

# **ISLANDA: ALLA SCOPERTA DEL SUD DELL'ISOLA DI FUOCO & GHIACCIO**

## **IN BREVE:**

Tour di gruppo: minimo 5 &#8208; massimo 8 persone

Guida di lingua italiana: partenze in luglio e agosto

Guida di lingua inglese/spagnolo: partenze in maggio, giugno e settembre

Viaggio attivo in 4x4 per conoscere il Sud dell'Islanda fino alle montagne colorate del Landmannalaugar.

Piccolo gruppo accompagnato da guide professioniste, trekking ed escursioni a stretto contatto con la natura tra ghiacciai, cascate, paesaggi vulcanici, bagni termali e passeggiate sul ghiaccio con i ramponi. Volo non incluso.

Tour di 8 giorni nel sud dell'Islanda, regione di ghiaccio e fuoco l'ultimo angolo selvaggio dell'Europa ai piedi del Circolo Polare Artico.

## **DATE DI PARTENZA:**

Partenze 2017 con guida/accompagnatore di lingua ITALIANA:

LUG: 01, 08, 15, 22, 29

AGO: 05, 12, 19, 26

SET: 02

Partenze 2017 con guida/accompagnatore di lingua INGLESE/SPAGNOLO:

MAG: 20, 27,

GIU: 3, 10, 17, 24

SET: 2, 9, 16,

**AVVENTURA: LIVELLO SEMPLICE**

## **LUOGHI IN ITINERARIO:**

Reykjavik, Penisola Di Reykjanes, Krysuvik, Cascate Del Sud, Vik, Reynisdrangar, Geysir, Skógar, Riserva Naturale Di Dyrhólaey, Parco Nazionale Di Skaftafell, Eldgjá, Vatnajökull, Lago Jökulsárlón, Landmannalaugar, Kirkjubæjarklaustur, Golden Circle, Hveragerði, Seljalandfoss, .

.....

## **PROGRAMMA:**

### **PUNTI FORTI DEL VIAGGIO:**

- Conoscere i luoghi naturali più belli ed emblematici dell'isola: il "Golden circle", Geysir, Gulfoss, Þingvellir, Landmannalaugar, ecc;
- realizzare trekking ed escursioni in luoghi unici e spettacolari. Escursioni di livello semplice, accessibili a tutti, accompagnati da esperte guide naturalistiche parlanti lingua italiana;
- facile passeggiata con ramponi sul Vatnajökull (non richiesta previa esperienza), il più grande ghiacciaio europeo.
- visita delle cascate più belle dell'isola, della riserva naturale di Dyrhólaey dove nidificano una gran varietà di uccelli marini come i gabbiani, i fulmari e le famose "pulcinelle di mare" simbolo del paese.
- addentrarsi nella zona del Landmannalaugar, una delle aree naturali più belle e famose di tutta l'Islanda;

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik

Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik al centro di Reykjavik e incontro con la guida. Notte in guesthouse, B&B, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Penisola di Reykjanes - Golden Circle

In mattinata partenza in mini-bus 4x4 per Krysuvik, zona vicina a Reykjavik dove la dorsale oceanica emerge in superficie con fumarole, pozze d'acqua e fango bollente, a dimostrazione dell'attività geotermica presente in questa meravigliosa isola. Si passerà nei pressi del lago Kleifarvatn, che con i suoi 9 km di superficie, è tra i più profondi dell'isola e raggiunge i 107 m. sotto il livello del mare.

Proseguimento per gli altipiani e visita del Parco Nazionale di Þingvellir, luogo dove si riunì il primo parlamento islandese e regione attraversata dalla faglia che separa la placca tettonica europea da quella americana.

Visita di Geysir (caratteristica esplosione di acqua calda islandese che ha dato nome a questo fenomeno in tutto il mondo) e del vicino Strokkur che ogni dieci minuti erutta un'alta colonna di acqua bollente. Proseguimento per Gullfoss la cascata più nota dell'Islanda, alta 32 m e spesso contornata da uno arcobaleno e per Halfoss, cascata meno nota, ma ugualmente bella con una caduta di 122 metri, situata a Nord del vulcano Hekla e circondata da suggestivi campi di lava pietrificata. Nelle giornate più limpide è possibile contemplare in lontananza il vulcano Hekla con delle vedute davvero spettacolari. Cena e pernottamento in guesthouse, ostello, cottage o simili.

