

## **SULLE ORME DI ERIK IL ROSSO**

### **IN BREVE:**

Tour di gruppo (4/12 partecipanti), 8 giorni di navigazione in Kayak e trekking con pernottamenti in rifugio e tenda, accompagnati da guida in lingua inglese. Visita delle rovine vichinghe e degustazione di prodotti gastronomici Inuit. A partire da metà agosto possibilità di avvistare le Aurore Boreali.

### **DATE DI PARTENZA:**

con guida in lingua inglese  
da Reykjavik Keflavik e Copenaghen  
GIU: 27  
LUG: 04, 11, 25  
AGO: 01, 08, 15, 22, 29  
SET: 05, 12, 19

### **LUOGHI IN ITINERARIO:**

Groenlandia, Narsarsuaq, Qassiarsuk, Kiattut, Qooroq, Inlandis, Tasiusaq, Sermilik, Eqaloruutsit, Kangerdlua,

.....

### **PROGRAMMA:**

Un'autentica ed originale traversata in kayak e a piedi di 8 giorni nel Sud della Groenlandia, l'isola più grande e selvaggia del mondo. La formula perfetta che combina navigazione e trekking circondati da un paesaggio incredibile ed unico di tundra, ghiaccio, iceberg. Un'esperienza indimenticabile e a stretto contatto con la magica e incontaminata atmosfera naturalistica di questa regione, in compagnia di un piccolo gruppo di massimo 10 partecipanti e di una guida esperta. Il tour inizia con un trekking di 3 giorni nella selvaggia ed incontaminata Terra di Mellem e prosegue con un'indimenticabile traversata di 3 giorni in

kayak circondati da iceberg e ghiaccio nella baia di Tasiusaq. Durante il tour avremo la possibilità di ammirare delle spettacolari viste panoramiche sul ghiacciaio dell'Inlandis e sul complesso sistema di montagne e fiordi del Sud.

Si alterneranno vari trekking esplorando la verde e frondosa tundra ricca di laghetti di montagna, con la navigazione in kayak attraverso i fiordi in uno spettacolare sfondo di iceberg e fronti glaciali. Oltre alla visita delle rovine vichinghe di Brattahlid, realizzeremo un'emozionante escursione in barca lungo il fiordo del Qooroq, e assaporeremo alcuni prodotti tipici della dieta tradizionale Inuit. Le notti si trascorreranno in tenda, immersi in luoghi magici dalla bellezza singolare, oppure in rifugio, dove potremo godere di viste privilegiate sul fiordo e sul paesaggio circostante. Nelle notti più limpide e serene potremo inoltre osservare la spettacolare danza celeste delle Aurore Boreali da metà agosto.

1 giorno: Reykjavik (o Copenaghen) (in volo) Narsarsuaq - Qassiarsuk - la Groenlandia Vichinga

Volo da Copenaghen o Reykjavik (Domestic Airport) a Narsarsuaq. Incontro con la guida all'aeroporto, e navigazione in imbarcazione semirigida attraverso il fiordo di Tunulliarfik tra numerosi iceberg fino a Qassiarsuk.

Visita guidata della cittadina anticamente chiamata Brattahlid, l'antica capitale della Groenlandia vichinga, dove si stabilì Erik il Rosso quando iniziò la colonizzazione della Groenlandia nel 985. Visita delle rovine originali di Erik il Rosso e della replica della cappella originale.

Pernottamento presso il rifugio Leif Eriksson.

2 giorno:Tasiusaq: la "baia degli iceberg"

In mattinata, trekking fino ad una fattoria di Tasiusaq, dove abitano 7 persone in totale isolamento sulle sponde del fiordo di Sermilik solitamente bloccato dal ghiaccio proveniente dal ghiacciaio Eqaloruutsit.

Preparazione di tutto l'equipaggiamento per il kayak e prime prove per conoscere meglio il nuovo mezzo di navigazione e le norme basiche di sicurezza. Pernottamento presso il rifugio di Tasiusaq.

3 giorno:Navigazione in kayak - Nordre Sermilik

Navigazione in kayak attraverso il fiordo Nordre Sermilik, zona accessibile nel periodo estivo solo in kayak. Navigazione tra i numerosi iceberg provenienti dal ghiacciaio Eqaloruutsit, iceberg dai colori indescrivibili e dalle forme più varie. A conclusione del primo giorno di

navigazione in kayak, allestimento dell'accampamento sulle sponde del fiordo e breve trekking nella tundra per ammirare l'impressionante fronte glaciale dell'Eqaloruutsit. Pernottamento in tenda.

