

## 2022 - ALLA SCOPERTA DEL SUD DELL'ISOLA DI FUOCO & GHIACCIO - IT

### ES/EN

Viaggio in Islanda



#### IN BREVE:

Un'esperienza attiva e davvero unica con mezzo 4x4 in un piccolo gruppo di massimo soli 8 partecipanti accompagnati da una guida/accompagnatore di lingua italiana per conoscere in pochi giorni il meglio del sud dell'Islanda e la bellezza dei suoi contrasti. Percorreremo, grazie a degli spettacolari trekking, i suoi incredibili paesaggi di lava, acqua, ghiaccio e fuoco, addentrandoci nel suo interno.

Pernottamenti previsti in guest house, B&B, ostello, cottage, appartamento o rifugio, in camere condivise e bagni comuni in **PROPRIO SACCO A PELO**. Tutti i pasti sono inclusi tranne quelli nei giorni di arrivo e partenza.

#### 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

#### DATE DI PARTENZA:

Date E Prezzi 2022 Da Riconfermare

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



### Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik

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

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

2° giorno: Arnastapi, Penisola di Snæfellsnes

Giungeremo alla Penisola di Snæfellsnes, stretta striscia di terra situata tra il freddo mare islandese, Reykjavik e i selvaggi Fiordi dell'ovest. Passeggeremo all'interno di questa Riserva Naturale, alla scoperta di viste mozzafiato sul ghiacciaio Snæfellsjökull e il vulcano Kirkjuffel dopo aver risalito un piccolo promontorio. Ci dirigeremo poi verso la spiaggia di Djupalonssandur, dove si possono trovare tutt'ora i resti, sparsi tra la sabbia nera e le rocce di origine vulcanica, del naufragio di una nave. Raggiungeremo poi il piccolo villaggio di Arnastapi per contemplare le magnifiche scogliere dalle svariate forme e la statua del dio Bardur, metà uomo e metà gigante, uno dei protagonisti più popolari delle saghe islandesi nonché uno dei protettori della Penisola.

Cena e pernottamento.

3° giorno: Thingvellir, Gullfoss e Geysir: Golden Circle

Raggiungeremo 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 geyser 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.

Cena e pernottamento.

4° giorno: Parco naturale di Skafafell: Vatnajökull, Svartifoss & Jokulsarlon

Visiteremo il Parco Nazionale di Skafafell: al suo interno si trova il Vatnajökull, il ghiacciaio più grande d'Islanda.

Immersi in questo paesaggio ricco di contrasti, realizzeremo un suggestivo trekking per scoprire la cascata di Svartifoss, diventata simbolo nazionale grazie alle sue particolari colonne di basalto. In seguito faremo tappa a Jokulsarlon, una laguna di origine glaciale in cui galleggiano maestosi iceberg dalle svariate forme e dimensioni e dove abita una numerosa colonia di foche. Tempo a disposizione per fotografare e apprezzare con gli occhi ciò che la Natura ci regala in questa parte d'Islanda.

Cena e pernottamento.

5° giorno: Eldgjá il canyon di fuoco - passeggiata con i ramponi sul ghiacciaio – Kirkjubaejarklaustur

Oggi visiteremo Eldgjá, il "canyon di fuoco, un vulcano attivo sviluppatosi in forma di canyon lungo 30 km, larga fino a 600 m e profondo fino a 150 m considerato il più grande canyon vulcanico del mondo. All'interno si trova la cascata Ofaerufoss che era caratterizzata da un

arco naturale in pietra che la sovrastava crollato però nel 1993 a causa delle piene conseguenti dallo scioglimento dei ghiacci. Ci dirigeremo in seguito verso la lingua glaciale del ghiacciaio Fjallsjokull dove realizzeremo un'indimenticabile e semplice passeggiata con i ramponi in tutta sicurezza. Giungeremo infine al piccolo villaggio di Kirkjubaejarklaustur: nelle sue vicinanze si trova Fjadrargljufur, un canyon molto

caratteristico profondo 100 m e lungo circa 2 km formatosi dall'erosione delle acque del fiume Fjadrá.

Cena e pernottamento.

