



**VIAGGIO AVVENTURA DI GRUPPO  
L'ANELLO DI DIAMANTE DELL'ISLANDA  
Avventure tra cascate, ghiacciai, vulcani, geyser,  
animali selvaggi, canyon e sorgenti termali  
26 luglio - 5 agosto 2025**

**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. Gruppo da 8 a max 16 persone.

**1. Che differenza c'è tra un viaggio e un viaggio avventura?**

In un viaggio avventura ognuno diventa parte attiva e integrante del proprio tempo e dell'esperienza che si sta vivendo. Scegliere un viaggio avventura nelle terre polari, significa essere consapevoli che la natura scandisce i ritmi; significa decidere di partecipare non ad una semplice vacanza, ma ad un'autentica esperienza di viaggio. Il gruppo ha sempre una componente di mistero, soprattutto il gruppo stesso di cui si fa parte, ma offre la possibilità a ogni viaggiatore di sentirsi parte di un'esperienza completa in cui il fattore umano conta quanto i paesaggi e i territori incantevoli che si attraversano. Un viaggio avventura è tutto questo e molto altro ancora che vi invitiamo a scoprire. In estate, nei mesi di giugno e luglio, in Islanda è possibile assistere allo straordinario 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. Nel complesso si percorreranno in pulmino circa 2.500 km.

Il viaggio e il percorso in sintesi:

**Giorno 1 – Volo Roma/Reykjavik** - Volo da Roma, arrivo all'aeroporto di Keflavik e trasferimento alla struttura. Cena libera e pernottamento.

**Giorno 2 – Reykjanes e Golden Circle**

**Giorno 3 – Skogar, Vik e Dyrholaey**

**Giorno 4 – Skaftafell, Jokulsarlon e il Vatnajokull**

**Giorno 5 – Hofn e Stafafell**

**Giorno 6 – Egilsstadir e i fiordi dell'est**

**Giorno 7 – Myvatn, Akureyri e Krafla** – Cena libera.

**Giorno 8 – Avvistamento balene e foche**

**Giorno 9 – Arnastapi, Penisola di Snaefellsnes**

**Giorno 10 – Deildartunga, Barnafoss e Reykjavik** – Cena libera.

**Giorno 11 – Volo Reykjavik/Roma** - Trasferimento in aeroporto e volo di rientro in Italia.



## Il percorso su carta



## 2. PROGRAMMA DI VIAGGIO

### Giorno 1 - *Volo Milano/Reykjavik Keflavik*

Volo da Milano, arrivo all'aeroporto di Keflavik e trasferimento in minivan o con flybus alla struttura. Cena libera e pernottamento nei pressi dell'aeroporto.

### Giorno 2- *Golden Circle: Parco Nazionale di Thingvellir, Geysir, Gullfoss (309 km circa)*

Inizia ufficialmente la nostra avventura nell'isola di fuoco e ghiaccio con la visita del **Golden Circle**, uno dei percorsi più famosi dell'Islanda: inizieremo con l'esplorazione del **Parco Nazionale di Thingvellir**, sito **patrimonio mondiale dell'UNESCO**, che ha ospitato la sede del primo Parlamento islandese e dove si trova la faglia che divide Europa e America. Si tratta sicuramente di uno dei luoghi più importanti per la cultura e la tradizione islandese, oltre ad essere un luogo incantevole dal punto di vista paesaggistico. Proseguiremo poi fino alla cittadina di Geysir dove si trova **Strokkur** il famoso geysir con eruzioni di 15/30 metri ogni 6/8 minuti. Raggiungeremo infine la magica cascata di **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.

Cena e pernottamento.

### Giorno 3 - *Cascate del sud, Dyrhólaey, Reynisfjara (114 km circa)*

Scopriremo oggi le cascate più rinomate del sud: inizieremo dalla cascata di **Seljalandsfoss** dal suo aspetto inconfondibile e della sua bellezza selvaggia. Questa cascata ha la particolarità di poter camminare dietro la sua cortina di acqua e poter quindi osservare la cascata da una prospettiva opposta. Pochi metri più in là si trova anche la cascata di **Gullfoss**, "nascosta" all'interno di una stretta gola. Raggiungeremo **Skogar** dove potremo ammirare l'enorme cascata di **Skogafoss**, famosa per il suo salto d'acqua di oltre 60 metri e punto di partenza del famoso trekking **Landmannalaugar**. Indosseremo poi i **ramponi** per camminare sulla superficie del **Solheimajokull**, una lingua del **ghiacciaio Myrdalsjokull** in tutta sicurezza e accompagnati da un'esperta guida (accessibile a tutti). Visiteremo la Riserva Naturale di **Dyrhólaey** e le scogliere basaltiche a picco sull'oceano che ospitano numerose colonie di **pulcinella di mare**. Per concludere in bellezza la giornata arriveremo a **Vik**. Passeggeremo sulla sua famosa 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.