4 giorno: Navigazione in kayak – rientro a Tasiusaq

Traversata in kayak verso l'estremità del fiordo, in cui solitamente galleggiano un'infinità di iceberg azzurri dalle svariate dimensioni. Si tenterà, per quanto possibile, di raggiungere l'area di Kangerdlua che generalmente è circondata durante tutto l'anno da enormi blocchi di ghiaccio. Nel pomeriggio, rientro all'accampamento e possibilità di pescare nel fiordo.

Pernottamento presso il rifugio di Tasiusaq.

5 giorno: La "Valle dei mille fiori"

In mattinata, preparazione dell'equipaggiamento e trasferimento in imbarcazione semirigida a Narsarsuaq. Inizio del trekking sulle montagne che circondano Narsarsuaq, attraverso una zona ricca di laghi e fiumi verso la "Valle dei mille fiori", da cui si raggiunge il ghiacciaio Kiattut, famoso per i suoi particolari panorami glaciali. Proseguimento del percorso attraverso la Valle dei mille fiori, escursione tra le più famose di tutta la regione: la valle, formata nel tempo dal retrocedere dei ghiacci con la conseguente sedimentazione glaciale, è ricca di fiori. Proseguimento del percorso circondati da tundra e laghi fino a raggiungere Mellem dove si allestirà l'accampamento.

Cena e pernottamento in tenda nell'accampamento.

6 giorno: Trekking al ghiacciaio del Qooroq

Spedizione verso il ghiacciaio del Qooroq e risalita del fronte glaciale osservare il ghiacciaio dall'alto in tutta la sua immensità, panorama unico su uno dei fronti glaciali più attivi del sud della Groenlandia. Da qui sarà possibile godere anche della spettacolare e fragorosa caduta del ghiaccio in mare. Rientro all'accampamento di Mellem. Cena e pernottamento.

7 giorno: Vista panoramica dell'Inlandis – visita del ghiacciaio del Qooroq

Rientro a Narsarsuaq. Percorso a circa 1000m di altitudine circondato da tundra, montagne verdeggianti, valli circondate da laghetti, fiumi e numerosi fiordi, fino all'enorme e spettacolare massa di ghiaccio dell'Inlandis, proveniente dai ghiacciai Qooroq e Kiattut.

Trasferimento in imbarcazione semirigida attraverso il fiordo di Tunulliarfik tra numerosi iceberg fino a Qassiarsuk.

Nel pomeriggio, visita del fiordo di Qooroq, dove si trova uno dei fronti glaciali più attivi del

sud della Groenlandia. Navigazione fino all'estremità del fiordo, dove è praticamente impossibile proseguire: qui sarà possibile godere di una delle viste più emozionanti della Groenlandia.

Ritorno a Qassiarsuk e cena speciale a base di prodotti tipici Inuit: carne di foca, balena, caribù, mattak...(in base alla disponibilità). Pernottamento presso il rifugio Leif Eriksson.

8 giorno: Groenlandia (in volo) Reykjavik (o Copenhagen)

Breve trekking per fare ritorno a Qassiarsuk; tempo a disposizione per una doccia e per la preparazione del bagaglio. Trasferimento in imbarcazione semirigida a Narsarsuaq; tempo libero per un'ultima passeggiata e/o una visita al museo locale. Volo per Copenhagen o Reykjavik.

-----

**ATTENZIONE:** Quest'itinerario è costruito e pianificato con partenza di martedì. I viaggiatori che invece parteciperanno alle partenze previste di sabato, inizieranno direttamente con le attività del 6° giorno del programma e quindi le due tappe di kayak e trekking verranno realizzate in modo completo, ma con ordine inverso.

**NOTA BENE:** Questo è un tour unico ed esclusivo programmato ed organizzato da professionisti del settore. Conserva tutti gli elementi di avventura e scoperta presenti in tutte le nostre proposte di viaggio. La Groenlandia è il paese più selvaggio dell'emisfero nord, le infrastrutture sono a volte quasi inesistenti e quindi le difficoltà logistiche sono enormi. Questo tour deve essere considerato come una spedizione polare a tutti gli effetti, dove possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno, delle acque o del ghiaccio, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida e l'organizzazione a variare il programma stabilito all'origine o a cancellare alcune attività, per questo viene richiesta molta flessibilità, spirito di gruppo e collaborazione da parte del viaggiatore.

Un proverbio locale groenlandese dice: "Il clima comanda in Groenlandia."

L'itinerario può realizzarsi tanto nel senso descritto nella scheda, come nel senso inverso, e l'ordine delle attività può variare rispetto a quello previsto in programma.

