

## 2023 - AROUND ICELAND: TOUR D'ISLANDA (CASCADE, GHIACCIAI E VULCANI) - IT /ES/EN

Viaggio in Islanda a partire da 0 Euro + spese



### IN BREVE:

In un piccolo gruppo di massimo 8 persone, accompagnati da una guida/accompagnatore di lingua italiana o spagnola/inglese, ci addenteremo per conoscere i luoghi più spettacolari e significativi, realizzare i migliori trekking circondati da ghiacciai e vulcani, partecipare a varie escursioni e attività che rappresentano lo spirito dell'isola: camminare su un ghiacciaio con i ramponi, avvistamento di balene e fauna, navigazione tra gli iceberg, visita di Akureyri e Reykjavik, ecc. Combineremo, inoltre, tre tipi di attività differenti: trekking ed escursioni, visita ai luoghi più significativi e importanti dell'Islanda e momenti di relax godendo delle rivitalizzanti acque termali naturali islandesi. Akureyri, Krafla, Dettifoss, Vík, Skogafoss, Geysir, Thingvellir, Gullfoss, Vatnajökull...sono solo alcuni dei luoghi che scopriremo in questa avventura che ci porterà alla scoperta del sud, dove incontreremo paesaggi verdi e rigogliosi, fino ad arrivare al nord dell'isola, per navigare alla ricerca delle incredibili balene. Inoltre, avremo l'opportunità di passeggiare sopra al ghiaccio millenario islandese con i ramponi, conoscere i selvaggi fiordi dell'est, ricchi di attività vulcanica e scoprire i luoghi presenti nel libro "Viaggio al centro della terra" di Jules Verne.

### IN ITINERARIO:

Reykjavík, Regione Di Borgarfjörður, Penisola Di Snæfellsnes, Hvammsfjörður, Penisola Di Vatnsnes, Skagafjörður, Akureyri, Goðafoss, Mývatn, Penisola Di Tjörnes, Egilsstaðir, Stöðvarfjörður, Djupivogur, Vatnajökull, Jökulsárlón - P.n. Skaftafell – Dyrhólaey, Cascade Del Sud - Isole Vestman, Golden Circle, Reykjavík.

### DATE DI PARTENZA:

Con Guida In Lingua Italiana

LUG: 06, 17, 27

AGO: 07, 17, 28

SET: 08

Con Guida In Lingua Spagnola/Inglese

MAG: 29

GIU: 09, 19

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



### Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik

Arrivo all'aeroporto di Reykjavik/Keflavik. Trasferimento privato o con bus alla struttura prevista per il primo pernottamento nei pressi dell'aeroporto. Incontro con un incaricato. Pernottamento in guesthouse, B&B, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Reykjanes e Golden Circle

Inizieremo con la visita della zona geotermale di Krysuvik, ricca di fumarole, solfatore e acqua termale; per poi giungere a Hveragerdi, dove si coltivano fiori, frutta e verdura in serra e dove faremo una passeggiata percorrendo una vallata solcata da fiumi di acqua calda. Questa prima parte ci introdurrà perfettamente nell'ambiente vulcanico e ricco di energia che ci ospiterà per i prossimi giorni. Ci sposteremo poi verso 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 e spesso caratterizzata, nei giorni più soleggiati, da molti arcobaleni che si formano grazie ai zampilli di acqua che crea durante la sua caduta. Concluderemo la giornata davanti alla cascata di Seljalandfoss e, camminando dietro la sua cortina di acqua, raggiungeremo la cascata nascosta Glufrafoss.

Cena e pernottamento.

3° giorno: Skogar e la spiaggia nera di Vik

Arriveremo oggi a Skogar dove faremo un trekking 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. Questa spiaggia è stata classificata tra le 10 più belle al mondo e il contrasto che crea la

sabbia nera con la candida schiuma delle onde, rende il tutto ancora più magico.

Cena e pernottamento.

4° giorno: Parco nazionale Skaftafell e il ghiacciaio Vatnajokull

Scoperta del Parco Nazionale di Skaftafell dove realizzeremo un trekking di circa 3 ore per poter ammirare la cima Hvannadalshnukur e il ghiacciaio più grande d'Europa: il Vatnajokull. Questo ghiacciaio è caratterizzato da 8.400 m<sup>2</sup> di superficie e, in alcuni punti, da 1 km di spessore. 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.

5° giorno: Hofn e Stafafell

Oggi conosceremo la zona di Stafafell, dove faremo un trekking di circa 4 ore. Si tratta di una camminata poco conosciuta dai turisti, ma molto amata dagli islandesi e ci permetterà di arrivare all'impressionante canyon del fiume Jokulsa i Loni.

Cena e pernottamento.

6° giorno: Egilsstadir e i fiordi dell'est

Ci avvicineremo al lago Lagarfljot prima di arrivare al villaggio di Egilsstadir, dove realizzeremo un trekking facile di 2 ore per giungere alla cascata Hengifoss. Visiteremo anche la cascata con la maggior portata d'Europa: Detifoss. Cena e pernottamento.