**Giorno 4 – Parco Nazionale di Skaftafell, Svartifoss, Jokulsarlon, Vatnajokull (275 km circa)**

In mattinata, visita al Parco Nazionale di **Skaftafell** dove realizzeremo un trekking di circa 3 ore: durante la camminata potremo ammirare la cima **Hvannadalshnukur** e le lingue glaciali del 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. Raggiungeremo la cascata **Svartifoss**, circondata da colonne basaltiche che hanno ispirato la famosa cattedrale di Reykjavik. La tappa successiva sarà il **Jokulsarlon**, magica laguna di origine glaciale che ospita molti **iceberg** che galleggiano placidi tra le sue tranquille acque. Popola la zona anche una colonia di **foche** che si potranno ammirare dalla riva. Cena e pernottamento a Hofn, conosciuta come la capitale del Vatnajokull.

**Giorno 5 - Stafafell, Hengifoss, Egilsstadir (297 km circa)**

Proseguiremo il nostro viaggio verso est alla scoperta della parte più rurale di questa bellissima isola: conosceremo la zona di **Stafafell** dove realizzeremo un interessante trekking di circa 4 ore. Si tratta di una camminata molto amata dagli islandesi attraverso zone di piccoli cespugli e colline di massi sedimentari fino ad arrivare all'impressionante canyon del fiume **Jokulsa i Loni**, un canyon di riolite attraversato da decine di dighe di basalto. Prima di arrivare alla cittadina di **Egilsstadir**, la capitale dei fiordi orientali, realizzeremo un trekking di circa 2 ore per ammirare la cascata **Hengifoss** che con un salto di 128 metri è tra le più alte d'Islanda: lungo il sentiero che conduce alla cascata, si possono ammirare anche alcune interessanti formazioni geologiche, tra cui strati di sedimenti rocciosi colorati e rocce vulcaniche.

Cena e pernottamento.

**Giorno 6 - Fiordi dell'est, Dettifoss, Myvatn Nature Baths (278 km circa)**

Realizzeremo un trekking facile attraverso lo spettacolare canyon di **Studlagil**, attraversato da un fiume glaciale caratterizzato da colonne di basalto di 20-30 metri su entrambe le sponde. Visiteremo poi la cascata con la maggior portata d'Europa, **Dettifoss** situata in un paesaggio lunare completamente deserto. Per concludere in bellezza la giornata, ci rilasseremo con un fantastico bagno nel **Myvatn Nature Baths**, un centro termale di acqua blu con favolose piscine di acqua termale naturale.

Cena e pernottamento.

**Giorno 7 - Myvatn, Krafla, Dimmuborgir, Godafoss, Akureyri (119 km circa)**

La zona del lago **Myvatn** di origine tettonica e glaciale, 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 terra. Faremo una passeggiata per conoscere da vicino la fessura di **Krafla** che, in alcuni punti, disperde ancora calore dalla terra. Realizzeremo poi un trekking di circa un'ora e mezza a **Dimmuborgir**, un curioso labirinto di formazioni basaltiche. Dopo l'escursione visiteremo la cascata di **Godafoss**, "cascata degli dei", prima di raggiungere **Akureyri**, capitale del nord e seconda città più grande d'Islanda. Tempo a disposizione per passeggiare lungo le sue colorate vie della cittadina.

Cena libera e pernottamento.

**Giorno 8 – Safari di avvistamento balene (250 km circa)**

Raggiungeremo il fiordo **Eyjafjordur**, il più lungo di tutta l'Islanda, dove ci imbarcheremo per realizzare un'emozionante safari per l'**avvistamento delle balene** che popolano numerose questi mari. L'intera area di **Eyjafjordur** è famosa per la pesca del merluzzo e qui si trovano alcune delle principali fabbriche di lavorazione di questo prezioso tipo di pesce. Continueremo il nostro viaggio con la visita della cascata **Reykjafoss** dove potremo godere di un bagno rilassante nella



piscina naturale di acqua calda con il suono della cascata in sottofondo.  
Cena e pernottamento.

