

# **TREKKING DEL LANDMANNALAUGAR E ISLANDA DEL SUD - IT**

## **IN BREVE**

<B>Landmannalaugar e Islanda del sud:</B> 4 giorni di trekking a piedi immersi nella natura incontaminata delle Terre Alte islandesi, per poi proseguire in minivan alla scoperta dei punti salienti dalla costa meridionale.

Trekking del Landmannalaugar: si tratta di trekking da rifugio a rifugio, tra montagne di riolite, crateri vulcanici e sorgenti di acqua termale dove faremo il bagno in stile islandese. Si tratta di una delle camminate più famose e indimenticabili al mondo, fino a raggiungere l'imponente cascata di Skogafoss.

Islanda del sud: percorreremo la Ring Road per ammirare le spiagge nere di Vik e la Riserva Naturale di Dyrholaey che ospita una grande colonia di pulcinelle di mare, simbolo del Paese. Concluderemo con il Golden Circle, che racchiude il geysir Strokkur, le cascate Gullfoss e il Parco Nazionale di Thingvellir. Visiteremo, inoltre, la dinamica capitale islandese Reykjavik.

## **DATE DI PARTENZA**

GIU: 29

LUG: 13

## **LUOGHI IN ITINERARIO**

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

## **PROGRAMMA**

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik

Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con bus Flybus alla struttura prevista per il primo pernottamento. Pernottamento in guesthouse, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Reykjavik (in auto) 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 ʟʟʟ 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 Þórsmörk ("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: Cascate del sud, Skogar, Vik e Dyrholaey

Oggi cominceremo la seconda parte di quest'avventura: a bordo del minivan ci dirigeremo alla cascata Seljalandfoss e camminando dietro la sua cortina di acqua, raggiungeremo la cascata nascosta Glufrafoss. Ci avvicineremo poi al famoso vulcano Eyjafjoll, ricoperto dal ghiacciaio Eyjafjallajökull, prima di giungere a Skogar dove faremo una camminata per ammirare l'enorme cascata Skogafoss insieme alle numerose cascate presenti nella zona (24 in appena 10 km di percorso). Visiteremo poi la Riserva Naturale di Dyrholaey e le scogliere basaltiche che si lanciano nell'oceano e che ospitano numerose colonie di pulcinelle di mare. Per finire in bellezza arriveremo a Vik e passeggeremo per la sua spiaggia nera di origine vulcanica, Reynisfjara, ricca di formazioni basaltiche dalla quale potremo anche ammirare in mezzo al mare i faraglioni di basalto Reynisdrangar. Cena e pernottamento.

7° giorno: Golden Circle e Reykjavik

Conosceremo oggi uno dei luoghi più ricchi di storia e cultura di tutta l'isola: il Parco Nazionale di Thingvellir, famoso per aver ospitato la sede del primo Parlamento e la faglia che divide Europa e America. Vedremo anche il famoso geysir Strokkur (con eruzioni di 15/30 metri ogni 6/8 minuti) e faremo una camminata per raggiungere la magica cascata Gullfoss, situata dentro un canyon di roccia vulcanica. Rientreremo poi a Reykjavik, dove avremo del tempo libero per poter godere appieno dell'offerta turistica e gastronomica che ha da offrire.

Cena libera e pernottamento.

8° giorno: Volo Reykjavik (in volo) Italia

Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con bus 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:**

Durante le 4 tappe del itinerario nel Landmannalaugar i trekking sono di livello medio di durata variabile dalle 5 alle 7 ore giornaliere, con soste e pause intermedie. Si sviluppano principalmente su sentieri segnati e su tipologie di terreno varie (sabbia, roccia, tundra, muschio) con dislivelli moderati, con la possibilità di affrontare alcuni dislivelli più marcati. Trattandosi di un viaggio itinerante, in cui le tappe vanno da rifugio a rifugio, bisogna realizzare l'intero percorso e non è possibile proporre attività alternative. Dato che, durante questa prima parte di viaggio, ogni viaggiatore trasporterà personalmente il proprio materiale personale, consigliamo di non eccedere con il peso dello zaino (vedi sezione "BAGAGLIO"). Durante i giorni previsti lungo la costa meridionale, invece, le camminate sono di livello facile di durata variabile dalle 2 alle 4 ore giornaliere. In queste due giornate avremo a disposizione un minivan per percorrere le distanze più ampie e per depositare lo zaino.

È importante ricordare che le variabili condizioni metereologiche islandesi e lo stato del terreno, che in alcuni punti potrebbe risultare scivoloso, possono variare sensibilmente il livello delle camminate, pertanto la guida si occuperà di adattarne il ritmo. Tutte le escursioni

sono subordinate alle condizioni meteorologiche e possono essere cancellate in caso di condizioni avverse. Potrebbe essere necessario attraversare piccoli ruscelli.

