



Trekking Laugavegur, Vulcões e Glaciares



8 dias



falarcom@aventurax.pt

www.aventurax.pt

+351 919191219

Duração: 8 dias

Grupos de 5 a 8 Participantes, origem Nacional

Idade mínima recomendada: 15 anos

O incrível trilho de Laugavegur, o melhor trekking da Islândia e possivelmente um dos melhores percursos pedestres do mundo. É reconhecido internacionalmente pela beleza das suas paisagens que sintetizam todos os contrastes da Islândia. O nosso percurso é mais completo do que a caminhada clássica, incorporando a etapa das cascatas e vulcões de Fimmvorduháls a Skógar, e visitaremos também os campos de lava petrificada da recente erupção vulcânica.

Destaques:

- Um trekking incrível até à zona de Fimmvorduhals, onde veremos um fluxo de lava da erupção de 2010, junto ao vulcão Eyjafjallajokull.
- Fazer aquela que é, sem dúvida, uma das melhores caminhadas do mundo, na última região selvagem da Europa e onde se encontram todos os contrastes mais marcantes da "ilha do gelo e do fogo": glaciares, montanhas verdes, paisagens vulcânicas, fumarolas, fontes termais, cascatas.
- Visitar os locais mais inacessíveis da Islândia, vivendo uma experiência de viagem em grupo em total autonomia.
- Descobrir a atividade geotérmica que a ilha oferece, o contraste de cores, as fumarolas e a paisagem dos glaciares em fusão.
- Entrar em profundidade nas Terras Altas da Islândia
- Visitar os campos de lava de Fagradasfjall



Inclui:

- 3 noites de alojamento em albergue em Keflavík
- 4 noites de alojamento num refúgio segundo as condições
- Todos os pequenos-almoços e almoços nos dias de percurso
- Todos os jantares, exceto os especificados em "Não incluído".
- Todas as etapas do trekking, incluindo Fimmvorduháls – Skógar
- Transferes para o início e fim do percurso
- Transferes para o aeroporto ou para o Flybus nos dias do trekking, de acordo com o programa
- Acompanhamento Guia Aventura X
- Acompanhamento e assistência de um guia de montanha exclusivo Parceiro Aventura X língua inglesa / espanhola
- Seguro de assistência em viagem multiaventura e cancelamento.
- Experiência de snorkling entre placas tectónicas, Silfra
- Todo o material necessário para a experiência de snorkling
- Reportagem fotográfica



Não está incluído:

- Voos (Preço voos , valor médio 400 euros)
- Apesar dos voos não estarem incluídos, estamos totalmente disponíveis para ajudar na aquisição dos mesmos.
- Refeições nos dias de voo e jantares em Reykjavík/Keflavík.
- Transferências de/para o aeroporto fora das datas desta viagem.
- Despesas decorrentes de condições climáticas adversas, atrasos nos voos ou incidentes com a bagagem.
- Qualquer evento não especificado na secção "Inclusões"





Trekking Laugavegur, Vulcões e Glaciares

A Islândia, conhecida como a terra do fogo e do gelo, é sem dúvida verdadeiramente um mundo à parte. Localizada a 286 km da Gronelândia, no encontro das placas tectónicas Euroasiática e Norte-Americana, esta ilha vulcânica é o lar de vulcões e glaciares deslumbrantes.

Dentro desse reino habitado por raposas árticas e papagaios-do-mar, há um lugar que mantém sua autenticidade intacta: Landmannalaugar.

Landmannalaugar é um verdadeiro refúgio natural.

Localizado em uma área isolada cerca de dez meses ao ano, caminhar por aqui é uma experiência inesquecível para conhecer este lugar único dentro do nosso Mundo.

Será uma aventura deslumbrante rodeada por paisagens de tirar o fôlego.

Com suas vastas paisagens vulcânicas, glaciares imponentes e fontes termais borbulhantes, esta viagem oferece uma experiência épica e inesquecível para os amantes da natureza.

O trilho de Laugavegur é uma rota de caminhada de cerca de 60 quilómetros que leva quem por aqui se aventura através de algumas das paisagens mais impressionantes da Islândia.

Tudo começa em Landmannalaugar, uma região geotérmica no interior do país.

