

**in collaborazione con**



**SENTIERANDO**

**organizza**

**il TREKKING in ISLANDA**

**dal 7 al 17 agosto 2012**





## DA SAPERE

### FORMALITA' DI INGRESSO

Pur non aderendo all'UE, dal 2001 l'Islanda fa parte dell'area Schengen. I documenti di viaggio e di riconoscimento accettati sono il passaporto o la carta d'identità valida per l'espatrio, in corso di validità

### FUSO ORARIO

In Islanda vige l'ora di Greenwich (GMT) per l'intero corso dell'anno. Pertanto la differenza con l'ora italiana è di 2 ore. Quando in Italia vige l'ora legale, la differenza è di 1 ora in meno

### VACCINAZIONI OBBLIGATORIE

Nessuna

### LINGUA

Islandese (oltre a inglese e tedesco)

### VALUTA

Corona Islandese (ISK). 100 ISK corrispondono a circa 0,62 Euro

### ELETTRICITA'

La corrente elettrica in Islanda è di 220 volts, 50 Hz AC

### ABBIGLIAMENTO

Sono consigliati: scarponi da indossare alla partenza, scarpe da riposo (comode tipo birkenstock), giacca a vento, pile pesante, micropile, calze di lana e intimo (compreso una calzamaglia) al minimo indispensabile, guanti e cappello di lana/pile, magliette maniche lunghe/corte, borraccia, torcia, cappello e occhiali da sole, copri zaino, soprapantalone impermeabile, calzoni di ricambio, sacco a pelo, zaino max 60 lt., telo termico, medicine personali, cibi secchi (formaggi, frutta secca, cioccolata, biscotti, ecc.)

### CLIMA

L'Islanda, essendo influenzata dalla corrente del Golfo, gode di un clima oceanico freddo ma temperato, con estati fresche ed inverni piuttosto miti a dispetto della latitudine dell'isola (63-66° N). L'influenza della corrente del Golfo interessa prevalentemente il sud e l'ovest e comunque le condizioni climatiche possono variare pesantemente da regione a regione. Ciò dipende dalla forza dei venti (particolarmente presenti sull'isola) e dalla disposizione delle catene montuose. Le temperature più rigide in inverno si registrano nelle aree meridionali ed orientali, mentre in estate, nelle stesse aree, fa più caldo e le piogge sono più rare che nel resto dell'isola.

Le caratteristiche primarie del meteo rimangono comunque la "variabilità" (si passa anche 3 o 4 volte al giorno dal sole alla pioggia e dalla calma al vento forte) e la "distanza" dal mare. Il vento è uno dei maggiori elementi naturali che contraddistingue l'isola. Bufere, raffiche, vento calmo, teso e variabile sono solo alcune delle differenti forme ed intensità di venti con i quali ci si può imbattere, soprattutto mentre si fa trekking.

### LE SISTEMAZIONI

Sono previste in "guest house" nelle città (Reykjavik e Akureyri); baite/rifugi (mountain hut) durante il trekking (la maggior parte sono provviste di docce). Nelle baite si dorme in sacco a pelo proprio (occorre portarselo dall'Italia); in talune c'è la possibilità di dormire in un letto pagando un supplemento direttamente al personale per la fornitura di lenzuola e coperte.



### **PASTI DURANTE IL TREKKING**

Laddove inclusi, si intendono cibi tipici islandesi (carne, pesce), talvolta pasta con sugo di carne. L'acqua di superficie in Islanda si può bere senza rischi quasi ovunque, tranne che nelle aree urbane.

### **CONSIGLI GENERALI**

Viaggio consigliato a persone con una discreta preparazione fisica e buon spirito di adattamento. Si consiglia di adottare un abbigliamento a "strati", con indumenti di diverso spessore da mettere e togliere con facilità per mantenersi caldi e asciutti. E' buona norma portare con sé cibi che contengano zuccheri semplici, che sono fonte immediata di energia, e bere molta acqua.