**Giorno 9 - Penisola di Snaefellsnes, Arnastapi, Hellnar, Kirkjufell (355 km circa)**

Inizieremo oggi l'esplorazione della **Penisola di Snaefellsnes**, stretta striscia di terra situata tra il freddo mare islandese, Reykjavik e i selvaggi fiordi dell'ovest. Avremo la possibilità di **avvistare una colonia di foche nella spiaggia di Ytri Tunga**. Dal villaggio di **Arnastapi** realizzeremo un bellissimo trekking fino a **Hellnar** costeggiando una zona di campi di lava, di scogliere di basalto e formazioni rocciose che si affacciano sull'oceano dove nidificano varie specie di uccelli. Risaliremo un vulcano, dal quale, nelle giornate limpide, potremo godere di magnifiche viste della punta più occidentale della penisola e del vulcano Snafellsjokull, considerato il punto di ingresso al centro della Terra come descrive Jules Verne nel suo libro "Viaggio al centro della Terra". Per concludere la giornata raggiungeremo il villaggio di Grundarfjordur dove si trova il maestoso vulcano Kirkjufell, la cima più fotografata d'Islanda, e le cascate Kirkjufellsfoss ai piedi del vulcano.  
Cena e pernottamento.

**Giorno 10 - Barnafoss, Hraunfossar e Reykjavik (245 km circa)**

Concluderemo il viaggio avvicinandoci alla capitale **Reykjavik**, ma non prima di visitare la cascata **Barnafoss**, che significa letteralmente "la cascata dei bambini", che discende dal fiume **Hvita** e la vicina cascata **Hraunfossar**, che emerge direttamente da un antico campo di lava. Arrivo a **Reykjavik**, tempo libero per la visita libera della città: suggeriamo di iniziare la visita percorrendo Laugavegur, la via centrale della città che racchiude tutte le attività commerciali, culturali e turistiche della capitale. Anche la zona alta della città, dove si trova la famosa cattedrale **Hallgrímskirkja**, merita una 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 pò di storia, arte e cultura di questo meraviglioso Paese.  
Cena libera e pernottamento.

**Giorno 11 - Volo Reykjavik Keflavik/Milano (50 km circa)**

Trasferimento in aeroporto in minivan o con flybus e volo di rientro in Italia.

**NOTA BENE:**

il programma è a titolo orientativo e può essere soggetto a variazioni a causa di circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno, del ghiaccio e del mare, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere l'organizzazione e la guida a variare il programma stabilito all'origine, annullare un'escursione, 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, ma il programma di viaggio e le attività previste rimangono di norma le stesse.

**3. QUOTA INDIVIDUALE**

<b>Quota individuale comprensiva di spese organizzative, amministrative agenzia, tasse aeroportuali da confermare (Euro) (prenotazioni entro il 31 gennaio 2025)</b>	<b>3.595</b>
<b>Prenotazioni a partire dal 1 febbraio 2025</b>	<b>3.765</b>
Volo di linea Roma/Reykjavik A/R in classe turistica (incluso 1 bagaglio da stiva e 1 bagaglio a mano a persona)	INCLUSO



Trasferimenti da/per l'aeroporto e come da programma	INCLUSO
10 pernottamenti in camere condivise e servizi comuni	INCLUSO
Pasti: 10 colazioni, 9 pranzi e 7 cene come da programma	INCLUSO
Tutte le escursioni e attività in programma (escluse quelle opzionali)	INCLUSO
Guida di lingua italiana ed Accompagnatori Trekking Lazio	INCLUSO
Polizza medico/bagaglio/annullamento - obbligatoria vedi tabella alla sezione "ANNULLAMENTO E ASSISTENZA IN VIAGGIO"	INCLUSO
Escursioni opzionali o extra	NON INCLUSO
Pasti nei giorni dei voli e quelli indicati come liberi	NON INCLUSO
Tutto quanto non specificato come "incluso"	NON INCLUSO
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	NON INCLUSO

#### 4. ESCURSIONI E ATTIVITÀ

I trekking sono di livello medio di durata variabile dalle 2 alle 5 ore giornaliere, con soste e pause intermedie. Si sviluppano principalmente su sentieri segnati e su tipologie di terreno varie (sabbia, roccia, tundra, muschio) con dislivelli moderati, con la possibilità di affrontare alcuni dislivelli leggermente più marcati. È importante ricordare che le variabili condizioni meteorologiche islandesi e lo stato del terreno, che in alcuni punti potrebbe risultare scivoloso, possono variare sensibilmente il livello delle camminate, pertanto la guida si occuperà di adattarne il ritmo. Potrebbe essere necessario attraversare piccoli ruscelli. Il livello delle escursioni è da considerarsi un fattore puramente soggettivo e che dipende anche dal livello e dalla condizione fisica di ogni partecipante. Tutte le escursioni sono opzionali, trattandosi di un viaggio itinerante e, considerata la conformazione dell'isola, non è possibile proporre attività alternative.