**PUNTI FORTI** del viaggio

- possibilità di navigare in kayak tra i ghiacci, gli iceberg e fronti glaciali, in piena armonia

con la natura ammirando il ghiaccio azzurro degli iceberg e la singolare bellezza dell'Inlandis, la calotta polare groenlandese;

- realizzare un'indimenticabile trekking nella tundra, in piena autonomia, nella selvaggia "Terra di Mellem", godendo di incredibile viste del sud della Groenlandia;
- ammirare lo spettacolare fenomeno delle aurore boreali nelle serate più serene e limpide (a partire da metà agosto);
- navigazione in imbarcazione semirigida lungo il fiordo del Qooroq, nelle cui acque galleggia placidamente una grande quantità di incredibili iceberg;
- visitare caratteristici insediamenti Inuit come Qassiarsuk e Tasiusaq;
- conoscere uno dei più importanti siti archeologici Inuit del sud della Groenlandia: Brattahlid;
- constatare in prima persona gli effetti del cambiamento climatico nel sud della Groenlandia: scioglimento dei ghiacci, minor quantità di superficie di ghiaccio, sorgere di boschi e di vegetazione laddove prima non potevano crescere piante;
- permanenza nell'accampamento di Tasiusaq, situato in una meravigliosa baia circondata da iceberg;
- realizzare una spettacolare traversata in kayak nella famosa "baia degli iceberg";
- avvistare numerose specie di fauna artica: aquile, lepri, volpi artiche, foche, ecc;
- degustare parte della dieta tradizionale Inuit: carne di foca, balena, caribù, anmassat...;
- possibilità di pescare salmone e merluzzo e raccogliere bacche;
- partecipare ad un tour unico ed esclusivo in un piccolo gruppo di massimo 10 persone accompagnati da esperte guide, a piedi e a bordo del mezzo di trasporto più usato e conosciuto di tutta la Groenlandia.

### **DETTAGLI:**

La quota include:

- Volo di andata e ritorno da Copenaghen o Reykjavik a Narsarsuaq;
- trasferimenti in imbarcazione semirigida e con altri mezzi di trasporto in Groenlandia come da programma;
- tutti i pernottamenti in Groenlandia come da programma (in sacco a pelo in rifugio e in tenda negli accampamenti);
- tutti i pasti: colazione al mattino, pranzo al sacco tipo pic-nic, e cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli, durante i trasferimenti negli aeroporti);

- cena a base di specialità Inuit;
- escursione nel fiordo del Qooroq e visita guidata all'antico insediamento di Brattahlid;
- equipaggiamento specifico per la navigazione in imbarcazione semirigida;
- noleggio dei kayak e di tutto l'equipaggiamento specifico per la navigazione ;
- guida di lingua inglese.

Non include:

- Volo A/R dall'Italia a Reykjavik o Copenaghen (contattateci per la ricerca voli);
- tasse aeroportuali e assicurazione (vedi box prezzi);
- abbigliamento personale da montagna;
- pasti/colazione durante i trasferimenti negli aeroporti, nei giorni di volo e quelli non contemplati nel programma (il pranzo dell'ultimo giorno di viaggio);
- 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;
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende".

NB: un viaggio a queste latitudini è da considerare come una vera e propria spedizione artica in una regione del pianeta particolarmente poco collegata ed esposta alle condizioni meteo; Nel caso in cui le condizioni ambientali lo imponessero, c'è la possibilità di dover sostenere l'imprevisto acquisto di nuovi biglietti aerei e/o pernottamenti in transito. Il viaggiatore deve essere consapevole che un viaggio a queste latitudini espone a questi (rari) rischi.

## INFORMAZIONI SUL VIAGGIO

Gruppo: minimo 4 - massimo 12 persone

Prenotazioni e depositi: acconto del 40% del prezzo totale dei servizi prenotati – 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 poter trovare migliori tariffe e soluzioni di volo. L'iscrizione è comunque possibile in qualsiasi momento previo verifica della disponibilità di posti liberi nel tour e dei posti liberi nei voli a Narsarsuaq; sotto data potrebbe esserci un supplemento applicato dalla compagnia aerea.

**Età minima:** L'età minima consigliata per la partecipazione a questo tour è di 15 anni compiuti; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o da un tutore legale.

**Condizione fisica:** Questo è un viaggio attivo ma accessibile a tutti. Non è necessaria una speciale forma fisica o preparazione atletica, basta contare su una forma fisica normale, avere un minimo di esperienza in montagna, avere voglia di realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura e non aver problemi a trasportare il proprio zaino sulle spalle e a dormire in tenda. Si raccomanda di potenziare la forza delle braccia e la resistenza e fare un po' di allenamento col kayak, con almeno un mese di anticipo rispetto alla partenza.

