

## AVVENTURA E CONFORT ALLA SCOPERTA DEL SUD DELL'ISOLA - IT

Viaggio in Islanda



### IN BREVE:

Un'esperienza attiva e davvero unica in un piccolo gruppo di 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 con il nostro veicolo a trazione 4x4, fino a giungere alle Isole Vestman o ai meravigliosi altopiani islandesi: il Landmannalaugar.

### 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:

Partenze In Italiano

Ago: 04, 11, 18, 25

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



Realizzeremo i migliori trekking ed escursioni a stretto contatto con la natura, vivremo tante emozionanti avventure, potremo ammirare i ghiacciai più grandi d'Europa, vedere cascate e paesaggi ricchi di formazioni vulcaniche, ci rilasseremo nelle calde acque termali naturali e cammineremo su un ghiacciaio con i ramponi.

In soli 8 giorni potremo avvicinarci ai luoghi più impressionanti di un paese conosciuto come "l'isola di ghiaccio e fuoco", un ambiente selvaggio in cui alberga la terza massa di ghiaccio più importante del pianeta dopo l'Antartide e la Groenlandia e che nasconde al tempo stesso l'attività geotermica propria di un terreno ancora in formazione.

Lungo il nostro percorso potremo contemplare le imponenti lingue ghiacciate del Vatnajokull, visiteremo Geysir, la particolare esplosione di acqua calda che ha dato nome a questo fenomeno in tutto il mondo, ammireremo le più spettacolari cascate del sud, Gullfoss e Skogarfoss, contempleremo il lago Jokulsarlon ricoperto di iceberg e faremo il bagno nelle incredibili acque termali naturali del Lanmannalaugar.

Visiteremo inoltre il Parco Nazionale di Skaftafell situato all'interno del più vasto Parco Nazionale del Vatnajokull percorrendo a piedi alcuni dei migliori sentieri di tutto il paese per dirigerci verso le Terre Alte islandesi (Landmannalaugar), un luogo ricco fascino naturale autentico e puro o, nel mese di giugno, fino a giungere alle Isole Vestman in traghetto per scoprirne le scogliere e la grande colonia di pulcinelle di mare che vi ci abitano.

Un tour unico nel sud dell'Islanda, ma quella originale e autentica: ghiaccio e fuoco nel loro stato più puro, che ci permetterà di scoprire il meglio dell'ultimo angolo selvaggio dell'Europa ai piedi del Circolo Polare Artico.

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: Penisola di Reykjanes e Blue Lagoon

Giornata dedicata alla visita della zona geotermale di Seltun, ricca di fumarole, solfatare e acqua termale. Passeremo per il lago Kleifarvatn prima di raggiungere un'altra zona geotermale, quella di Gunnuhver che si trova nei pressi del faro

Reykjanesviti e che potremo ammirare. Prima di rientrare a Reykjavik, ci concederemo un bagno termale nel famoso stabilimento Blue Lagoon, durante il quale potremmo dedicarci alla cura della nostra pelle e al totale relax tra le turchesi acque calde. Tempo a disposizione per una passeggiata tra le allegre vie della capitale islandese, cena libera per gustare piatti e prodotti tipici.

Pernottamento in camera e servizi privati.

3° giorno: Golden Circle e visita libera di Reykjavik

Oggi scopriremo 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. Finite le escursioni, rientreremo a Reykjavik per godere ancora una volta dell'offerta turistica che offre questa graziosa cittadina.

Tempo libero, cena libera e pernottamento in camera e servizi privati.

4° giorno: Isole Vestman e pulcinelle di mare

Raggiungeremo il porto di Landeyjahofn, dove ci imbarcheremo a bordo di un traghetto di linea per raggiungere le isole Vestman: un insieme di isole considerate una meraviglia della natura, caratterizzate da montagne a picco sul mare, vulcani e colonie di uccelli marini. Queste isole sono l'habitat naturale delle simpatiche pulcinelle di mare, che vedremo numerose durante il periodo estivo. Inoltre, potremo osservare i tangibili segni causati da una grande eruzione avvenuta nel 1973 che ha ricoperto di cenere e materiale vulcanico oltre 400 case: per questo le isole sono conosciute con l'appellativo di "Pompei del nord".

Cena e pernottamento in camera e servizi privati.

5° giorno: Skogar, Vik e 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 per ammirare l'enorme cascata Skogafoss, caratterizzata da un salto di ben 60 metri. 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 in camera e servizi privati.