7° giorno: Krafla, Akureyri e lago Myvatn

La zona del lago Myvatn racchiude diverse formazioni di grande valore naturalistico come campi di lava, montagne colorate di riolite, fumarole e acque termali che rappresentano perfettamente la natura vulcanica di questa giovane destinazione. Faremo una camminata di un'ora e mezza per conoscere da vicino la fessura di Krafla che, in alcuni punti, disperde ancora calore dalla terra. Giungeremo a Dimmuborgir per camminare all'interno del labirinto di formazioni basaltiche che lo caratterizza.

Termineremo davanti la cascata di Godafoss, subito dopo un fantastico bagno nelle calde acque naturali del Blue Lagoon del Nord, per sentirsi come veri islandesi. Cena libera e pernottamento.

8° giorno: Avvistamento di balene e colonia di foche a Hvammstangi

Giungeremo al piccolo villaggio di pescatori Hauganes e ci imbarcheremo per un'emozionante escursione per l'avvistamento delle balene, che popolano numerose questi mari. Dall'imbarcazione avvisteremo anche uccelli marini e proveremo la tradizionale pesca islandese. Ci sposteremo poi a Hvammstangi per avvistare altri simpatici animali che vivono tra queste acque: le foche. Visita del museo dedicato alla fauna del luogo, cena e pernottamento.

9° giorno: Arnastapi, la Penisola di Snaefellsnes e Grundarfjordur

Giungeremo alla Penisola di Snaefellsnes, stretta striscia di terra situata tra il freddo mare islandese, Reykjavik e i selvaggi Fiordi dell'ovest. Cammineremo per circa 2,5 ore costeggiando le scogliere che collegano i due villaggi di pescatori Arnastapi e Hellnar. Saliremo poi lungo le pendici di un vulcano, dalla cima del quale potremo avvistare un paesaggio infinito. Continueremo la giornata alla scoperta delle grotte di lava che si trovano numerose in questo territorio: entreremo nella grotta lavica del Parco Nazionale di Snaefellsjokull (visita facoltativa). Si tratta di una grotta scoperta recentemente, ma formata circa 8.000 anni fa a causa delle eruzioni di un vulcano vicino. Per concludere la giornata ci avvicineremo al paese di Grundarfjordur per fotografare il maestoso vulcano Kirkjufell, la cima più fotografata d'Islanda. Cena e pernottamento.

10° giorno: Deildartunga, Barnafoss e Reykjavík

Concluderemo il viaggio avvicinandoci alla capitale Reykjavik, ma non prima di essere ancora una volta protagonisti della potente energia che sprigiona questa isola. Passeremo per Deildartunga, la sorgente di acqua calda più grande d'Europa, vicina alle località di Borgarnes e Akranes. L'ultima cascata del nostro viaggio sarà Barnafoss che discende dal fiume Hvita. Una volta rientrati a Reykjavik, suggeriamo di iniziare la visita percorrendo Laugavegur, la via centrale della città che racchiude tutte le attività commerciali, culturali e turistiche di Reykjavik. Anche la zona alta della città, dove si trova la famosa cattedrale Hallgrímskirkja, merita una buona passeggiata tra le caratteristiche e tipiche casette di legno colorato. Anche i musei di Reykjavik sono una valida attività da svolgere durante questo giorno dedicato alla scoperta della capitale; l'Art Museum e il National Museum of Iceland sono sicuramente quelli da non perdere per conoscere al meglio un po' di storia, arte e cultura di questo meraviglioso Paese.

Cena libera e pernottamento

11° giorno: Reykjavik (in volo) Italia

Trasferimento privato o con Flybus all'aeroporto di Reykjavik/Keflavik e volo di rientro in Italia.

Con Guida In Lingua Italiana

Lug: 19-it, 29-it

Ago: 09-it, 19-it, 30-it

Set: 09-it

Con Guida In Lingua Spagnola/inglese

Mag: 31-es/en

Giu: 10-es/en, 21-es/en

Lug: 01-es/en, 12-es/en

Set: 23-es/en

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 unico e attivo nell'isola di fuoco e ghiaccio per conoscere questa terra in continua evoluzione in una spettacolare successione di paesaggi vulcanici, ghiacciai e fenomeni naturali: laghi con iceberg, geysir, caldere, vulcani, acque termali, solfatare, fumarole, cascate, deserti di riolite e sedimenti vulcanici, boschi di betulle nane, muschi, tundra e lava e un'infinità di meraviglie della natura che trasformano il paese in uno spettacolo naturale;
- realizzare vari trekking di livello semplice, che ci permetteranno di conoscere i luoghi più impressionanti a contatto con la natura;
- visitare i luoghi più significativi dell'isola: Akureyri, Mývatn, Krafla, Dettifoss, Vík, Skógafoss, Geysir, Thingvellir, Gullfoss, Vatnajökull, Golden Circle, ecc.;
- partecipare a una facile passeggiata con ramponi sopra una lingua glaciale;
- possibilità di scoprire le lingue glaciali del Vatnajökull e la famosa laguna con gli icebergs: Jokulsarlon;
- partecipare a un safari di balene nel nord dell'Islanda;
- possibilità di avvistare numerose specie di fauna artica come foche, le pulcinelle di mare, numerose specie di uccelli e i famosi cavalli islandesi;
- godere di momenti di relax nelle acque termali naturali nel nord dell'isola;

- essere parte attiva di un tour unico in un piccolo gruppo di massimo 8 persone accompagnati da una guida/accompagnatore di lingua italiana, un percorso completo dell'Islanda che ci permetterà di scoprire la bellezza dei suoi contrasti e gli incredibili paesaggi di lava, acqua, ghiaccio e fuoco.

