

## LANDMANNALAUGAR TREKKING ISLANDA 25 LUGLIO

Viaggio in Islanda



### IN BREVE:

Uno dei più importanti e suggestivi trekking del mondo: un itinerario che si snoda attraverso molteplici e differenti aree geomorfologicamente varie e caratteristiche. Guida in italiano. Quote NON inclusive di volo.

### IN ITINERARIO:

Reykjavik, Landmannalaugar, Hraftinnusker, Álftavatn, Emstrur, Þórsmörk

### DATE DI PARTENZA:

25 luglio 2015

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



### Programma dettagliato di viaggio:

25 lug 1°giorno: Italia - Islanda

Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato o con Flybus dall'aeroporto di Keflavik all'hotel di pernottamento al centro di Reykjavik e incontro con la guida. Cena libera e pernottamento.

26 lug 2°giorno: Reykjavík - Þórsmörk

In mattinata ritrovo con la nostra guida e visita guidata per le vie della città di Reykjavík. Nel pomeriggio partenza con bus di linea per Þórsmörk. Arrivo al rifugio, cena e pernottamento.

27 lug 3°giorno: Þórsmörk – Emstrur

In Trekking. L'inizio dell'itinerario si snoda lungo la valle di Þórsmörk ("il bosco di Thor"), senza dubbio uno dei luoghi più belli di tutta l'Islanda, dove potremo ammirare le lingue di ghiaccio e l'acqua del disgelo che si getta nella corrente del fiume Markafliót. Arrivati quasi alla sommità della valle la si attraverserà su uno stretto ponte sospeso sul fiume Fremri-Emstruá formatosi dal disgelo del ghiacciaio Entujökull, unico punto di attraversamento per molti chilometri. Il percorso proseguirà lungo la collinosa valle che da il nome al rifugio dove è previsto il pernottamento.

Percorso: 18km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

28 lug 4°giorno: Emstrur – Álfavatn

In Trekking. Questa parte dell'itinerario è forse la più suggestiva in quanto prevede l'attraversamento di un particolare deserto di sabbia nera che occuperà l'intera giornata di trekking: alla nostra destra potremo ammirare l'impressionante ghiacciaio Entujökull, mentre alla nostra sinistra ammireremo le montagne di Hatafell nelle quali si dice vivano molti tra elfi e altri personaggi dell'affascinante mitologia islandese. Al termine di questo tratto è previsto l'arrivo al rifugio lungo le sponde dell'affascinante e placido lago. Percorso: 15km

Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore

29 lug 5°giorno: Álfavatn – Landmannalaugar

In Trekking. L'ultimo giorno è indubbiamente il più faticoso ma al tempo stesso vario e articolato. La prima parte del percorso prevede l'ascesa alla terrazza naturale che funge da spartiacque con l'entroterra e dalla quale si gode un incantevole panorama sui 2 laghi. Il proseguimento si snoda lungo una valle collinosa e inframezzata da numerosi fiumiciattoli che si formano dal disgelo delle nevi. Si raggiunge quindi la zona di Hraftinnusker dalla quale, attraversando le pendici del monte omonimo in un'area completamente nera di lucenti rocce di riolite, si proseguirà attraverso campi di lava secolari alla volta della destinazione finale. Arrivo al rifugio e termine del trekking con un salutare bagno nell'area termale attigua al rifugio. Cena e pernottamento.

Percorso: 22km

Tempo stimato di percorrenza: 8-9 ore

30 lug 6°giorno: Landmannalaugar

In Trekking. Intera giornata dedicata alle escursioni nella splendida piana, una delle più rappresentate da fotografi ed amanti della natura.

31 lug 7°giorno: Landmannalaugar - Reykjavík

In tarda mattinata partenza per il trasferimento con il bus di linea da Landmannalaugar a Reykjavík. Arrivo in città e ritorno in hotel. Cena libera e pernottamento.

01 ago 8°giorno: Islanda - Italia

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro in Italia.

## PER CAPIRE IL VIAGGIO

### Ulteriori dettagli:

Viaggio riconfermato con minimo 6, massimo 10 persone.

La quota include:

- Il regime di pensione completa (con pranzo al sacco) durante il tour (dalla cena del 2° giorno alla colazione del 7°)
- Il regime di pernottamento e prima colazione a Reykjavik
- I pranzi al sacco tipo pic-nic con prodotti di produzione locale, le cene con pasti caldi preparati espressi o semi preparati.
- 5 notti in rifugio in **PROPRIO SACCO A PELO**
- 2 notti a Reykjavik in hotel/guesthouse in camera doppia con bagno al piano
- Trasferimenti in e out in Flybus (lì dove l'operativo di arrivo e partenza non corrisponda agli orari previsti dall'organizzazione)
- Biglietto bus Reykjavik – Þórsmörk a/r
- Guide e assistenza italiana e/o islandese in lingua italiana

Non include:

- Voli e tasse aeroportuali
- Tutto quanto non espressamente indicato nella quota include

Operativo volo consigliato da Milano

FI 593 25JUL MXP KEF 23.40 #01.55

FI 592 01AUG KEF MXP 16.50 22.40

### Il Laugavegurinn

Dovete sapere che:

Il Laugavegurinn è percorribile solo poche settimane l'anno. I rifugi aprono intorno al 25 giugno e chiudono a inizio settembre. Per il resto dell'anno è irraggiungibile ed è sconsigliato. Lungo il percorso di circa 55 km si trovano unicamente 6 rifugi senza comunicazioni e senza possibilità di reperire alimenti. Un viaggio di questo tipo deve essere organizzato e finisce per diventare una piccola spedizione.