Aqui, serás recebido por montanhas multicoloridas, piscinas de água quente e campos de lava.

É uma visão como nenhuma outra, irás te sentir como se estivesses em outro planeta ou num filme qualquer.

Não é um filme, é verdade, este lugar existe.

À medida que avançamos no trilho, somos presenteados com uma variedade de paisagens deslumbrantes.

Vales verdejantes que se estendem até onde os olhos podem ver, com rios gelados correndo por entre as montanhas, passaremos por glaciares majestosos, desfiladeiros dramáticos e as cascatas serão a nossa companhia ao longo de todo o percurso.

Uma das mais impressionantes ao longo do trilho é o desfiladeiro de Háifoss, uma das cascatas mais altas da Islândia.

Com 122 metros de altura, a água cai em um poço profundo, criando uma visão de tirar o fôlego.

A magnitude e a beleza desse cenário natural são simplesmente indescritíveis.

Durante esta semana não há um dia igual, deixaremos as zonas verdes e brancas para conhecer os desertos de areia negra e montanhas cinzentas.

Áreas cobertas de cinzas vulcânicas, onde a vegetação é escassa.

A mudança radical de cenário é uma das coisas fascinantes neste percurso – a capacidade de testemunhar a diversidade geológica da Islândia em uma aventura única.

Ao chegar ao fim do trilho de Laugavegur, em Skógafoss, terás uma sensação de realização e o sentimento que nunca viveste nada igual, acredita.

Mal podemos esperar para te apresentar este lugar e testemunhar o brilho no teu olhar ao viveres tudo isto.

Prepare-te para uma viagem aventura única, onde a natureza se revela em todo o seu esplendor.

Descobre a mágica de Landmannalaugar e leva contigo para sempre memórias inesquecíveis, pois irás conhecer um dos lugares mais bonitos do Mundo.



Trekking Laugavegur

O Landmannalaugar (ou Laugavegur) este percurso é um ícone da aventura na Islândia, considerado um dos trekkings mais espetaculares do mundo. Uma viagem por etapas, dormindo em refúgios, com um guia Parceiro Aventura X de língua espanhola e inglesa, com excelente conhecimento da zona. Em apenas 6 dias, veremos uma variedade incrível de paisagens, atravessando campos de lava, montanhas de riolito, fontes termais naturais, glaciares, desertos de cinzas, fumarolas, vulcões... Viagem Aventura de oito dias com grupos até 8 pax, considerada de dificuldade 3 e com nível de conforto 2 durante o trekking

Dia 1: Rumo à Islândia

Transfer ou flybus do Aeroporto Internacional Leif Eriksson para o alojamento.
Pernoita em hostel/apartamento em Keflavík/Reykjavík ou arredores.

Dia 2 – Snorkling entre as placas tectónicas – Landmanalaugar

Hoje visitaremos o Parque Nacional de Thingvellir, situado num belo vale que serviu de ponto de encontro para o primeiro Parlamento islandês, e é provavelmente o local historicamente mais importante da Islândia. A crista médio-oceânica que separa a Europa da América produziu uma grande fissura nesta área, dando origem a falhas impressionantes como Almannagjá e o seu profundo desfiladeiro.

Iremos mergulhar na fenda de Silfra, vamos flutuar entre dois continentes, num cenário surreal de águas cristalinas e visibilidade infinita.

A sensação é de estar a voar num mundo azul-turquesa, onde cada detalhe brilha com uma nitidez impossível de acreditar.

É mais do que snorkelling — é tocar o coração da Terra, no lugar mais puro e mágico da Islândia.

A partir daí, visitaremos aquela que é provavelmente a cascata mais famosa da Islândia, Gullfoss, localizada num local onde o rio Hvítá mergulha num impressionante desfiladeiro esculpido em rocha vulcânica.

Esta cascata tem uma queda total de 32 metros em duas secções.

Aqui, em dias de sol, podemos contemplar as cores do arco-íris desenhadas na cortina de água e podemos também aproximar-nos da borda para a ver em todo o seu esplendor.

Depois de uma pequena caminhada, partimos de carrinha ou autocarro para Landmannalaugar, onde chegaremos à tarde.

Pernoita em refúgio na região de Landmannalaugar.