### 3° giorno: Landmannalaugar – Altipiani d'Islanda

Risveglio in uno dei luoghi più belli dell'interno dell'isola e partenza per il Landmannalaugar, area di estrema bellezza con fiume di acque termali e straordinari paesaggi di origine vulcanica. Area geotermale il cui nome "Landmannalaugar" significa "terra degli uomini che sprigiona laghi di acqua calda". Oltre a visitare il cratere del Ljotipollur con un laghetto al suo interno, si effettuerà un'escursione fino alla cima del monte Blahnúkur ed il vulcano Brennisteinsalda dove si godono impressionanti viste di crateri, fumarole e colori che hanno reso nota in tutto il mondo Landmannalaugar. Conclusione della giornata con un bagno rilassante nelle calde acque naturali termali. In estate in questa zona viene montato un domo polare riscaldato ad uso esclusivo del gruppo, uguale a quelli utilizzati nelle grandi spedizioni e negli accampamenti in Groenlandia ed in Antartide, un'esperienza unica che permette di godere al meglio la magia di questo incredibile luogo. Cena e pernottamento in domo/yrta o rifugio di montagna.

### 4° giorno: Parco Nazionale di Skaftafell - Vatnajökull

Partenza con il mini-bus 4x4 in direzione del Parco Naturale di Skaftafell, lungo il percorso sarà possibile ammirare l'imponente Vatnajökull, il canyon di Eldgjá ("canyon di fuoco") di origine vulcanica con 270 metri di profondità e 600 metri di larghezza, la cascata di

Ofaerofoss dove è possibile vedere i resti del ponte naturale che l'attraversava e che precipitò durante il disgelo nel 1993. Il ghiacciaio Vatnajökull è la terza massa di ghiaccio più grande del pianeta, dopo l'Antartide e la Groenlandia, ha una superficie di 8.400 km<sup>2</sup> e occupa il 13% dell'isola. In alcuni punti la cappa di ghiaccio raggiunge un chilometro di spessore.

Arrivati a Skaftafell breve trekking che, in base alle condizioni metereologiche durerà dalle 2 alle 3 ore, dove

si ammireranno splendide viste panoramiche del Vatnajökull e delle sue lingue di ghiaccio. Da Sjórnarnipa si potrà ammirare la cima del Hvannadalshnúkur, che con 2.111 metri di altezza è la montagna più alta dell'isola, e la cima del Snæbreið che con 2.041 metri di altezza invece è la terza vetta dell'isola. Proseguimento per Svartifoss cascata nota per le colonne di basalto cristallizzato da cui gli architetti islandesi hanno tratto ispirazione per la progettazione della Cattedrale di Reykjavik.

Cena e pernottamento in guesthouse, ostello o simili.

5° giorno: Lago Jökulsárlón – Kirkjubæjarklaustur

Visita di Jökulsárlón, lago con maestosi iceberg galleggianti che avanzano verso il mare aperto; dalla sponda del lago è possibile avvistare numerose specie di uccelli marini e, con un po' di fortuna, anche foche marine. Proseguimento per il lago di Fjallsárlón, i cui variopinti riflessi dell'acqua rendono il luogo unico e sul cui sfondo una lingua glaciale scivola verso l'acqua. Proseguimento verso una lingua glaciale dove, equipaggiati con i ramponi, si realizzerà una breve escursione sul ghiaccio. Questa escursione, semplice e accessibile a tutti, anche a chi non li ha mai utilizzati i ramponi, non è un vero e proprio trekking sul ghiacciaio, bensì una semplice passeggiata per sperimentare la sensazione di camminare sopra il Vatnajökull, il terzo ghiacciaio più grande del pianeta dopo l'Antartide e la Groenlandia ed essere testimoni delle incredibili formazioni di ghiaccio, i crepacci, i seracchi, ecc. Proseguiremo fino ad uno dei canyon più spettacolari del Sud, situato vicino al villaggio di Kirkjubæjarklaustur, un luogo fantastico con viste panoramiche senza uguali. Questo "canyon di fuoco" o Eldgjá di 100m di profondità si è creato grazie alla millenaria erosione dei ghiacciai è coperto da campi di licheni verdi e muschi luminescenti. Cena e pernottamento in guesthouse, ostello, cottage o simili.