#### FORMULA TUTTO INCLUSO E SENZA SORPRESE SGRADITE!!

**Consapevoli degli alti costi della vita dei Paesi nordici, questa proposta di viaggio prevede la formula tutto-incluso:** i voli aerei, i pernottamenti, i trasferimenti, le guide, le escursioni, i pasti, ecc.

Comprese nel pacchetto del viaggio sono previste le seguenti **escursioni ed emozioni "speciali"**:

- 1. Trekking sul ghiacciaio con una guida specializzata e fornitura dell'attrezzatura necessaria.** Si tratta di una camminata con i ramponi su una lingua glaciale. Date le caratteristiche del ghiacciaio, per motivi di sicurezza e per rendere l'escursione accessibile a tutti, anche a chi non ha mai indossato i ramponi, si realizzerà una passeggiata che ci permetterà di sperimentare la strana sensazione di camminare sul ghiaccio ed essere testimoni delle incredibili formazioni di ghiaccio, i crepacci, i seracchi, ecc.; L'escursione dura circa 3 ore.
- 2. Incontro ravvicinato con le Pulcinelle di mare nei pressi di Vik**
- 3. Escursione in battello sul mare artico per l'avvistamento delle balene e fornitura dell'attrezzatura necessaria.** Si svolge con partenza da un porto dell'Islanda settentrionale, a bordo di un'imbarcazione attrezzata, a largo della costa. 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 gabbiani e aquile di mare.
- 4. Accesso ad aree Termali.** E' previsto l'accesso ad aree termali all'aperto dove si potrà provare l'emozione di immergersi in acque calde vulcaniche fino a 70 gradi.

#### 5. INFORMAZIONI SUL VIAGGIO



### **Le guide e l'organizzazione del viaggio**

Le guide di lingua italiana sono parte integrante dei gruppi che accompagnano durante tutta la durata del tour: guidano i trekking, i veicoli e le attività, inoltre, coordinano tutte le attività comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione da parte di tutti. Le guide saranno 3: 1 locale + 2 di Trekking Lazio già conoscitrici dell'Islanda e delle zone artiche. Le guide sovrintendono sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. In caso di pericolo e di condizioni meteo avverse hanno facoltà di modificare il programma se lo ritengono necessario. Le attività comuni: lo spirito d'avventura, di collaborazione, di complicità e solidarietà sono valori che rappresentano appieno la filosofia di questo viaggio assieme a buon umore e tolleranza verso i compagni di viaggio. Per attività come preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e carico/scarico bagagli è richiesta la piena collaborazione da parte di tutti, guida compresa. I veicoli: i trasferimenti sono pensati per essere equilibrati e in media si viaggia per un paio di ore al giorno, anche se in alcune giornate si possono raggiungere le 4/5 ore di trasferimento visto il lungo itinerario che si percorre (2.500 km circa, in totale). L'organizzazione e la guida faranno in modo di intervallare queste ore di trasferimento con qualche attività, se possibile. Il mezzo a disposizione è un minivan da 8 posti o un pulmino da 16 posti (oltre guida locale-autista) in relazione alla numerosità del gruppo, per poter affrontare anche le strade sterrate di questi luoghi. Tutte le attività programmate sono di livello semplice-medio, non è necessaria esperienza per potervi partecipare e sono tutte facoltative. Tutte le attività sono subordinate alle condizioni meteorologiche e possono essere cancellate in caso di condizioni avverse. Questo è un viaggio attivo e dinamico ma accessibile a tutti coloro che amano il trekking e desiderano realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura di questi luoghi. Si raccomanda un minimo di allenamento per godere al meglio dell'avventura.