Il livello delle escursioni è da considerarsi un fattore puramente soggettivo e che dipende anche dal livello e dalla condizione fisica di ogni partecipante.

Durante le giornate si avrà la possibilità di conoscere vari aspetti dell'isola, tra cui le numerose sorgenti di acqua termale naturale che sgorga da questo territorio di origine vulcanica. Sarà possibile trascorrere momenti di relax durante gli intensi giorni di camminata e realizzare delle piacevoli passeggiate libere nei pressi dei rifugi.

## **DETTAGLI**

La quota include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*\*;
- pernottamento in guesthouse/ostello/appartamento/rifugio in camere condivise e servizi comuni;
- Pasti: 7 colazioni al mattino, 6 pranzi al sacco tipo pic-nic, 5 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);
- bevande;
- 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);
- escursioni opzionali o extra;
- abbigliamento personale da montagna;
- 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>

Tipologia di tour: si tratta di una spedizione, livello semplice.

Questo è un viaggio attivo ma accessibile a tutti coloro che amano il trekking e desiderano realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura selvaggia. Si consiglia di godere di una buona forma fisica, di non avere problemi a trasportare il proprio zaino sulle spalle e si raccomanda allenamento e potenziamento della resistenza per godere al meglio dell'avventura.

Gruppo: minimo 4 - massimo 8 persone

Il gruppo piccolo di partecipanti rende il clima tra i viaggiato familiare, amichevole e sereno. Lo spirito di gruppo e la collaborazione sono elementi essenziali per questo e per tutti gli altri viaggi che propone 4Winds, con l'obiettivo di essere non solo un viaggiatore, ma parte integrante dell'avventura polare. L'organizzazione è internazionale, pertanto potrebbero prendere parte al tour viaggiatori di altre nazionalità con cui condividere esperienze e momenti. Nel raro caso in cui non si raggiunga il numero minimo di partecipanti potrebbe essere necessario applicare un supplemento.

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

La guida: le guide sono parte integrante dei gruppi che accompagnano durante tutta la durata del tour: guidano i trekking e le attività. Inoltre, coordinano tutte le attività comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione da parte di tutti. Le guide sovrintendono sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. In caso di pericolo e di condizioni meteo avverse hanno facoltà di modificare il programma se lo ritengono necessario.

Le attività comuni: lo spirito d'avventura, di collaborazione, di complicità e solidarietà sono valori che rappresentano appieno la filosofia di questo viaggio assieme a buon umore e tolleranza verso i compagni di viaggio. Per attività come preparazione dei pasti e lavaggio dei piatti è richiesta la piena collaborazione da parte di tutti, guida compresa.

I veicoli: i trasferimenti per raggiungere il punto d'inizio del trekking e per rientrare a Reykjavik, saranno effettuati in minivan o pullman di linea. Durante le tappe lungo la costa sud, i trasferimenti sono pensati per essere equilibrati e in media si viaggia per un paio di ore al giorno. Il mezzo a disposizione è un minivan da 9 posti con trazione 4x4, per poter affrontare anche le numerose strade sterrate di questi luoghi.

Il bagaglio: a ogni viaggiatore è richiesto di avere con sé uno zainetto di 20/30 litri (da utilizzare come bagaglio a mano durante il volo) e uno zaino di circa 45/50 litri (per il materiale personale) che non superi gli 8/10 kg di peso. Lo zaino più grande sarà utile per la progressione, mentre quello più piccolo potrà essere lasciato in un deposito all'inizio del trekking e potrà essere recuperato una volta rientrati a Reykjavik. Dato che si tratta di un viaggio itinerante e senza il supporto di mezzi a motore d'appoggio, per la prima parte del tour, ogni partecipante trasporterà sulle spalle il proprio zaino che conterrà anche il proprio sacco a pelo e il pranzo al sacco da consumare durante il trekking. Tutti gli alimenti da consumare come colazione e cena durante i giorni di trekking, invece, non verranno trasportati all'interno dello zaino personale di ogni viaggiatore, bensì si troveranno già all'interno di ogni rifugio in quanto già trasportati dall'organizzazione in precedenza. Per maggiori informazioni e la lista dettagliata dell'equipaggiamento consigliato leggere la sezione "EQUIPAGGIAMENTO".

Clima e ore di luce: durante tutto il periodo estivo, da giugno a settembre, l'Islanda gode di un clima mite e gradevole con temperature che oscillano tra gli 8°C e i 15°C. 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.

Sole di mezzanotte e Aurora Boreale: 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. Da settembre è possibile scorgere le prime Aurore Boreali dipendendo dalle condizioni atmosferiche e del cielo.

