avventura” sono viaggi attivi ed è molto importante adeguare con le proprie aspettative e la propria condizione fisica alla tipologia di tour che si andrà a scegliere e al relativo livello di difficoltà.

Si tratta di viaggi di gruppo che offrono il privilegio di trovarsi in spazi naturali unici, che presuppongono il rispetto verso le altre culture che si andranno ad incontrare nonché verso i propri compagni di viaggio. I “viaggi avventura” si svolgono in zone remote, lo stile di vita è molto differente rispetto a quello abituale e gli avvenimenti, nel loro senso più ampio, molto meno prevedibili rispetto alle ferie convenzionali.

La caratteristica dei “viaggi avventura” lascia, per definizione, una porta aperta all’inaspettato, e l’imprevedibilità – frequente in questo tipo di viaggio - esige da parte dei partecipanti un atteggiamento “da viaggiatori” e non da “turisti vacanzieri”.

I “viaggi avventura” proposti per l’Artico e i luoghi Polari non sono semplici pacchetti vacanze; muoversi nei paesi dell'Artico implica essere pronti ad adattarsi agli imprevisti, metter in conto che gli itinerari previsti sono soggetti a possibili modifiche e variazioni implicite in un viaggi a queste latitudini: le condizioni meteorologiche e del ghiaccio, la scarsità di infrastrutture, i mezzi di trasporto, i possibili ritardi dei voli o delle imbarcazioni e molti altri fattori imprevedibili possono costringere l’organizzazione e le guide a modifiche o cambiamenti di programma di viaggio e per questo si richiede una certa flessibilità e capacità di adattamento da parte dei viaggiatori. Non capita spesso che un itinerario venga



sostanzialmente modificato, ma se fosse necessario, la guida e l'organizzazione hanno facoltà di apportare le modifiche necessarie e decidere la migliore alternativa per il gruppo.

Tutti i tour sono stati collaudati al fine di garantire sicurezza e fornire un minimo di comodità nel viaggio, con lo scopo di renderlo davvero unico.

Ci saranno giornate semplici e piacevoli, altre invece più impegnative in cui bisognerà mettere da parte certe comodità e addentrarsi a pieno in luoghi più inaccessibili ed esclusivi.

Arrivare dove la natura è intima e grandiosa presuppone, in alcune occasioni, di pernottare in alberghi locali senza le abituali comodità del mondo occidentale; si potrà dormire in tende per vari giorni, dover rinunciare a volte alla doccia, circolare lungo remote strade sterrate e polverose, o dover aiutare a tirar fuori il veicolo dal fango...

Questi tour devono essere vissuti attivamente da protagonisti e non come spettatori passivi. Realizzare uno dei nostri "viaggi avventura" non significa intraprendere un classico circuito da turista convenzionale, ma permette di sentirsi un membro integrante di un viaggio attivo, pieno di emozione e avvenimenti e sempre pronti all'imprevedibile: condizione imprescindibile per affrontare questo tipo di viaggi è quindi condividere con noi questo concetto di viaggio avventura.

## OSSERVAZIONI

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore partecipa volontariamente a questo viaggio o spedizione e che è cosciente di partecipare ad un tour in un paese straniero con caratteristiche molto differenti rispetto al suo paese di origine, percorrendo e visitando zone lontane e remote di un paese o diversi paesi "polari" dove le strutture e l'organizzazione, a tutti i livelli, sono molto differenti rispetto a quelli a cui si è abituati nella vita quotidiana.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è cosciente dei vari rischi che può correre: forze della natura, malattia, incidenti, condizioni di vita o igieniche scarse in alcuni casi e circostanze, delinquenza ed altre aggressioni, ecc.

Il viaggiatore sa anche che in alcuni casi non sarà possibile una rapida evacuazione o assistenza medica adeguata o totale.

4WINDS dà per inteso che il viaggiatore è cosciente dello sforzo che può presupporre un viaggio di queste caratteristiche che si realizza via terra nella maggiore parte dei casi, su strade sterrate o sentieri che in alcuni casi possono essere in cattive condizioni, e che possono presentare diverse difficoltà, contrattempi ed avversità, come ad esempio condizioni climatiche avverse, avaria dei mezzi di trasporto e diverse altre situazioni difficili ed estreme, dove possono farsi presenti la stanchezza e la sensazione di scoraggiamento fisico e morale, sia durante i tragitti su strada, che le camminate a piedi, le escursioni in canoa o kayak, a

cavallo o con altri mezzi o durante le varie attività proposte.

4WINDS da per inteso che il viaggiatore è disposto ad essere un protagonista attivo di questi “viaggi avventura”, accettando il fatto di dover collaborare in determinati compiti propri di un viaggio tipo spedizione come ad esempio: ripulire strade da crolli ed ostacoli, tirare fuori i veicoli del fango o dalla sabbia, dare una mano nel montaggio e smontaggio degli accampamenti ed altri compiti quotidiani propri di un viaggio di avventura partecipativo ed attivo.

È molto importante ricordare che in un viaggio di gruppo e soprattutto di avventura a volte possono esservi piccoli problemi di convivenza, per questo la buona attitudine, un atteggiamento positivo, buonumore e tolleranza verso gli altri membri che compongono il gruppo e verso i contrattempi e difficoltà che possano presentarsi, sono elementi fondamentali per la buona riuscita e il successo del viaggio.

4WINDS da per inteso che il viaggiatore è cosciente del fatto che in questo tipo di viaggi possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida e l'organizzazione a variare il programma stabilito all'origine.

4WINDS da per inteso che il viaggiatore accetta volontariamente tutti i possibili rischi e circostanze avverse sulla base di tutto quanto esposte precedentemente, compresi possibili malattie o decesso esonerando 4WINDS e qualsiasi dei suoi membri o collaboratori da ogni responsabilità, ad eccezione di quanto stabilito per legge per qualunque fatto o circostanza che possa verificarsi durante il viaggio o la spedizione.

Il Piacere e l'Emozione di partecipare ad un VIAGGIO AVVENTURA implica una serie di rischi, difficoltà e avversità direttamente collegati a questa tipologia di attività.

4WINDS da per inteso che il viaggiatore ha letto le condizioni generali e conosce tutte le particolarità e il programma di viaggio-spedizione e soddisfa tutti i requisiti minimi richiesti per la partecipazione a questo viaggio.