**Tipologia di tour:** Si tratta di una spedizione, livello semplice.

**La navigazione in kayak:** Non è necessario avere avuto già esperienza con il kayak per realizzare questo viaggio visto che queste imbarcazioni sono molto stabili, ampie e sicure. La navigazione in kayak non presenta nessuna difficoltà tecnica. Le tappe giornaliere durano dalle 4 alle 6 ore di pagaiata anche se vengono solitamente effettuate numerose soste. È importante sapere che pagaiare è un esercizio molto meno faticoso della marcia. Nei kayak inoltre si combineranno i partecipanti con una migliore forma fisica con quelli più stanchi o meno allenati in modo da equilibrare meglio il gruppo. Si consiglia comunque di fare un corso di kayak prima della partenza ed un po' di allenamento per potenziare la forza delle braccia e la resistenza. Il viaggio è sconsigliato a quelle persone con gravi problemi di articolazione dorsale che potrebbero essere aggravati dal trasporto dei kayak dal mare alla spiaggia e viceversa.

La navigazione è subordinata alle condizioni meteorologiche e del mare e può essere cancellata o sospesa in caso di condizioni avverse.

**I trekking:** Tutti i trekking si realizzano in una zona di montagne, il terreno è principalmente di roccia e tundra: la natura inesplorata e il paesaggio selvaggio rendono questa spedizione molto spettacolare, ma allo stesso tempo richiedono una particolare attitudine nell'affrontarla. Nonostante questo, il livello dei trekking è facile ed accessibile a tutti. Tutti i trekking durano in media dalle 4 alle 6 ore.

**Il bagaglio e lo zaino:** Per il proprio bagaglio personale, l'abbigliamento e il materiale necessario durante il viaggio, si consiglia uno zaino grande da circa 60 litri (no valigie o borse

da viaggio morbide). Trattandosi di un tour itinerante, ogni partecipante trasporterà solo l'equipaggiamento necessario per ciascuna fase della spedizione (trekking o kayak).

Durante il trekking, ogni partecipante trasporterà il proprio zaino con il materiale personale (compreso sacco a pelo e materassino) e il pranzo a sacco. Il resto del materiale comune (cibo, tenda, fornelli, combustibile, utensili di cucina, ecc.) si troverà già negli accampamenti stivato in bidoni stagni.

Per la parte di kayak, verranno fornite dall'organizzazione delle borse impermeabili che verranno trasportate nei kayak all'interno delle quali dovrà essere messo tutto l'abbigliamento e il materiale personale necessario durante questa fase.

L'abbigliamento o le cose non utili per il tour possono essere lasciate all'organizzazione e saranno riconsegnate alla fine del tour. Nella preparazione del bagaglio è fondamentale seguire la lista di materiale consigliato e portare un bagaglio moderato tenendo conto del peso e dello spazio disponibile.

La guida: Tutte le guide di quest'avventura conoscono bene gli itinerari previsti, guidano la navigazione in kayak, 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 operazioni comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione di tutti: carico e scarico delle imbarcazioni, spostamento e manutenzione dei kayak, montaggio e smontaggio delle tende, preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e tutte le altre necessità che possano sorgere.

Durante la permanenza e l'avventura nel sud della Groenlandia, è possibile che diverse guide si alternino e si incarichino della buona riuscita del programma descritto.

Le attività comuni: questo tour 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 delle imbarcazioni, spostamento e manutenzione dei kayak, montaggio e smontaggio delle tende, preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e tutte le altre necessità che possano sorgere.

Clima: Le condizioni meteorologiche in Groenlandia sono molto variabili. Nonostante il clima nel sud della Groenlandia sia abbastanza temperato, è necessario essere sempre ben



equipaggiati per l'eventualità di precipitazioni. Le temperature superano spesso i 15° in luglio, in agosto si mantengono tra i 5° e i 10° con occasionali gelate durante la seconda metà del mese. In settembre le temperature oscillano tra i 5° e gli 8° durante il giorno, arrivando a scendere fino ai -5° durante la notte.

**Condizioni del ghiaccio:** La zona di Tasiusaq riceve grandi quantità di ghiaccio, in forma di iceberg, provenienti dai ghiacciai vicini. La saturazione di ghiaccio in questa zona può arrivare persino ad ostacolare la navigazione in certi punti.

Sebbene accada raramente, può diventare impossibile raggiungere alcune zone via mare quindi si farà un percorso alternativo.

**Comunicazioni e sicurezza:** I telefoni cellulari funzionano nei centri urbani e in molte zone della costa. Le guide hanno in dotazione uno localizzatore satellitare GPS di emergenza ed un telefono satellite Iridium con copertura globale. Le imbarcazioni semirigide a motore sono dotate di radio a banda marina.