Dia 3 - Landmannalaugar - Hrafninnusker - Álftavatn

Começamos a nossa caminhada a pé, rodeados por inúmeros vestígios de obsidiana, um exemplo claro da constante atividade vulcânica desta ilha.

No caminho, passamos por fumarolas, neve perpétua e colinas de riolito.

Continuamos a nossa caminhada e dirigimo-nos para a incrível paisagem de Álftavatn.

Caminharemos entre montanhas cobertas de neve e riachos provocados pelo derretimento dos numerosos montes de neve que nos vão aparecer.

Olhamos para uma varanda idílica, de onde podemos ver os prados verdes e as montanhas à volta do lago Álftavatn.

Para terminar a caminhada de hoje, atravessamos um simples riacho, ideal para um merecido descanso para relaxar os músculos. Pernoitaremos em refúgio.

Distância: 22,5 km. Tempo aproximado: 8-9 horas Diferença de altura acumulada na subida 900 m. Desnível de descida 960 m.

Dia 4- Álftavatn - Emstrur

Deixamos a idílica Álftavatn para entrar num inóspito deserto de areia negra, através do qual caminharemos durante todo o dia. Deixamos o impressionante glaciar Entujokull à esquerda, enquanto à direita montanhas como Hatafell ladeiam o nosso caminho, de onde podemos ser observados por duendes, pessoas escondidas e outras personagens da rica e presumivelmente não tão irreal mitologia islandesa. Visitaremos o impressionante desfiladeiro perto do refúgio. Pernoita em refúgio.

Percurso: 18 km. Tempo aproximado: 6-7 horas Ganho de altitude 200 m. Dificuldade de descida 300 m.

Dia 5 - Emstrur - Thorsmork

Começamos o dia percorrendo as colinas de aspeto mágico da zona de Emstrur e, em poucos instantes, atravessamos uma ponte estreita entre as duas paredes que formam o desfiladeiro do rio Fremri-Emstruá, derretido pelo glaciar Entujokull, único ponto possível de o atravessar em quilómetros de distância. Gradualmente, a paisagem desértica dá lugar à vegetação do vale de Thorsmork (que se traduz por "floresta de Thor"), sem dúvida um dos lugares mais bonitos da Islândia, onde podemos admirar as línguas dos glaciares que descem para o vale de Thor, bem como a água de degelo que se junta à corrente do rio Markafliót. Percorreremos um caminho que por vezes se perde até chegarmos ao vale. Pernoita em refúgio

Distância: 16 km. Tempo aproximado: 7-8 hora Ganho de altitude 430 m. Diferença de altitude na descida 680 m.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Dia 6 - Thorsmork - Fimmvörðuháls/Baldvinsskali

Neste dia, deixamos o majestoso Vale de Thor e dirigimo-nos para a refúgio possivelmente mais inacessível da caminhada, Fimmvörðuháls/Baldvinsskali. Caminharemos por impressionantes colinas verdes e caminhos estreitos, a caminho do desfiladeiro que dá nome ao refúgio para onde nos dirigimos. Neste desfiladeiro, onde os glaciares Mýrdallsjokull e Eyjafjallajokull se encontram, vislumbramos pela primeira vez o grande Oceano Atlântico, o objetivo da nossa viagem. Pernoita num refúgio.

Distância: 12 km. Tempo aproximado: 5-6 horas Diferença de altitude na subida: 1.000 m. Diferença de altitude na descida: 165 m.

Dia 7 - Fimmvörðuháls/Baldvinsskali - Skógar - Reykjavik

Passaremos a maioria do dia a descer a encosta, admirando as 24 cascatas do rio Skógar, desde as mais suaves e calmas até às mais poderosas e poderosas, terminando na famosa Skógafoss, uma impressionante cascata com uma queda de 62 metros. Após transfer para a capital, teremos tempo para explorar esta cidade única. A Rua Laugavegur, com as suas lojas ao ar livre e os seus pulôveres de lã islandeses, cafés e jardins de cerveja, reúne praticamente todas as lojas e entretenimento de Reiquiavique. Além disso, no porto, pode saborear peixe fresco e visitar o edifício Harpa, um centro de concertos e conferências formado por uma rede de hexágonos de vidro. Também vale a pena um passeio pela cidade alta, onde se pode perder entre encantadoras casas de madeira com pequenos jardins. Nas proximidades, encontra-se a Hallgrímskirkja, muitas vezes referida como a "Catedral de Reiquiavique" devido ao seu tamanho, embora não o seja. Transfer para Reykjavík. Jantar livre na cidade. Pernoita em Hostel