## I VOLI CON ICELAND AIR

### 7 Agosto, Martedì – andata

FI593          Milano Malpensa          23.40                          Reykjavik                  01.55 + 1

*durata del volo 4h15'*

### 17 Agosto, Venerdì - ritorno

FI206          Reykjavik                  08.30                          Copenaghen              13.25

*durata del volo 2h55'*

SK687          Copenaghen              16.55                          Milano Malpensa        19.00 \*

*durata del volo 2h05'*

\* *il volo SK687 è operato da SAS*





## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **1° giorno – Martedì, 7 agosto**

Ritrovo all'aeroporto di Milano Malpensa per il decollo del volo in tarda serata diretto a Reykjavik.

### **2° giorno - Mercoledì 8 agosto**

Arrivo all'aeroporto di Reykjavik alle 02.00 di mattina. Trasferimento privato in guest house e pernottamento. Dopo il riposo, risveglio e prima colazione. Iniziamo qui il vero viaggio con la visita al Parco Nazionale Pingvellir, che dal 2004 fa parte del Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. Il parco è sicuramente il posto più importante per l'Islanda e la sua popolazione, e lo è da un punto di vista storico e geologico: qui venne fondato il primo parlamento d'Islanda, ancora oggi si percepisce quest'atmosfera. La zona è importante anche geologicamente: qui è ben visibile la Dorsale Medio Atlantica, che divide la zolla tettonica americana dall'europea, dopo essere affiorata nella penisola dello Reykjanes. Dopo aver esplorato il parco, si continua il percorso verso l'area dei geysir, dove il più apprezzato è lo Strokkur, che soffia acqua calda a 30 mt d'altezza ogni 10-15 minuti, destando l'ammirazione dei visitatori. A breve distanza troviamo la magnifica cascata Gullfoss (cascata d'oro in lingua islandese), alimentata dal fiume Hvítá e formata da due salti che scompaiono in un canyon stretto e profondo: dal 1975 è una riserva naturale. Da qui proseguiamo percorrendo la Kjölur, la seconda strada che attraversa la zona degli altopiani, nella parte interna compresa tra due ghiacciai, il Langjökull e lo Hofsjökull. La nostra sistemazione sarà una baita nel mezzo del nulla, vicino a Hvítárnes. Qui pernosteremo due notti.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **3° giorno – Giovedì 9 agosto**

Dedichiamo questa giornata alla scoperta delle meraviglie che ci circondano: il magico Hvítárvatn, il lago ghiacciato, la fonte del freddo fiume Hvítá; il lago si trova a circa 45 km dalla cascata Gullfoss. E' un'esperienza magnifica prendere la barca e raggiungere il ghiacciaio Langjökull, vicino al lago ed assistere allo spettacolo del ghiaccio che si stacca. Si ritorna al rifugio per il pernottamento camminando attraverso la sponda nord del lago.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **4° giorno – Venerdì 10 agosto**

Partenza con bus pubblico, poco prima di mezzogiorno in direzione di Kerlingarfjöll: anni fa era una località per lo sci estivo, in seguito allo scioglimento dei ghiacci, si è trasformato in un paradiso per gli amanti del trekking, dove un'interessante area geotermica può essere esplorata su un anello circolare. Pernottamento in rifugio.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **5° giorno – Sabato 11 agosto**

Abbiamo un po' di tempo per un breve trek nell'area prima di prendere il bus pubblico in direzione di Hveravellir intorno alle 13.00. Hveravellir è uno dei posti più spettacolari in Islanda. Nel pomeriggio trekking su questa distesa costituita da antichi campi di lava e detriti glaciali, prima di entrare nella piscina naturale di acqua calda, per un bagno rilassante a contatto con l'aspra natura che ci circonda (se non c'è troppo vento). Pernottamento in rifugio.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **6° giorno – Domenica 12 agosto**

La mattina abbiamo ancora il tempo di esplorare questo importante sito geotermico, caratterizzato da fumarole e geysir. Saliremo poi sul bus pubblico che, attraverso le valli e le campagne verso i fiordi del nord, ci porterà ad Akureyri, la quarta città d'Islanda situata sulla costa centro nord, a circa 100 km dal lago Mývatn. Arriveremo intorno alle 19.00 e ci sistemereemo presso una guest house.

Dopo esserci rinfrescati in camera, facciamo un giro nella cittadina. Cena libera.

Pasti inclusi: colazione, pranzo.