L'itinerario si snoda attraverso gli altopiani meridionali. Da Þórsmörk ad un'altezza di circa 300 metri a Landmannalaugar ad un'altitudine di 600 metri. In alcuni tratti continui sali scendi su colline, in altri lunghi attraversamenti di campi di lava, 3/4 guadi, un ponte sospeso .... dal punto di vista tecnico il percorso non presenta alcuna difficoltà .....ma dato che siete in Islanda **DOVETE** tenere sempre presente che lo stato della pista dipende dalle condizioni atmosferiche (il sole, il vento, il freddo, il caldo, la pioggia, le raffiche, il livello dei fiumi, della neve, del ghiaccio, l'acqua calda, l'arcobaleno.....aurora boreale) e che solitamente sono intensi e a cambiamento repentino (particolarità spiccatamente islandese).

In buone condizioni meteorologiche l'escursione è adatta per la maggior parte delle persone ed è uno dei sentieri più belli che possiate percorrere. In cattive condizioni il percorso può risultare pericoloso anche per escursionisti esperti. La nebbia è comune tra le montagne e la neve può precipitare anche in luglio e agosto. Con il freddo, condizioni di bagnato e vento, non sono purtroppo rari incidenti dovuti per la maggioranza alla cattiva organizzazione.

Il Laugavegurinn deve essere considerato come un sentiero escursionistico alpino che raggiunge al punto più alto i 1100 metri sul livello del mare e che stando approssimativamente al circolo polare è l'equivalente ai 3000 delle Alpi europee.

Un corretto abbigliamento e la consapevolezza delle proprie capacità e stima possono essere essenziali.

Posso farlo?

L'idoneità fisica e una buona attrezzatura faranno la differenza sul vostro godimento del viaggio, e si suggerisce di avviare un programma di allenamento di almeno due mesi prima della partenza.

Gli escursionisti possono aspettarsi:

- superfici ruvide, rocciose e scivolose
- almeno un giorno di pioggia, mentre si è in marcia
- guadi dei fiumi glaciali dai 20 fino ai casi più estremi di 50/80 cm di profondità
- fantastici luoghi, panorami e temperature elevate quando il tempo è buono, senza vista, pioggia orizzontale e temperature di congelamento quando il tempo è cattivo
- di incontrare lungo il percorso fino a 100 escursionisti al giorno in alta stagione di luglio e agosto

Guadi?

Devono essere attraversati a piedi quattro fiumi glaciali. Di solito questi guadi sono innocui, ma le condizioni meteorologiche possono variare sia l'altezza che l'intensità della portata d'acqua. Una cosa ottima è quello di dotarsi di un paio di calzini da sub se mal si sopporta il freddo ma assolutamente levarsi e non bagnare le scarpe (dopo sarebbe quasi impossibile camminare) ed usare robuste ciabatte con una para molto solida

Cosa aspettarsi dai rifugi?

sistemazione a castello in camere per un massimo di 20 persone  
cucina in comune con fornelli, pentole, padelle, stoviglie e posate  
acqua corrente fredda  
stufe a gas che permettono il riscaldamento non notturno  
bagni con acqua

Cosa portare

Come equipaggiamento personale avrete bisogno di 1 max 2 set di vestiti per camminare (2 magliette, una a maniche corte e una lunghe – 2 pantaloni, uno corto e uno lungo) e un set asciutto per la notte. Non è sempre possibile asciugare i vestiti nei rifugi.

Indumenti in cotone come jeans, magliette, calzini e felpe non sono adatti per il Laugavegur. Il Polipropilene, che è a rapida essiccazione (ma può essere infiammabile) o la lana merino, che riscalda anche quando bagnata (ma si asciuga lentamente), sono i materiali raccomandati per il vostro abbigliamento.

Attrezzatura?

La seguente attrezzatura è necessaria, non importa quanto caldo sia il giorno di partenza.

- Scarpe da trekking: devono essere comode e impermeabili
- Sandali con para che siano ben saldi ai piedi per i guadi e/o calzini da sub
- Giacca impermeabile da montagna
- Zaino da montagna
- Sopra pantaloni (a prova di vento e acqua)
- Occhiali da sole

- Poncho e/o rivestimento integrale impermeabile con cappuccio
- Buon sacco a pelo da montagna
- Kit di auto soccorso: crema solare, creme per sollievo dal dolore, bende assortite
- Contenitore di 1/2 litri d'acqua (avete bisogno di bere regolarmente durante il giorno). Non è necessaria alcuna attrezzatura filtro per l'acqua locale che troverete in abbondanza e di ottima qualità

Attrezzatura suggerita.

- Macchina fotografica
- Scarpe leggere per il rifugio
- Bastoncini per le discese ripide e per i guadi
- Tappi per le orecchie
- Costume da bagno: è necessario solo per la sorgente calda in Landmannalaugar. Si incontrano lungo il percorso altre sorgenti calde ma sono troppo calde per fare il "bagno"
- Un "sacco nero della spazzatura dei giardinieri", da usare come fodera interna del vostro zaino. Un metodo rozzo ma estremamente efficace per far rimanere asciutte le cose
- Un fischiello. In caso di nebbia potrebbe essere utile

Durante l'alta stagione nei 2 rifugi principali viene allestito un piccolo spaccio dove trovare il cibo e beni essenziali. A parte in questi nessun alimento o bene può essere acquistato lungo la pista.