Percurso: 15 km. Tempo aproximado: 5-6 horas. Ganho de altitude: 130 m. Diferença de altitude na descida: 1.170 m

Dia 8 - Regresso a Casa

Dia de regressar a casa e de alma cheia, se tiveres tempo podemos agendar umas atividades extra



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Nota:

Este itinerário é uma viagem exclusiva e única.

Deve ser considerado como uma expedição, onde podem ocorrer circunstâncias impossíveis de prever, como o mau tempo.

Mantém todas as componentes de aventura e descoberta presentes nas nossas viagens.

O itinerário pode ser efectuado na direção descrita na carta, ou na direção oposta.

O itinerário é indicativo e está sujeito a modificações e variações no terreno devido a razões climatéricas, de terreno, logísticas ou técnicas, que exijam flexibilidade por parte do viajante.

Outras Informações

- **Condição física**

Ser capaz de fazer uma etapa de 22 km, superar subidas e descidas de até 1.000 metros ao longo de vários dias e ser capaz de completar uma etapa em 8-9 horas.

- **Viagem de Aventura. Nível Médio**

O trekking tem um nível médio, podendo ser um pouco mais exigente em condições desfavoráveis de vento, chuva, etc.

Os percursos são feitos em trilhos que variam entre bons trilhos e quase nenhuns trilhos.

Nas etapas dos dias 6 e 7, caminharemos por terrenos com neve.

Antes do início do percurso, prepara-mos depósitos de alimentos em todos os refúgios que encontraremos ao longo do percurso.

Graças a este sistema, não é necessário levar toda a comida da viagem na mochila, exceto para o piquenique do dia, e o nível é muito mais suave.

Mesmo assim, é bom estar habituado a caminhar com o peso da sua bagagem individual às costas.



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

• **Trekking / Caminhadas**

As etapas programadas são destinadas a principiantes, com exceção dos dias 3 e 7, que são de nível médio. Durante o percurso poderemos realizar uma variedade de actividades que representam o espírito da ilha de uma forma simples, tais como: caminhadas em diferentes terrenos, travessia de rios, travessia de campos de lava, banhos em fontes termais naturais, caminhadas por campos de cinzas...

Os dias variam entre 5 e 9 horas de caminhada por dia a um ritmo suave, com paragens frequentes.

O guia adaptará o ritmo em função do grupo e das condições climatéricas.

Embora o tempo seja geralmente bom, o clima é instável e é aconselhável estar preparado para a chuva ou o vento.

Todos os dias, após a caminhada e se as condições climatéricas o permitirem, o guia fará um passeio opcional nas imediações do refúgio.

Durante todas as noites da caminhada, ficaremos alojados nos diferentes refúgios ao longo do caminho, pelo que não levaremos tendas connosco.

Em cada refúgio teremos um armazém com provisões para o dia, para não termos de carregar às costas as provisões da semana.

Desta forma, o trekking é feito levando apenas o equipamento pessoal e o piquenique do dia na mochila.

O peso de uma mochila de trekking é normalmente entre 7 e 9 quilos, incluindo o saco-cama.

Embora dependa inteiramente do que cada viajante escolhe levar, para tornar a caminhada mais cómoda, o peso da mochila é geralmente entre 7 e 9 quilos, incluindo o saco-cama.

• **Tamanho do Grupo**

Os grupos são constituídos por um máximo de 8 viajantes, acompanhados por um guia de língua espanhola, Parceiro Aventura X e Guia Aventura X

A pequena dimensão do grupo permite uma relação próxima e quase familiar entre os seus membros, criando um excelente ambiente.

• **Clima, temperatura e horas de luz do dia**

As temperaturas no verão são bastante agradáveis.

Embora o tempo seja geralmente bom, por experiência sabemos que é imprevisível e pode ser muito variável, por isso prepare-se para chuva ou vento num ambiente fresco, com temperaturas que variam entre cerca de 8oC e 15oC em dias de sol.