6° giorno: Skógar – Vik - Riserva naturale di Dyrhólaey

Partenza per il Sud attraverso il campo di lava più esteso del mondo e la grande superficie di sabbia di Skeiðarársandur dove sarà possibile osservare l'effetto delle eruzioni vulcaniche. A Skógar inizio dell'escursione per visitare la cascata di Skógafoss, una delle più grandi

dell'isola con una caduta di 60 m di altezza. Durante il trekking si vedranno i ghiacciai Mýrdallsjökull e Eyjafjallajökull, l'Oceano Atlantico e numerose cascate generate dal fiume Skogar, 24 in soli 10 km. Dopo l'escursione, della durata di circa 4 ore, proseguimento verso Dyrhólaey, promontorio di origine vulcanica le cui ripide scogliere si elevano dal mare. Di fronte alla penisola si trova un gigantesco arco nero di lava sul mare, scogliera dove in estate le "pulcinelle di mare", i tipici volatili dell'isola, e molte altre specie di uccelli nidificano. Visita della spiaggia nera di Vík con veduta della baia, del litorale, delle colonne marine di lava nera e di Reynisdrangar, giganti formazioni marine di basalto che rappresentano una delle immagini più suggestive dell'Islanda e che la leggenda vuole siano Troll pietrificati. Cena e pernottamento in guesthouse, cottage o ostello.

#### 7° giorno: Cascate del Sud - Hveragerði

Rientro in mini-bus verso Reykjavik, sosta durante il tragitto alla cascata di Seljalandsfoss, con 54 metri di caduta e dove è possibile camminare dietro la sua cortina d'acqua. Proseguimento Glufrafoss, paradisiaca cascata "nascosta" di cui pochi conoscono la sua esistenza. Proseguimento verso le pendici dell'Eyjafjallajökull, il ghiacciaio che sovrasta l'omonimo vulcano da dove, durante l'eruzione del 2010, fuoriuscirono colate di fango e acqua calda. Proseguimento verso Hveragerði, zona termale più vicina alla capitale dove si coltivano in serra fiori e ortaggi e dove si effettuerà un'escursione attraverso una meravigliosa valle attraversata da un fiume di acqua calda. Proseguimento verso Reykjavik, cena libera e tempo libero a disposizione per passeggiare liberamente tra le strade della capitale Islandese. Cena e pernottamento in guesthouse, ostello, appartamento o simili.

#### 8° giorno: Reykjavik (in volo) Italia

Trasferimento privato o con Flybus all'aeroporto di Reykjavik/Keflavik in tempo utile per l'imbarco sul volo di rientro in Italia.

**NOTA BENE:** Questo tour è un viaggio unico ed esclusivo, studiato e organizzato 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, 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 da parte del viaggiatore. Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso.

## **DETTAGLI:**

La quota include:

- Trasferimento privato o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik a Reykjavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*\*;
- pernottamento in guesthouse, ostello, cottage, appartamento, domo o rifugi (camere condivise con bagni comuni);
- tutti i pasti: colazione al mattino, pranzo al sacco tipo picnic e cene (esclusi quelli dei giorni dei voli, durante i trasferimenti negli aeroporti e le serate a Reykjavik);
- tutti i trasferimenti previsti nel programma di viaggio
- tutte le escursioni e attività in programma;
- guida/ accompagnatore di lingua italiana per le partenze di luglio e agosto e 2 settembre (INGLESE/SPAGNOLO per partenze di maggio, giugno e settembre).

(\*\*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;
- pernottamenti e pasti extra dovuti a ritardi, 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 comprende".
- Iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi)

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

Gruppo: minimo 5 – massimo 8 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.

Età minima: L'età minima consigliata per la partecipazione a questo tour è di 12 anni; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o da un tutore legale.

Condizione fisica: viaggio attivo ma accessibile a tutti. Per partecipare a questo tour non sono richieste condizioni fisiche particolari, basta contare su una forma fisica normale e avere voglia di realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura.

Tipologia di tour: viaggio avventura, livello facile.

Le attività: Durante il tour potremo provare in modo semplice e in tutta sicurezza, diverse attività che rappresentano lo spirito dell'isola: camminare su un ghiacciaio con i ramponi, una passeggiata sul ghiaccio senza difficoltà né rischio, e fare i migliori trekking ed escursioni su differenti tipologie di terreno.

Tutte le attività programmate sono di livello basso, non hanno bisogno di esperienza precedente e sono opzionali.

Non è indispensabile saper usare i ramponi (il percorso non è difficoltoso), l'uso dei ramponi è semplice anche per chi non li ha mai usati.