All'inizio della spedizione, la guida fornirà alcune regole basiche di comportamento, relative alla sicurezza e alla navigazione in kayak. Durante la navigazione in kayak ogni partecipante sarà provvisto di abbigliamento isolante e di un giubbotto salvagente. La traversata si svolgerà in una zona di fiordi dove il mare è solitamente tranquillo, alla presenza di venti leggeri. Si partirà solo se le condizioni meteorologiche sono ottimali e ad esclusione di alcuni tratti, si navigherà sempre nelle vicinanze della costa.

**Cartografia:** In questa zona si utilizzano mappe in scala 1:250.000 della Kort & Matrykelstyrelsen della Danimarca, mappe in scala 1:100.000 distribuite dall'ente nazionale del Turismo Groenlandese, e mappe in scala 1:50.000 dell'Arctic Sun Maps.

**Aurora Boreale:** L'Aurora Boreale rappresenta una delle manifestazioni naturali più suggestive del pianeta, uno spettacolo di luce in movimento che delizia il cielo nelle serate più serene e limpide delle regioni polari. Generalmente sono osservabili solo in inverno, ma la regione meridionale della Groenlandia offre la possibilità di ammirare questo fenomeno anche in estate da metà agosto e in settembre, quando la luce estiva inizia a essere più fioca durante le lunghe e luminose serate artiche.

**Pesca e raccolta:** I fiumi, i laghi e i fiordi circostanti l'area di Tasiusaq e di Qassiarsuk sono ottime zone di pesca. L'organizzazione non dispone di materiale per la pesca, è quindi

raccomandato di munirsi alla partenza del materiale necessario per pescare, che comunque è reperibile anche negli empori di Qassiarsuk.

La raccolta di funghi (*Boletus Leccinum*), di bacche e frutti commestibili dipende dalla stagione (generalmente agosto è il periodo migliore).

**Gli accampamenti:** L'accampamento di Mellem si trova nella parte alta delle montagne di Narsarsuaq a cui si può accedere solo a piedi o in elicottero. Tutto il necessario e gli utensili da cucina saranno già sul posto, l'accampamento sarà montato dal gruppo e si pernosterà in tende da spedizione.

L'accampamento di Tasiusaq si trova invece sulle coste del fiordo Sermilik, all'interno della baia di Tasiusaq. Tutto il necessario sarà già sul posto e l'accampamento sarà montato dal gruppo: è composto da tende da spedizione doppie per il pernottamento e da una tenda comune più grande che funge da cucina/sala da pranzo.

**I rifugi:** A Qassiarsuk si pernotta presso il Leif Eriksson Hostel, ubicato nelle immediate vicinanze delle rovine dell'antico insediamento vichingo e del monumento dedicato al marinaio vichingo di cui porta il nome, il leggendario figlio di Eric Il Rosso. Il rifugio è confortevole, pulito e con una spaziosa terrazza con bella veduta del fiordo, dispone di camere multiple dotate di letti a castello con docce e servizi comuni. Si dorme in sacco a pelo proprio. Il rifugio è inoltre provvisto di un proprio cuoco e di personale di manutenzione.

Trascorreremo inoltre 2 notti a Tasiusaq, in un accogliente rifugio situato nei pressi di una piccola fattoria abitata da 7 persone. Pernottamento in camere quadruple con bagno chimico condiviso. Si dorme nei propri sacchi a pelo. Il rifugio dispone di un accogliente spazio comune e di una terrazza dalla quale si possono ammirare delle viste spettacolari sull'area circostante.

I pernottamenti previsti al rifugio Leif Eriksson e al rifugio di Tasiusaq potrebbero essere sostituiti con pernottamenti in altre strutture della zona con le stesse caratteristiche.

**Navigazione e imbarcazioni:** I tragitti via mare si effettuano con un'imbarcazione semirigida a motore, guidata da personale esperto nella navigazione delle acque del sud della Groenlandia. Si tratta del mezzo di trasporto ideale per effettuare brevi tragitti in tempi rapidi, avvicinarci ai fronti glaciali o navigare tra gli iceberg, sfruttando al meglio il tempo da trascorrere a terra. Queste imbarcazioni sono molto sicure, permettono di raggiungere zone inaccessibili con altri mezzi grazie alla loro versatilità e alla superficie ridotta, e accentuano lo spirito d'avventura. Tutte le imbarcazioni utilizzate durante il tour sono inoltre registrate, approvate e conformi a

tutte le misure di sicurezza della Marina Danese.

Per la navigazione l'organizzazione fornirà ad ogni partecipante tutto il materiale di sicurezza necessario.