### **7° giorno – Lunedì 13 agosto**

Partenza la mattina presto con bus pubblico in direzione del lago Mývatn, dove soggiorneremo per i prossimi tre giorni. Quest'area è spettacolare sia da un punto di vista geologico, circondata com'è da pseudo crateri vulcanici, che per le tantissime specie di avifauna che qui vi trovano riparo. Avremo tutto il tempo di esplorare questa zona. Pernottamento in rifugio.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **8° giorno – Martedì 14 agosto**

Oggi si cammina sulla cima del Hverfjall, un grande cratere vulcanico dal diametro di un chilometro, profondo solo 140 metri, e si esplora la foresta di lava Dimmuborgir, famosa per le concrezioni che spesso assumono forme particolari. Vicino all'area vulcanica di Krafla, si cammina intorno alla Leirhnjúkur, caratterizzata da formazioni laviche che rendono il paesaggio "lunare". Pernottamento in rifugio.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **9° giorno – Mercoledì 15 agosto**

Si parte presto con il bus pubblico per andare a visitare la cascata Dettifoss, la più grande d'Islanda e d'Europa. Un'esperienza indimenticabile per l'incanto che la potenza e la forza dell'acqua di questa impressionante cascata suscitano nel visitatore. Nel pomeriggio si torna al rifugio. Possibilità di visitare a propria cura la Jarðböðin SPA, la "Blue lagoon" del nord dell'Islanda.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena.

### **10° giorno – Giovedì 16 agosto**

Nel pomeriggio, trasferimento ad Akureyri e successivamente trasferimento sempre con bus pubblico a Reykjavik con arrivo previsto alle 23.00. Pernottamento in guest house.

Pasti inclusi: colazione, pranzo.

### **11° giorno – Venerdì 17 agosto**

Sveglia di primissima mattina per il transfer privato in aeroporto. Decollo del volo con scalo a Copenaghen in coincidenza per Malpensa. Arrivo a Malpensa la sera.





## LE CONDIZIONI

**Quota individuale di partecipazione € 2.630,00  
(per un minimo di 11 persone)**

### LA QUOTA COMPRENDE

- ✓ Il volo andata e ritorno in classe economy da Milano Malpensa a Reykjavik con Iceland Air
- ✓ Le sistemazioni per 10 notti, di cui 3 in guest house (2 a Reykjavik e 1 Akureyri), le altre in baite
- ✓ I pasti come da specifica del programma
- ✓ La guida locale parlante inglese dal giorno di arrivo al 10° giorno, ovvero al rientro a Reykjavik
- ✓ Il transfer privato con guida locale il giorno di arrivo, dall'aeroporto alla guest house
- ✓ Il transfer privato il giorno di partenza, dalla guest house all'aeroporto
- ✓ Tutti gli altri trasferimenti del programma previsti in bus, con servizio pubblico
- ✓ L'escursione in barca e al ghiacciaio del 3° giorno
- ✓ L'accompagnatore SENTIERANDO dall'Italia
- ✓ L'assicurazione medico-bagaglio NAVALE

### LA QUOTA NON COMPRENDE

- ✓ Le tasse aeroportuali
- ✓ Extra di carattere personale
- ✓ Pasti ove non specificati
- ✓ Mance locali
- ✓ Tutto quanto non indicato alla voce la quota comprende

## NOTE

Le quote sono espresse in Euro al cambio di 1 ISK = 0,0062 Euro. Eventuali oscillazioni del cambio oltre l'1%, potrebbero comportare un adeguamento della quota.

Le tasse aeroportuali, pari a Euro 193,00 (calcolate al 25.01.12) possono subire aumenti fino al momento dell'emissione dei biglietti (aumenti dovuti ad adeguamento carburante).

**Per questioni di blocco posti sui voli, il termine ultimo per l'iscrizione al viaggio è fissato al 4 maggio 2012.**

**Organizzazione Tecnica: PromoFast S.r.l. Licenza n. 742 cat. A+B rilasciata con Decreto Provincia di Pavia Promofast ha stipulato polizza per la Responsabilità Civile Professionale con la Unipol Assicurazioni S.p.A. Divisione Navale N. 00100265481 per un massimale di € 31.500.000,00**