I trekking: I trekking in programma hanno una difficoltà medio-bassa. Le tappe si sviluppano su sentieri che in alcuni punti sono segnati mentre in altri le tracce spariscono. Le giornate di trekking sono alternate alle giornate in cui vengono proposte altre attività: tutti i percorsi sono

facili e durano dalle 2 alle 4 ore con soste frequenti. Il resto dei giorni di tour si fanno passeggiate più semplici generalmente della durata di un'ora. La guida cercherà di coordinare il ritmo delle camminate in base al gruppo e alle condizioni climatiche giornaliere.

**Il bagaglio e lo zaino:** Durante i trekking ogni partecipante porterà con se uno zainetto con il materiale personale, i vestiti di ricambio, il k-way, la macchina fotografica e il cibo necessari per la giornata. Per una camminata più confortevole, dovrebbero essere ridotti al minimo sia il peso che l'ingombro. Il materiale comune e il resto dell'equipaggiamento rimarrà nelle strutture ricettive o nel mini-bus.

Per il proprio bagaglio personale si consiglia uno zaino grande (da 60/70 litri) o una borsa di viaggio morbida (non si possono portare valigie perché lo spazio è limitato). Nella preparazione del bagaglio è fondamentale seguire la lista di materiale consigliato e portare un bagaglio di dimensioni moderate, evitando di portare cose inutili e facilitare i continui carichi e scarichi del veicolo.

**Il terreno, le strade:** Quasi tutti i tragitti si realizzeranno su sentieri segnati, la tipologia di terreno è molto variabile: rocce, pietre e sabbia vulcanica, tundra, muschio, fiumi e torrenti. I dislivelli sono moderati, fino ad un massimo di 500 metri. È necessario prestare molta attenzione nell'attraversare i fiumi e seguire attentamente le indicazioni della guida in quanto ci sono luoghi e situazioni che possono essere complicate, o altre invece il cui passaggio è facile e sicuro.

**I veicoli:** Tutti i trasferimenti si effettuano in mini-bus/pullmino da 9 posti con trazione 4x4, mezzo di trasporto ideale per scoprire l'isola in modo facile, familiare, flessibile e differente, e mezzo idoneo per le dure strade islandesi.

I trasferimenti in pullmino sono studiati per essere ottimizzati e combinati con differenti attività per evitare trasferimenti troppo lunghi, di solito si viaggia per un paio di ore al giorno.

**Il gruppo:** Il gruppo va da un minimo di 5 ad un massimo di 8 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, alcune partenze 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.

**La guida:** Le guide accompagnano il gruppo durante tutto il tour attraverso le bellezze naturali del sud dell'Islanda, hanno una profonda conoscenza dei luoghi visitati, guidano il veicolo, le escursioni e 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 la 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.

**Le attività comuni:** quest'avventura, come tutte quelle proposte da 4Winds, richiede spirito di collaborazione, complicità, solidarietà e lavoro di 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, la spesa e tutte le altre attività che possano sorgere.

**Pernottamento:** Tutti i pernottamenti saranno in ostello, guesthouse, B&B, rifugi o cottage in camere condivise dotate di letti a castello con bagno comune e docce individuali con acqua calda. La cucina e la sala da pranzo sono completamente equipaggiate. Tutti gli alloggi hanno riscaldamento quindi è sufficiente un sacco a pelo leggero con temperatura comfort da 5° a 10° C. In alcuni casi si pernosterà in appartamenti esclusivi per il gruppo con le stesse caratteristiche dell'ostello.

**Ostelli/Guesthouse/B&B:** Si tratta di abitazioni in stile nordico recentemente ristrutturate, semplici ma molto accoglienti. Le stanze sono comuni e miste, dotate di letti a castello possono ospitare da 4 a 8 persone per stanza. Dispongono di bagno comune e docce individuali con acqua calda. La cucina e la sala da pranzo sono completamente equipaggiate.

**Cottage:** Si tratta di piccole e confortevoli casette di legno che possono ospitare 4 a 8 persone persone dotate di soggiorno, un piccolo bagno e un cucinino. Le casette si trovano all'interno di una fattoria situata ai piedi del Vatnajökull a pochi chilometri dal Parco Naturale di Skaftafell. Nella fattoria c'è anche una capanna più grande che funge da sala da pranzo, bagni condivisi e docce.

**Rifugio:** Si tratta di un rifugio di montagna con cucina equipaggiata, può ospitare molti gruppi

che possono alloggiare sulle sue grandi camerate dotate di letti a castello, dispone di toilette e docce su una piccola struttura esterna al rifugio. Le docce sono a pagamento e si trovano in un edificio adiacente (5 minuti di acqua calda costano circa 300ISK).