**Alimentazione:** Durante il tour si avrà la possibilità di assaggiare alcuni degli alimenti tipici della cucina Inuit: carne e grasso di foca bolliti ed essiccati, carne di balena, pelle cruda di balena, carne di caribù, fletan affumicato, anmassat e baccalà essiccato, salmone, pane eschimese, ecc. (secondo la disponibilità del momento).

A questa latitudine nord la scelta degli alimenti è molto limitata, tuttavia, faremo il possibile per offrire il massimo nella scelta degli alimenti. Il pranzo è solitamente un buffet freddo tipo pic-nic mentre la cena è sempre un pasto caldo preparato presso il luogo dove si pernotta dalla guida assieme alla collaborazione del gruppo: alcuni prodotti sono in scatola.

Qui di seguito è elencata una lista dei possibili alimenti che si potranno consumare durante i giorni del tour:

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

-Pranzo: Pane, formaggio, salumi, prosciutto, paté, burro, cioccolata, frutta secca, biscotti, zuppa calda.

-Cena: Riso, pasta, purè di patate con carne, salsicce, pancetta, würstel, tonno, calamari.

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: DKK Corona Danese in Groenlandia - ISK Corona islandese in Islanda

Trattandosi di una valute poco richieste, le banche italiane solitamente non danno la possibilità di cambiare la corona Danese e Islandese in Italia se non per grossi quantitativi e a condizioni più svantaggiose. Il modo più conveniente di cambiare corone danesi è di prelevare all'aeroporto di Copenaghen con la carta Visa, 4B e MasterCard, o cambiare il giorno dell'arrivo in Groenlandia presso l'ufficio del Tour Operator a Narsarsuaq, l'hotel Narsarsuaq, il rifugio Leif Eriksson oppure negli sportelli automatici presenti nelle città (a seconda delle carte di cui si dispone).

Il modo più conveniente di cambiare corone islandesi invece è di prelevare all'aeroporto di

Keflavik o in centro a Reykjavik con la carta Visa, 4B e Mastercard. Tuttavia, è possibile effettuare la maggior parte degli acquisti con carta Visa.

Per sapere il cambio aggiornato di queste monete 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 cliccare su “Currency” DKK o ISK).

Spese durante il viaggio: La Groenlandia è uno dei paesi più costosi del mondo. I prezzi sono da due a quattro volte più alti che in Italia. Vi consigliamo di munirvi di circa 450 - 1000 DKK (50 - 130 euro) per le spese personali ed extra in Groenlandia.

Possibilità di acquistare articoli dell’artigianato locale presso l’ufficio di Narsarsuaq o presso il rifugio Leif Eriksson a Qassiarsuk.

Fuso orario: 4 ore in meno a Narsarsuaq - 2 ore in meno a Reykjavik - nessuna differenza oraria a Copenaghen

Passaporto: <U>Obbligatorio</U> con validità residua di almeno tre mesi oltre il periodo di permanenza

Visto: Non richiesto.

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.

Assicurazione medico-bagaglio: È obbligatoria la stipulazione di una polizza di assistenza a copertura delle spese sanitarie durante la permanenza in Groenlandia, Danimarca e/o Islanda. In caso di emergenze o urgenze è necessario presentare la propria Tessera Sanitaria Europea e chiamare i numeri riportati nel fascicolo dell'assicurazione.

Corrente Elettrica: 220 V - 50 Hz - Prese Elettriche Utilizzate: prese a due poli senza messa a terra di tipo C & tipo K ([http://it.wikipedia.org/wiki/Spina\\_elettrica](http://it.wikipedia.org/wiki/Spina_elettrica)). È possibile in alternativa munirsi di un adattatore universale.

N.B. Negli accampamenti non c’è la possibilità di ricaricare pile e batterie con energia

elettrica: si consiglia pertanto di portare con sé pile/batterie di ricambio o in alternativa un piccolo pannello solare da viaggio.

Medicinali: Le guide dispongono di una cassetta di pronto soccorso con il necessario in caso di prima necessità; 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: In Groenlandia si parla il Groenlandese occidentale o Kalallisut, parlato da 40.000 persone e per questo considerato come la lingua Inuit più importante del mondo. Si parla anche l'Inuhumiutut nel nord del Paese ed il Tunumiutut nella costa est. Quasi tutti parlano un po' di danese, che è la seconda lingua ufficiale del paese. I giovani parlano anche l'inglese. La lingua Inuit ha una struttura agglutinante, proveniente dal ramo eskimo-aleutino, parlato nelle regioni che vanno dalle isole Aleutine fino alla costa ovest della Groenlandia e avente, come l'etnia Inuit, origine asiatica.