6° giorno: Skaftafell, il Vatnajokull e Jokulsarlon

Scoperta del Parco Nazionale di Skaftafell dove realizzeremo un semplice trekking per poter ammirare le cime Hvannadalshnukur, Snaebreid e il ghiacciaio più grande d'Europa: il Vatnajokull. Termineremo il trekking davanti alla cascata Svartifoss, circondata da colonne basaltiche che hanno ispirato la famosa cattedrale di Reykjavik. Indosseremo, infine, i ramponi per camminare sulla superficie ghiacciata in tutta sicurezza, accompagnati da un'esperta guida. Ultima tappa del giorno è il Jokulsarlon, magica laguna di origine glaciale che ospita molti iceberg che galleggiano placidi tra le tranquille acque. Popola la zona anche una colonia di foche che si potranno ammirare dalla riva.

Cena e pernottamento in camera e servizi privati.

7° giorno: Fjadrargljufur e le Cascate del sud

Cominceremo con una passeggiata per ammirare lo spettacolare canyon Fjadrargljufur, ampio 2 km, profondo più di 100 metri e creato in seguito all'erosione millenaria del fiume che l'attraversa. 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 rientrare a Reykjavik. Cena libera e pernottamento in camera e servizi privati.

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 e alle 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.

## DETTAGLI

La quota include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*;
- pernottamento in guesthouse, B&B, ostello, cottage, appartamento o rifugi in camere doppie con servizi privati in proprio SACCO A PELO;
- tutti i pasti: colazione al mattino, pranzo al sacco tipo pic-nic e cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik);
- tutti i trasferimenti previsti nel programma di viaggio in minivan e traghetto di linea A/R per le Isole Vestman (mese di giugno);
- 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: I trekking in programma hanno una difficoltà medio-bassa. Le tappe si sviluppano su sentieri che in alcuni punti sono segnati mentre in altri le tracce spariscono. Le giornate di trekking sono alternate alle giornate in cui vengono proposte altre attività: tutti i percorsi sono facili e durano dalle 2 alle 4 ore con soste frequenti. Il resto dei giorni di tour si fanno passeggiate più semplici generalmente della durata di un'ora. La guida cercherà di coordinare il ritmo delle camminate in base al gruppo e alle condizioni climatiche giornaliere.

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.

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 tenendo conto dello spazio disponibile nel minivan.

#### 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.

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

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

Il gruppo: il gruppo va da un minimo di 5 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 Vatnajokull 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, muesli 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 </U>

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

Raccomandiamo di dividere l'equipaggiamento globale in due bagagli:

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

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

#### EQUIPAGGIAMENTO FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

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

#### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO (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)
- biancheria intima
- costume da bagno

##### MANI

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

## PIEDI

- 1 paio di scarponcini da trekking (meglio se alti sulla caviglia) resistenti, impermeabili e traspiranti (cuoio o Gore-Tex)
- calze grosse di lana o di fibra sintetica (la fibra ha il vantaggio che si asciuga molto più rapidamente di qualsiasi altro tessuto. La lana, quando è bagnata isola molto meglio e mantiene più caldi i piedi bagnati, per questo è il tessuto preferito degli islandesi)
- 1 paio di sandali (tipo trekking che ancorano bene il piede per le docce e in caso di necessità per attraversare i fiumi)
- 1 paio di scarpe comode di ricambio
- 1 paio di pantofole o ciabatte per i pernottamenti

## MATERIALE VARIO

- sacco a pelo estivo (si dorme sempre in luoghi caldi – consigliato con temperatura comfort tra 5°C e 10°C – non serve il materassino)
- pila frontale
- 1 borraccia
- tappi per le orecchie e mascherina paraluce per occhi
- costume da bagno
- crema solare e burro di cacao per le labbra
- asciugamani (suggeriti quelli in microfibra che occupano poco spazio e si asciugano rapidamente)
- articoli per la toilette personale.

## MATERIALE PER LE ESCURSIONI

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

Nota: questo non è un elenco definitivo. Aggiungere gli articoli come vestiti comodi per i giorni di volo e medicine personali.

## OSSERVAZIONI

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

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

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

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

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

È molto importante ricordare che in un viaggio di gruppo e soprattutto di avventura a volte possono esservi piccoli problemi di convivenza, per questo la buona attitudine, un atteggiamento positivo, buonumore e tolleranza verso gli altri

membri che compongono il gruppo e verso i contrattempi e difficoltà che possano presentarsi, sono elementi fondamentali per la buona riuscita e il successo del viaggio.

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

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

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

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