Domo: Si tratta di una grande tenda fissa, la struttura è di alluminio e nylon con pavimento di legno, letti a castello e riscaldamento a gas. Le docce sono a pagamento e si trovano in un edificio adiacente (5 minuti di acqua calda costano circa 500 ISK).

Il clima Islandese: Durante tutto il periodo estivo, da giugno a settembre, l'Islanda gode di un clima mite e gradevole o con temperature che scillano tra gli 8°C e i 15°C., si tratta della stagione migliore per visitare questa meravigliosa regione islandese in tutto il suo splendore. Come in tutti i paesi nordici, il clima islandese è estremamente variabile e muta velocemente quindi bisogna essere preparati in caso di pioggia o vento; la lista dell'equipaggiamento che forniamo nella scheda tecnica 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 GIORNALIERE

Giugno: 20 – 22 ore

Luglio: 22 – 18 ore

Agosto: 17 – 14 ore

Settembre: 14 – 11 ore

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.

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 é sempre un pasto caldo preparato presso il luogo dove si pernotta dalla guida assieme alla collaborazione del gruppo: per motivi logistici alcuni prodotti sono in scatola e la guida acquisterà le altre provviste nei supermercati lungo il tragitto; possibilità di fare dei barbecue

all'aperto nel più puro stile islandese.

**COLAZIONE:** Caffè, tè, tisane, cacao in polvere, latte in polvere, biscotti, pane, marmellata, muesli e cereali.

**PRANZO:** Pane, formaggio, insaccati, paté, frutti secchi, biscotti dolci e salati, cioccolato, zuppe, barrette energetiche.

**CENA:** Pasta, riso, purè di patate, carne, pesce, salsicce, pancetta, tonno, zuppe, ecc.

Qualora il viaggiatore abbia delle esigenze alimentari particolari, intolleranze, celiachia, o sia vegetariano, deve segnalarlo prima della partenza compilando un apposito modulo al momento della prenotazione; in questo modo le guide possono essere informate delle specificità di ognuno e venire incontro, nel limite del possibile, alle esigenze di tutti i viaggiatori.

### 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 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 'velir' (pianura). Alcune finali che si trovano spesso, sono per esempio 'jökull' (ghiacciaio), 'fjall' (montagna), 'dalur' (valle) o 'foss' (cascata).

## EQUIPAGGIAMENTO

Consigli sull'abbigliamento per i tour a queste latitudini: è 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.

Raccomandiamo di dividere l'equipaggiamento globale in due bagagli:

- Uno zaino o borsone da viaggio morbido (no valigie!) per trasportare la maggior parte del nostro bagaglio e i vestiti. Questo verrà caricato e trasportato sempre nel minibus/pullmino

- Uno zainetto piccolo (25-30 litri circa) da utilizzare come bagaglio a mano durante i voli di andata e ritorno e per trasportare il pranzo a sacco e gli oggetti personali durante i giorni di tour (macchine fotografiche, k-way, guanti, cappello, occhiali da sole, vestiti di ricambio, pranzo al sacco ecc.).

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 FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

L'organizzazione fornirà ai partecipanti tutto l'equipaggiamento necessario per la realizzazione delle attività previste in programma (ramponi ecc.)

### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

#### TESTA

- Berretto in lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- Occhiali da sole

#### CORPO

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

#### MANI

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

#### PIEDI

- 1 paio di scarponcini da trekking (meglio se alti sulla caviglia) resistenti, impermeabili e traspiranti (cuoio o 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 per le docce e in caso di necessità per attraversare i 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)
- 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 o borsa di viaggio morbida per trasportare il proprio bagaglio personale (non si possono portare valigie)
- uno zainetto piccolo da 25-30 litri da utilizzare come bagaglio a mano durante i voli di andata e ritorno e per trasportare il pranzo a sacco e le cose personali (macchine fotografiche, k-way, guanti, cappello, occhiali da sole, vestiti di ricambio, pranzo al sacco ecc.) durante i giorni di tour
- bastoncini da trekking telescopici (suggeriti per chi è abituato ad utilizzarli durante la camminata)
- 1 binocolo (per l'avvistamento della fauna)

Nota: Questo elenco non è definitivo. Aggiungere gli articoli per la toilette personale, gli asciugamani (consigliati quelli in microfibra che occupano spazi minimi e si asciugano velocemente), la biancheria intima, il phon, 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 dà 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.