Il paese: La Groenlandia è uno dei paesi più singolari del pianeta: un'enorme isola nel cui interno è racchiuso un immenso ghiacciaio di più di due milioni di chilometri quadrati (la calotta polare) circondata da una cintura montuosa costiera che si affaccia su un mare ghiacciato per la maggior parte dell'anno. La costa ospita una popolazione di 57.000 persone, per la maggior parte di etnia eschimese, che vive prevalentemente di pesca, di caccia e di allevamento. La Groenlandia ha uno statuto semi indipendente dalla Danimarca, e le sue città più importanti si trovano sulla Costa occidentale (la capitale Nuuk conta 15.000 abitanti). La zona settentrionale è praticamente disabitata.

Per avere maggiori informazioni sulla Groenlandia, potete visitare la pagina web: <http://www.greenland.com/en/>

Trasporti: Nel paese non esiste una rete stradale; tutti i collegamenti si effettuano in imbarcazioni, aereo, e in elicottero (in base alla stagione e al tragitto).

Franchigia bagaglio nei voli di linea: È possibile raggiungere il Sud della Groenlandia dall'Islanda o dalla Danimarca.

La compagnia aerea islandese Air Iceland, opera dall'aeroporto domestico di Reykjavik: nei loro voli sono consentiti 20 kg di bagaglio in stiva e 6 kg di bagaglio a mano. La compagnia

aerea di bandiera Air Greenland opera invece dall'aeroporto internazionale di Copenaghen. Ad ogni viaggiatore è consentito portare un bagaglio a mano di 8 kg mentre il bagaglio in stiva non deve superare i 20 kg.

## EQUIPAGGIAMENTO

Qui di seguito alcuni consigli 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.

Raccomandiamo di dividere tutto l'equipaggiamento in due bagagli:

- Per il proprio bagaglio personale si consiglia uno zaino grande da 60 litri (no valigie o borse da viaggio morbide); questo zaino verrà trasportato dai viaggiatori durante i giorni di trekking con l'abbigliamento e il materiale necessario per questa fase. Per la parte di kayak, verranno fornite dall'organizzazione delle borse impermeabili che verranno trasportate nei kayak all'interno delle quali dovrà essere messo tutto l'abbigliamento e il materiale personale necessario durante questa fase. L'abbigliamento o le cose non utili per il tour possono essere lasciate all'organizzazione e saranno riconsegnate alla fine del tour
- 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 ecc.) durante trekking o escursioni più brevi

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 COMUNE FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

## MATERIALE VARIO PER L'ACCAMPAMENTO

- tende nell'accampamento
- materiale vario da campeggio (fornelli, stoviglie, pentole, combustibile...)
- kit di pronto soccorso

## COMUNICAZIONI

- 1 radio a banda marina (nelle imbarcazioni semirigide)
- 1 telefono cellulare

## ORIENTAMENTO

- GPS
- bussole
- carte geografiche

## MATERIALE PER LA NAVIGAZIONE

- kayak doppi e pagaie
- equipaggiamento specifico per la navigazione: giacca e pantaloni d'acqua semistagni, gilet salvagente, paraspruzzi, manopole, stivali di gomma, borse impermeabili, pompa di sentina
- salvagente (per la navigazione in imbarcazione semirigida)
- 1 parka polare (giubbotto imbottito per la navigazione in imbarcazione semirigida durante la quali suole far freddo e tira vento)

## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

### TESTA

- berretto di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- bandana in microfibra tipo buff
- occhiali da sole
- pila frontale (consigliata a partire da agosto)
- berretto con visiera e zanzariera da viso (utile fino alla prima metà di agosto - è possibile acquistarla anche a Narsarsuaq, da concordare con largo anticipo prima della partenza con 4Winds)

### CORPO

- 3 magliette termiche fine in fibra sintetica (regolano la sudorazione e mantengono la pelle

asciutta)

- 1 pile medio (tipo Polartec 200)
- 1 gilet in pile
- 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 K-Way copri pantaloni
- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
- 1 paio di calze lunghe/collant termiche
- 1 K-way o poncho (dotato di cintura affinché il vento non lo rompa/strappi)

MANI

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

-

PIEDI

- 1 paio di scarponcini da montagna impermeabili e traspiranti (Gore-tex)
- 3 paia di calze di fibra
- 1 paio di scarpe comode, ciabatte o pantofole per i rifugi (opzionali)

MATERIALE VARIO

- 1 sacco a pelo sintetico (resistente fino ai -10 °C) e un materassino (possibilità di noleggiarli a Narsarsuaq, da concordare prima della partenza con 4Winds)
- piatto, bicchiere, set di posate da campeggio
- coltellino da tasca
- borraccia
- tappi per le orecchie e mascherina paraluca per occhi
- crema solare e burro di cacao per le labbra (protettivi contro i raggi UVA)
- asciugamani (suggeriti quelli in microfibra che occupano poco spazio e si asciugano rapidamente)
- prodotti per la toilette personale (meglio se biodegradabili)