Pernottamento: una delle caratteristiche di questo tour è il pernottamento in camera condivisa con servizi comuni, in strutture come guesthouse e rifugi di montagna equipaggiati. Gli alloggi non forniscono biancheria da letto, pertanto è necessario che ogni viaggiatore abbia con sé un sacco a pelo leggero dato che le strutture sono riscaldate.

Tutti i rifugi prevedono stanze che possono ospitare da 4 a 32 persone e si pernotta in letti a castello che possono essere singoli o matrimoniali. Inoltre dispongono di cucina e spazi comuni e, nella maggior parte dei casi, di docce con acqua calda. I rifugi dispongono di corrente elettrica limitata: si consiglia di portare con sé un caricatore esterno o batterie di scorta per il materiale elettronico. Durante le tappe nella zona sud dell'isola, le strutture saranno guesthouse, B&B, appartamenti, ostelli o cottage confortevoli e totalmente equipaggiati. Tutte le strutture prevedono stanze che possono ospitare da 4 a 8 persone (ad uso esclusivo del gruppo), cucina e spazi comuni.

Alimentazione: questo tour prevede la formula di pensione completa (bevande escluse) con le colazioni, pranzi e cene incluse (come da programma di viaggio). Il pranzo è solitamente un pic-nic, mentre la colazione e la cena vengono preparati dalla guida con la piena collaborazione di tutti i viaggiatori e vengono

consumate presso gli alloggi dove si pernotta. Si prevede l'utilizzo di alcuni prodotti in scatola e in polvere. 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.

L'ultima cena del tour viene lasciata libera per poter degustare l'offerta gastronomica del Paese.

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 possono essere informate con largo anticipo delle specificità di ognuno e venire incontro, nel limite del possibile, alle esigenze di tutti i viaggiatori.

## INFORMAZIONI PRATICHE</U>

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: 1 ora in meno rispetto all'Italia quando vige l'ora solare, 2 ore in meno quando in Italia vige l'ora legale.

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.

Copertura telefonica: in questa zona è molto limitata se non del tutto assente, solamente nei pressi di alcuni rifugi potrebbe essere possibile utilizzare il proprio telefono. A Reykjavik e nei principali centri abitati è presente piena copertura.

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

Trattandosi di una spedizione è importante che tutto l'abbigliamento sia comodo e adeguato per affrontare le attività previste. Si predilige abbigliamento che si asciughi in tempi brevi e che permetta la corretta regolazione di calore prodotta dal nostro corpo mantenendo la pelle asciutta, per cui è fortemente sconsigliato il cotone dato che assorbe molta umidità e fa evaporare la maggior parte del calore emesso. Si consiglia utilizzo di materiali come lana, seta o fibre sintetiche.

Il bagaglio e lo zaino: per il viaggio è necessario l'utilizzo di due bagagli:

#### n.1 ZAINO DA TREKKING DA 45/50 LITRI

Durante il volo - Franchigia 20kg – da consegnare in stiva. Durante il volo questo bagaglio dovrà contenere tutto il materiale più ingombrante, pesante e non fragile.

Durante il tour - Lo zaino più grande verrà utilizzato per la progressione e per il trasporto di tutto il materiale personale, compreso il sacco a pelo. Durante le tappe ogni viaggiatore dovrà trasportarlo sulle proprie spalle, pertanto si consiglia di limitare l'ingombro e di non superare gli 8/10 kg a testa. Durante le tappe lungo la costa meridionale, lo zaino potrà essere lasciato all'interno del minivan.

#### n.1 ZAINO DA 20/30 LITRI

Durante il volo - Franchigia 8kg – da utilizzare come bagaglio a mano. Durante il volo è consigliabile che lo zainetto contenga tutto il necessario per iniziare il tour in caso di momentaneo smarrimento del bagaglio da stiva (scarponi da trekking, un cambio, medicinali, ecc.).

Durante il tour - Lo zaino più piccolo verrà depositato in un magazzino prima di iniziare il trekking e dovrà contenere tutto il materiale non utile alla spedizione. Verrà recuperato una volta rientrati a Reykjavik, l'ultimo giorno di tour.

**EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO - 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)
- biancheria intima
- costume da bagno

**MANI**

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

**PIEDI**

- 1 paio di scarponcini (meglio alti alla caviglia) da trekking 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) 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 e docce

## MATERIALE VARIO

- sacco a pelo estivo (obbligatorio - si dorme sempre in luoghi caldi), consigliata temperatura comfort 5°C 10°C, non viene fornita biancheria da letto presso le strutture, 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 paraluca 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)
- articoli per la toilette personale.

## MATERIALE PER LE ESCURSIONI

- bastoncini da trekking telescopici (obbligatorio)
- binocolo (per l'avvistamento della fauna - facoltativo)

Nota: questo non è un elenco definitivo. Aggiungere vestiti comodi per i giorni di volo e 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 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 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.