**Pernottamento:** una delle caratteristiche di questo viaggio è il pernottamento in camera condivisa con servizi comuni, in strutture come guesthouse, B&B, appartamenti, ostelli, rifugi o cottage confortevoli e totalmente equipaggiati. Tutte le strutture prevedono in genere stanze doppie, cucina e spazi comuni. L'abbinamento nelle camere sarà variabile e misto in base alla composizione del gruppo. Gli alloggi forniscono biancheria da letto ma non forniscono asciugamani.

**Alimentazione:** questo tour prevede tutte le colazioni, i pranzi e quasi tutte le cene incluse (come da programma di viaggio). Il pranzo è solitamente un pic-nic/pranzo al sacco, mentre la colazione e la cena vengono preparati dalla guida con la piena collaborazione di tutti i viaggiatori e vengono consumate presso gli alloggi dove si pernotta. Si prevede l'utilizzo di alcuni prodotti in scatola e la guida acquista generi alimentari freschi lungo il tragitto. L'ultima cena del tour a Reykjavik e la cena ad Akureyri vengono lasciate libere per poter degustare l'offerta gastronomica del Paese. 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, alle esigenze di tutti i viaggiatori.

**Soluzioni di volo per l'Islanda:** ad oggi esistono poche soluzioni aeree per l'Islanda; nel periodo estivo da giugno a settembre 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.

**Tasse aeroportuali:** le tasse aeroportuali sono dei costi che le autorità aeroportuali addebitano alle

compagnie aeree per l'uso del terminal, delle piste, dei servizi di emergenza, delle strutture di sicurezza, ecc. In alcuni casi, questi costi includono anche le spese di assistenza dei passeggeri e di gestione della rampa presso l'aeroporto. Questi costi, non rimborsabili, vengono calcolati per passeggero, variano da aeroporto ad aeroporto e dalle date dei voli, pertanto sono molto variabili.

**Il gruppo piccolo di partecipanti da 8 a 16 persone** rende il clima tra i viaggiatori familiare, amichevole e sereno. Lo spirito di gruppo e la collaborazione sono elementi essenziali per questo e per tutti gli altri viaggi, con l'obiettivo di essere non solo un viaggiatore, ma parte integrante dell'avventura polare.

**Età minima:** l'età minima consigliata è di 12 anni compiuti; i minori di 18 anni devono essere accompagnati in ogni momento 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).

**Le attività comuni:** lo spirito d'avventura, di collaborazione, di complicità e solidarietà sono valori che rappresentano appieno la filosofia di questo viaggio assieme a buon umore e tolleranza verso i compagni di viaggio. Per attività come preparazione dei pasti, lavaggio dei piatti e carico/scarico bagagli è richiesta la piena collaborazione da parte di tutti, guida compresa.

**Il bagaglio:** a ogni viaggiatore è richiesto di avere con sé uno zainetto di 30/35 litri (da utilizzare durante le attività) e un bagaglio di circa 60/70 litri (per il materiale personale). Il bagaglio più grande non deve essere rigido, ma morbido e comodo per i numerosi spostamenti in minivan (NO VALIGIE).

**Clima e ore di luce:** durante tutto il periodo estivo, da giugno a settembre, l'Islanda gode di un clima mite e gradevole con temperature che oscillano tra gli 8°C e i 15°C. 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.

**Sole di mezzanotte:** 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.

## 6. INFORMAZIONI PRATICHE

**Valuta:** ISK - Corona Islandese

**Cambio aggiornato valuta:** vedi sito della Banca Centrale Europea [www.ecb.europa.eu](http://www.ecb.europa.eu).

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. E' nel contempo anche possibile riuscire ad utilizzare sempre e solo le carte di credito evitando in tal modo la moneta contante e i cambi con i relativi oneri.

**Spese durante il viaggio:** durante il viaggio non sono previste spese extra se non quelle di carattere personale (souvenir, cene non incluse, bevande, ecc.).

**Si consiglia pertanto di utilizzare prioritariamente le carte di credito, bancomat o carte prepagate in quanto ampiamente accettate anche per piccoli importi.**

**Fuso orario:** 1 ora in meno rispetto all'Italia quando vige l'ora solare, 2 ore in meno quando in Italia

vige l'ora legale.

**Documenti:** carta d'identità valida per l'espatrio o passaporto.

**Formalità sanitarie:** nessuna vaccinazione richiesta. È obbligatorio avere con sé la propria Tessera Sanitaria Europea che certifica il diritto del titolare a ricevere prestazioni sanitarie, qualora necessario, durante la permanenza in qualsiasi paese dell'Unione Europea o dello Spazio Economico Europeo (SEE).