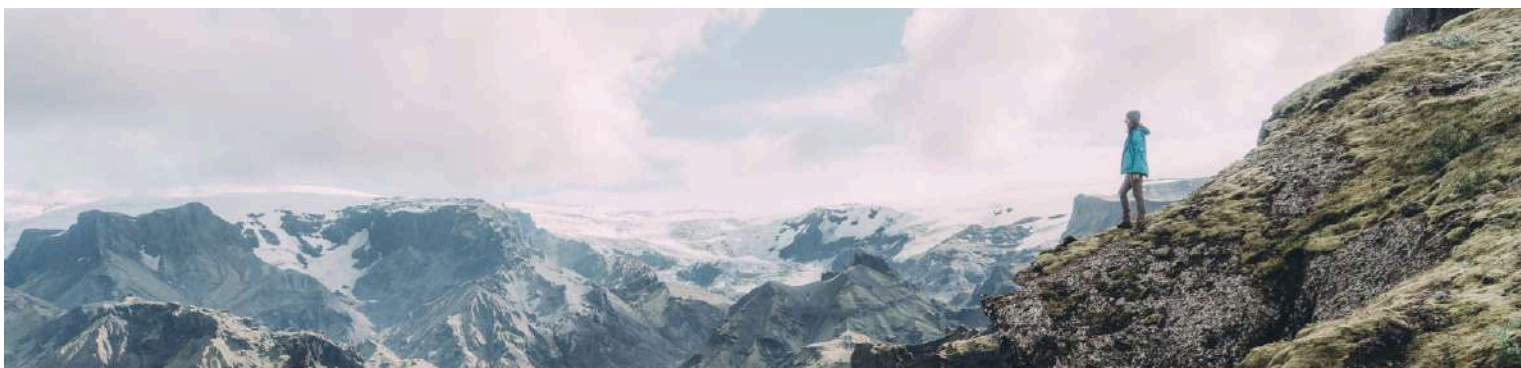
Em setembro pode nevar nas zonas mais altas do percurso.

junho 20-22 horas de luz do dia.

julho, 22-18 horas de luz do dia.

Agosto, 17 a 14 horas de luz do dia.

Setembro 14-13 horas de luz do dia



falarcom@aventurax.pt



www.aventurax.pt



+351 919191219

Outras Informações

• Alimentação

Comida nas cabanas para todas as caminhadas, pelo que não é necessário levar comida durante a caminhada, apenas o piquenique do dia.

No entanto, para os vegetarianos ou pessoas que necessitem de uma determinada dieta, recomendamos que levem um produto específico que considerem necessário para a caminhada, uma vez que toda a comida foi transportada previamente para os refúgios.

Incluimos alguns alimentos para vegetarianos e alguns alimentos sem glúten para celíacos.

Durante os dias da excursão, durante o dia teremos uma dieta tipo piquenique e à noite cozinharemos nos refúgios com refeições planeadas pelo guia e preparadas em colaboração com os viajantes.

Este tipo de viagem de aventura implica um mínimo de espírito de grupo e de colaboração por parte do viajante.

Segue-se uma lista dos alimentos que podem ser encontrados ao longo do percurso:

Pequeno-almoço: café solúvel, chá, infusões, cacau, leite em pó, bolachas, pão wasa, compotas, muesli e cereais, manteiga, papas.

Almoço (tipo piquenique): conservas, chocolate, frutos secos, bolachas, barras de cereais,

Jantar: pratos preparados nos abrigos, tentando ter uma alimentação variada, como arroz, massa, cuscuz, conservas de carne e peixe, fruta em calda, chocolate...

• Abrigos

Em todos os abrigos e albergues é necessário utilizar um saco-cama.

Recomendamos que o saco-cama tenha uma temperatura de conforto entre 5o e 10o C.

Nos dias do trekking, dormimos em cabanas de montanha com cozinhas totalmente equipadas e casas de banho com água corrente, exceto no dia 6.

Há duchas quentes individuais em três delas, no dia 3, no dia 4 e no dia 5; estes duches são cobrados mas estão incluídos no preço do trekking.