## QUOTE

Quotazione su richiesta

## PER CAPIRE IL VIAGGIO

### Include:

- trasferimento privato o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza\*;
- 10 pernottamenti in guesthouse, cottage, ostello o simili (camere condivise con bagni comuni);
- tutte le escursioni e le attività in programma, escluse le attività opzionali;
- 10 colazione al mattino, 9 pranzi al sacco tipo pic-nic e 7 cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik e Akureyri);
- tutti i trasferimenti previsti nel programma di viaggio;
- 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 <b>(contattate i ns uffici per la ricerca voli)</b>;
- pasti durante i trasferimenti negli aeroporti o quelli non contemplati nel programma (sono esclusi i pasti dei giorni dei voli, durante i trasferimenti negli aeroporti e pranzi/cene libere indicate nel programma di viaggio);
- trasferimenti da e per l'aeroporto di Keflavik qualora il viaggiatore decida di anticipare o ritardare di qualche giorno l'arrivo o la partenza da Reykjavik (in tal caso il trasferimento da e per l'aeroporto non sarà incluso nel pacchetto e sarà a carico del partecipante);
- 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;
- escursioni opzionali o extra
- escursione alla grotta di lava ca Eur 30 da riconfermare;
- &#8208; tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".
- iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi).

### Ulteriori dettagli:

<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 è di 15 anni; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o da un tutore legale.

Condizione fisica: per partecipare a questo tour non sono richieste condizioni fisiche particolari, basta contare su una forma fisica normale e avere voglia di vivere un'esperienza a stretto contatto con la natura.

Tipologia di tour: si tratta di un viaggio avventura, livello medio.

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, con un minimo di allenamento.

Le attività: durante il tour potremo provare in modo semplice e in tutta sicurezza, diverse attività che rappresentano lo spirito dell'isola: camminare sul ghiacciaio con i ramponi, una passeggiata sul ghiaccio senza difficoltà né rischio e diversi trekking su differenti tipologie di terreno. In funzione delle condizioni climatiche, l'organizzazione si riserva il diritto di cancellare l'attività o variare l'itinerario in qualsiasi momento per motivi di sicurezza. Tutte le attività programmate sono di livello basso, non hanno bisogno di esperienza precedente e sono opzionali. Le condizioni di svolgimento delle attività possono variare in base al clima, ai venti, alle precipitazioni e all'ambiente circostante. 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'escursione per l'avvistamento delle balene si svolge con partenza dal porto di Hauganes, a bordo di un'imbarcazione attrezzata, a largo della costa islandese. L'area è densamente popolata da capidogli, orche, focene e altri animali marini. È possibile, inoltre, osservare dall'imbarcazione diverse specie di uccelli marini come pulcinelle di mare, gabbiani e aquile di mare. L'escursione dura circa 3 ore.

La grotta di lava del Parco Nazionale di Snaefellsjokull ha una lunghezza di quasi 200 metri e si divide in tre sezioni principali; per chi lo desidera, possibilità di partecipare a questa escursione opzionale che permette di visitarne l'interno per osservare da vicino questo luogo nascosto ricco di tunnel di lava e di spettacolari formazioni laviche (escursione non inclusa). Potrebbe essere necessario procedere, in alcuni punti, a carponi. Uso della pila obbligatorio. L'escursione può essere prenotata e pagata in loco.

I trekking: i trekking in programma hanno una difficoltà 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 5 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.

#### 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 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. Negli 11 giorni di tour intorno all'isola si percorrono più di 2500 km ma 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, benché ci siano due giorni in cui sono previste 4/5 ore di viaggio.

Il gruppo: il gruppo va da un minimo di 5 ad 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 il tour attraverso le bellezze naturali 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.

Il 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 5° a 10° 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.

Le attività comuni: quest'avventura, come tutte quelle proposte da 4 Winds, 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 come il carico e scarico dei veicoli, la preparazione del pic-nic per il pranzo e tutte le altre necessità che possano sorgere.

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 oscillano tra gli 8°C e i 15°C.: si tratta infatti della stagione durante la quale è possibile visitare questo meraviglioso paese in tutto il suo splendore. 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: la lista dell'equipaggiamento che forniamo nelle schede tecniche delle nostre proposte di viaggio 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 '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 </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.

#### EQUIPAGGIAMENTO FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

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

#### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE E CONSIGLIATO

##### TESTA

- berretto in lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- occhiali da sole
- berretto con visiera e zanzariera da viso (utile fino alla prima metà di agosto)
- 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 e per trasportare il pranzo a sacco e le cose personali (macchine fotografiche, k-way, guanti, cappello, occhiali da sole, vestiti di ricambio ecc.) durante 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.