6° giorno: Skogar, la spiaggia nera di Vik e la Riserva naturale di Dyrholaey

Attraverseremo i campi di lava più estesi al mondo e per la superficie di sabbia chiamata Skeidararsandur, che rappresentano perfettamente l'attività vulcanica dell'isola. Arriveremo poi a Skogar dove faremo una camminata di circa 4 ore per ammirare l'enorme cascata Skogafoss, i ghiacciai Myrdallsjojell ed Eyjafjallajokull, 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: Cascate del Sud e Hveragerdi (in auto) Reykjavik

Rientrando verso Reykjavik faremo una sosta alla cascata di Seljalandfoss e camminando dietro la sua cortina di acqua, raggiungeremo la cascata nascosta Glufrafoss. Ci avvicineremo poi al famoso vulcano Eyjafjoll ricoperto dal ghiacciaio Eyjafjallajokull prima di giungere a Hveragerdi, zona termale dove si coltivano fiori, frutta e verdura in serra e dove faremo una passeggiata percorrendo una vallata solcata da fiumi di acqua calda.

Rientro a Reykjavik, cena libera e pernottamento.

8° giorno: Reykjavik (in volo) Italia

Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus all'aeroporto di Reykjavik/Keflavik in tempo utile per l'imbarco sul 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.

**PUNTI FORTI DEL VIAGGIO:**

- prendere parte a un tour attivo per conoscere i luoghi più emblematici nell'ambiente naturale e ancora in formazione meglio conservato d'Europa: il "Golden circle", Geysir, Gulfoss, Thingvellir, ecc.;
- realizzare i migliori trekking ed escursioni in luoghi a dir poco spettacolari, attività indimenticabili e accessibili a tutti;
- partecipare a una passeggiata con i ramponi su una lingua glaciale millenaria (accessibile a tutti);
- possibilità di ammirare le cascate più belle del sud dell'isola, le lingue glaciali e di scoprire la riserva naturale di Dyrholaey, luogo unico dove nidificano una gran varietà di uccelli marini come i gabbiani, i fulmari e le famose pulcinelle di mare, simbolo del paese;
- rilassarsi all'interno delle acque termali del Landmannalaugar o, nel mese di giugno, visitare le colonie di pulcinelle di mare nelle Isole Vestman;
- scoprire la costa dell'isola, per vedere le maestose scogliere, le millenarie lingue glaciali del Parco Nazionale del Vatnajokull e gli iceberg che galleggiano placidamente all'interno del lago Jokulsarlon;
- essere protagonisti di un tour davvero unico in un piccolo gruppo esclusivo di solo 8 persone, un percorso attivo nel sud dell'Islanda che ci permetterà di realizzare le migliori escursioni e trekking circondati da contesti naturali spettacolari e in un clima amichevole e familiare, accompagnati da una guida/accompagnatore di lingua italiana.

## PER CAPIRE IL VIAGGIO

### Ulteriori dettagli:

La quota include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*;
- 7 pernottamenti in guesthouse, B&B, ostello, cottage, appartamento o rifugi (camere condivise con bagni comuni);
- 7 colazioni al mattino, 6 pranzi al sacco tipo pic-nic e 5 cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik);
- tutti i trasferimenti previsti nel programma di viaggio in minivan ;
- tutte le escursioni e attività in programma;
- guida/accompagnatore di lingua italiana o inglese/spagnolo (vedi lista partenze).

(\*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 include";
- iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi).

Penalità applicate in caso di recessione da parte del consumatore:

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

Nessun rimborso dopo tale termine.

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

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

Gruppo: minimo 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 e nei voli per l'Islanda.

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. Potrebbe essere necessaria l'autorizzazione da parte di un genitore o di chi ne fa le veci, per la partecipazione di alcune attività da parte di un minore (es. passeggiata con i ramponi).

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 medio-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. L'organizzazione per alcune attività si affida a operatori locali in lingua inglese esperti conoscitori delle attività proposte. 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.

L'attività prevista nella zona del Landmannalaugar, il terzo giorno, è soggetta a riconferma in base alle condizioni del terreno. La strada che porta in questa zona, in alcuni periodi (maggio, giugno e settembre) dipende dalle autorità stradali islandesi che hanno la facoltà di aprire/chiudere i percorsi in base alle condizioni climatiche che si possono trovare nel altopiano. In qualsiasi caso, nelle partenze del mese di giugno, è prevista un'escursione alternativa alle Isole Vestman, tale navigazione in traghetto è comunque subordinata alle condizioni meteorologiche e del mare e può essere cancellata o sospesa in caso di condizioni avverse.