Dormimos em beliches duplos e, por vezes, consoante o espaço disponível, podemos utilizá-los individualmente.

Os quartos são comuns e mistos e podem acomodar de 4 a 32 pessoas por quarto.

Nota: Existe a possibilidade de em alguns dos refúgios, devido a alterações que possam ser feitas pela empresa que explora os refúgios, sermos informados pouco antes da partida que teremos de dormir em tendas e não no refúgio, embora seja pouco provável que tal aconteça os viajantes serão informados antes da viagem, caso em que as tendas, isolantes e sacos-cama de melhor qualidade serão transportados para o refúgio por uma equipa externa.

• Tarefas Comuns

Esta aventura, tem um espírito de colaboração, camaradagem e trabalho de equipa, em que se valoriza sobretudo a boa disposição, o bom ambiente e a tolerância para com os companheiros.

O guia dirigirá todas as operações comuns, mas as actividades serão realizadas por todos.

Algumas tarefas, como o carregamento do veículo nos dias de transfer, a preparação da comida, a lavagem da louça, a limpeza do abrigo ou outras tarefas que possam ser necessárias, são efectuadas igualmente por todos os participantes, incluindo o guia.



Outras Informações

- **O terreno, as estradas**

Quase todos os percursos são feitos por caminhos, embora o terreno seja variado: rochas soltas, rocha vulcânica e areia, tundra, rios e riachos. Os desníveis são moderados, podendo atingir um máximo de 1000 metros de altitude num só dia (ver PLANO para distâncias e desníveis aproximados). PLANO DE VIAGEM). É necessário ter atenção às travessias dos rios e seguir as indicações do guia, pois há sítios que podem ser complicados e outros que são fáceis e seguros de atravessar.

- **Medicamentos e primeiros socorros**

Temos um estojo de primeiros socorros, mas recomendamos que leve artigos pessoais, tais como medicamentos se estiver a ser tratado ou se tiver tendência para uma doença específica, artigos para os pés, tais como vaselina, pensos, etc.

- **Telemóvel e Eletricidade**

Os telemóveis têm cobertura na maior parte do percurso.

O carregamento de eletricidade é muito limitado, mas é possível em alguns refúgios mediante pagamento.

Durante o percurso de 5 dias de trekking não haverá acesso a eletricidade nos alojamentos/abrigos, pelo que recomendamos que traga baterias externas.

Durante a estadia na capital, a tomada eléctrica é de 220V, 50 Hz



Material

Cabeça

Chapéu de lã ou polar (de preferência corta-vento)
Cachecol ou cachecol tubular
Óculos de sol

Corpo

Uma t-shirt térmica de manga comprida
Casaco polar
Anoraque leve e acolchoado com enchimento de fibra ou penas
Casaco de montanha impermeável e respirável (Goretex ou membrana semelhante)
Roupa interior e t-shirts de fibras sintéticas
Fato de banho (para fontes termais)
Calças de trekking
Calças de trekking
Leggings térmicas
Calças leves e impermeáveis

Mãos

Luvas de lã ou com forro polar (de preferência Windstopper)

Pés

Meias finas
Meias altas e grossas de fibra sintética ou de lã
Botas de trekking fortes e de cano alto, de preferência com gola alta
Botas de trekking de cano alto resistentes, impermeáveis e respiráveis (essenciais)
Sapatos ou chinelos de reserva para o refúgio
Botins

Equipamento de campismo

Saco de dormir, entre 5o C e 10o C.
Os sacos-cama de penas são mais leves e mais compressíveis, embora seja necessário ser mais meticoloso no seu cuidado, pois se ficarem molhados será muito difícil secá-los. Os de fibra são um pouco mais volumosos, mas menos delicados.
Uma garrafa de água
Lanterna de cabeça
Artigos de higiene pessoal/outros
Protetor solar e bálsamo labial
Tampões para os ouvidos
Máscara de dormir
Toalha sintética (de secagem rápida)
Kit pessoal de primeiros socorros
Vários sacos de plástico resistentes para guardar o saco-cama e a roupa dentro da mochila
Um pequeno saco para guardar o saco-cama e a roupa dentro da mochila

Equipamento de progressão

Mochila de 45-50 litros com capa de mochila
Par de bastões (essenciais para a travessia do rio)