MATERIALE PER LE ESCURSIONI

- zaino (minimo 60 litri) per trasportare il proprio bagaglio personale (non si possono portare valigie o borsoni da viaggio)



- 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 ecc.) durante trekking o escursioni più brevi
- bastoncini da trekking telescopici (suggeriti per chi è abituato ad utilizzarli durante la camminata - possibilità di noleggiarli a Narsarsuaq, da concordare prima della partenza con 4Winds)

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), la biancheria intima, vestiti comodi per i giorni di volo, medicine personali. Si raccomanda di limitare il bagaglio tenendo conto dello spazio disponibile.

## LA NOSTRA FILOSOFIA

L'intento di 4Winds T.O. è quello rendere accessibile l'Artico nel rispetto della natura e dei popoli che lo abitano mediante la pianificazione di tour che si ispirino allo spirito d'esplorazione polare.

Tutti i nostri tour artici sono attivi, studiati per realizzare in totale autonomia e in modo essenziale, ma tranquillo, itinerari a piedi, in kayak, con gli sci, con i cani da slitta, in canoa o con le mountain bike nel rispetto della natura.

Itinerari con vari livelli di difficoltà e tipologie di viaggio: da semplici escursioni in Norvegia a traversate polari con gli sci al Polo Nord. Tutti gli itinerari sono pianificati da professionisti e sono frutto di una ricerca costante e meticolosa per offrire in tutta sicurezza il meglio dell'Artico. I nostri collaboratori sono esperti conoscitori dell'Artico, operano direttamente sul territorio, lavorano a stretto contatto con la popolazione locale e sono in grado di proporre itinerari sicuri e unici.

Gli itinerari sono pensati in piccoli gruppi per apprezzare al meglio la bellezza dei luoghi, agevolare lo svolgimento delle attività e favorire la socializzazione del gruppo, in un clima quasi familiare che presuppone da parte dei partecipanti flessibilità, spirito di collaborazione e adattamento, inserimento e condivisione come se si trattasse di un gruppo di amici.

I gruppi sono accompagnati da guide naturalistiche esperte, preparate e addestrate per garantire in ogni momento la sicurezza del gruppo e rendere il viaggio unico e indimenticabile.

Nella scelta del viaggio è fondamentale adeguare la tipologia di tour che si andrà a realizzare e il relativo livello di difficoltà con le proprie aspettative, capacità e condizione fisica. Si tratta di viaggi di gruppo che offrono il privilegio di trovarsi in spazi naturali unici, che presuppongono il rispetto verso le popolazioni che si andranno ad incontrare nonché verso i compagni di viaggio. Le zone nelle quali si sviluppano questi tour sono remote, lo stile di vita è essenziale e gli avvenimenti, nel loro senso più ampio, molto meno prevedibili rispetto ad una vacanza convenzionale. La natura di questi viaggi avventura lascia, per definizione, una porta aperta all'inaspettato e questa flessibilità - necessaria ed imprescindibile - esige da parte dei partecipanti un atteggiamento "da viaggiatori" e non da "tipici turisti vacanzieri".

## OSSERVAZIONI

Vistare l'artico in piena sicurezza significa sottostare alle condizioni imposte dalla natura, gli itinerari previsti pertanto potrebbero essere soggetti a modifiche e variazioni: 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 a modifiche o cambiamenti nel programma di viaggio e per questo richiedono una certa flessibilità 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 delle modifiche e decidere la migliore alternativa. Tutti i tour sono organizzati da professionisti al fine di garantire delle condizioni di comodità sufficienti e la soddisfazione di condividere un Viaggio Unico. Ci saranno giornate molto piacevoli e confortevoli, altre dove la comodità verrà messa da parte per addentrarsi in luoghi poco accessibili ma esclusivi. Arrivare dove la natura è intima e grandiosa presuppone, in alcune occasioni, di pernottare in alberghi locali senza le comodità tipiche del mondo occidentale o dormire in tende per vari giorni, dover rinunciare a volte alla doccia, circolare lungo remote strade sterrate e polverose, dover aiutare a tirar fuori il veicolo dal fango, navigare o spostarsi con temperature basse. Questi tour devono essere vissuti dai partecipanti in modo attivo, da protagonisti, come membri integranti di una spedizione ricca di emozione, sempre pronti all'imprevedibile.

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 proprio 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, terrorismo, 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 dà 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 dà per inteso che il viaggiatore accetta volontariamente tutti i possibili rischi e circostanze avverse sulla base di tutto quanto esposto 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. 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 Viaggi dà 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.