I trekking: il viaggio prevede dei trekking, che hanno una difficoltà medio-bassa. Le tappe si sviluppano su sentieri che in alcuni punti sono segnati mentre in altri le tracce spariscono. La tipologia di terreno è molto variabile (rocce, pietre e sabbia vulcanica, tundra, muschio, fiumi e torrenti) e i dislivelli sono moderati.

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.

In alcuni punti potrebbe essere necessario dover attraversare ruscelli, è fondamentale seguire attentamente le indicazioni della guida in quanto ci sono luoghi e situazioni che possono essere complicate e altre, invece, il cui passaggio è facile e sicuro. La guida, inoltre, cercherà di coordinare il ritmo delle camminate in base al gruppo e alle condizioni climatiche giornaliere, comunque è importante ricordare che il livello delle escursioni rimane un fattore completamente soggettivo e che dipende da molte variabili come la condizione fisica, le condizioni meteorologiche, lo stato del terreno, ecc.

Tutte le escursioni sono opzionali, trattandosi di un viaggio itinerante e, considerata la conformazione dell'isola, non è possibile proporre attività alternative.

I veicoli: 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 gruppo: il gruppo va da un minimo di 5 a un massimo di 8 persone. Al tour partecipa un gruppo ridotto di persone, in qualche modo un piccolo gruppo di amici che rende il clima del viaggio più familiare e 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 le partenze in programma se non diversamente specificato. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana.

La guida: le guide di quest'avventura accompagnano il gruppo durante tutto il tour attraverso le bellezze naturali del sud dell'Islanda, 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 sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. Le guide coordinano tutte le attività e le operazioni comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione di tutti. In alcuni casi, la guida potrebbe essere accompagnata da un accompagnatore/traduttore di lingua italiana.

Per quanto concerne le partenze "internazionali" con guida/accompagnatore di lingua inglese/spagnolo, le guide di queste avventure sono abituate ad avere persone di diverse nazionalità all'interno del gruppo che guidano e, dato anche il limitato numero di viaggiatori (al massimo 8), generalmente la comunicazione in lingua inglese/spagnolo risulta semplice ed intuitiva.

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 guesthouse, B&B, appartamento, ostello, 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 10° a 15° C. In alcuni casi si pernosterà in appartamenti esclusivi per il gruppo con le stesse caratteristiche sopraindicate.

Guesthouse/B&B/Ostelli: si tratta di abitazioni in stile nordico, 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 da 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. In alcuni rifugi la corrente è limitata o assente, si consiglia pertanto di portare con sé pile/batterie di ricambio o in alternativa un piccolo pannello solare da viaggio.

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, müesli e cereali.

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

Cena: Pasta, riso, carne, pesce, salsicce, pancetta, tonno, zuppe, ecc.

Qualora il viaggiatore abbia delle esigenze alimentari particolari, intolleranze, celiachia, o sia vegetariano, deve segnalarlo al momento della prenotazione compilando un apposito modulo affinché le guide possono essere informate con largo anticipo delle specificità di ognuno e venire incontro, nel limite del possibile e in base alla disponibilità di certi alimenti, alle esigenze di 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: 2 ore in meno rispetto all’Italia

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

Vaccini: Non sono richieste vaccinazioni specifiche.

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

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

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

Lingua: l'Islandese è una lingua germanica che, come l'inglese, il tedesco e tutte le lingue scandinave, è molto simile alle lingue parlate dai vichinghi, tanto che alcune parole sono talmente lunghe che sembrano illeggibili e impronunciabili. Questo è dovuto all'antica origine germanica completamente differente dalla romanza e all'abitudine di creare parole composte per definire nuove idee. Per esempio, la parola "Hveravellir" deriva da 'Hver' (acque termali) e 'velir' (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

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.

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

#### 1 ZAINO/BORSONE DA 60/70 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 - Il bagaglio più ingombrante andrà lasciato all'interno della struttura o del minivan durante le attività. Si raccomanda di limitare il bagaglio.

#### 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 zainetto verrà utilizzato durante le escursioni per contenere tutto il materiale utile: un cambio, il pranzo al sacco, la crema solare, k-way, guanti, cappello, ecc.

#### 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
- 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
- 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 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)

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

-----

#### 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 dà 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 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.