**Medicinali:** la guida dispone di una cassetta di pronto soccorso, ma è buona norma 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.

**Corrente Elettrica:** 220 V - 50 Hz. Prese Elettriche Utilizzate: tipo C e F  
[http://it.wikipedia.org/wiki/Spina\\_elettrica](http://it.wikipedia.org/wiki/Spina_elettrica)

## 7. EQUIPAGGIAMENTO

Trattandosi di un viaggio avventura è importante che tutto l'abbigliamento sia comodo e adeguato per affrontare le attività previste. Si predilige abbigliamento che si asciughi in tempi brevi e che permetta la corretta regolazione di calore prodotta dal nostro corpo mantenendo la pelle asciutta, per cui è fortemente sconsigliato il cotone dato che assorbe molta umidità e fa evaporare la maggior parte del calore emesso. Si consiglia l'utilizzo di materiali come lana, seta o fibre sintetiche.

Per il viaggio è necessario l'utilizzo di due bagagli:

	1 ZAINO/BORSONE DA 60/70 LITRI	1 ZAINO DA 30/35 LITRI
<b>Durante il volo*</b>	Franchigia 20kg – da consegnare in stiva. Durante il volo questo bagaglio dovrà contenere tutto il materiale più ingombrante, pesante e non fragile. Non è possibile portare valigie.	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.).
<b>Durante il tour</b>	Il bagaglio più ingombrante andrà lasciato all'interno della struttura o del minivan durante le attività. Si raccomanda di limitare il bagaglio.	Lo zaino verrà utilizzato durante le escursioni per contenere tutto il materiale utile: un cambio, il pranzo al sacco, la crema solare, k-way, guanti, berretto, ecc.

\*Solitamente i voli assegnati a queste partenze sono diretti o prevedono uno o più scali in connessione, questo significa che i viaggiatori dovranno occuparsi solamente di avere con sé il bagaglio a mano; il bagaglio da stiva sarà recapitato all'aeroporto di destinazione finale dallo staff aeroportuale.

## EQUIPAGGIAMENTO FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

Verrà fornito tutto il materiale utile per affrontare le attività previste (ramponi, caschetto, ecc.)





## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO

<b>TESTA</b>	- berretto in lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
	- occhiali da sole
	- sciarpa tubolare o buff per il collo
	- berretto con visiera e zanzariera da viso consigliata da giugno ad agosto (per la zona del lago Myvatn)
<b>CORPO</b>	- magliette termiche in fibra sintetica
	- 1 pile
	- 1 micropile leggero
	- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
	- 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)
	- calze lunghe/collant termiche
	- 1 K-way e coprizaino impermeabile per la pioggia
	- 1 paio di copri pantaloni antipioggia
	- biancheria intima
- costume da bagno	
<b>MANI</b>	- 1 paio di guanti in lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)

<b>PIEDI</b>	- 1 paio di scarponcini da trekking (alti alla caviglia per proteggerla) resistenti, impermeabili e traspiranti (cuoio o Gore-Tex)
	- calze da trekking
	- 1 paio di sandali da trekking (opzionali)
	- 1 paio di scarpe comode di ricambio
	- 1 paio di ciabatte per i pernottamenti e le docce
<b>MATERIALE VARIO</b>	- pila frontale da metà agosto
	- 1 borraccia
	- tappi per le orecchie e mascherina paraluca per occhi
	- crema solare e burro di cacao per le labbra
	- asciugamani (in microfibra dato che occupano meno spazio e si asciugano velocemente)
	- articoli per la toilette personale
	- phon (facoltativo)
<b>MATERIALE PER LE ESCURSIONI</b>	- bastoncini da trekking telescopici (suggeriti per chi è abituato ad utilizzarli durante la camminata)
	- 1 binocolo (per l'avvistamento della fauna - facoltativo)

**Nota:** Questo è un elenco orientativo, si consiglia di ottimizzare il bagaglio secondo le proprie necessità (aggiungere medicine personali, vestiti comodi, ecc.).

## 8. COME PRENOTARE

1. NR. PARTECIPANTI
2. AERoTOPORTO DI PARTENZA
3. NOME/COGNOME DEI PARTECIPANTI (come da documento)



Successivamente, ti chiederemo i seguenti documenti:

1. il preventivo firmato dal contraente
2. copia del documento d'identità dei partecipanti
3. scheda d'iscrizione compilata

Non appena riceveremo tale documentazione, risponderemo con il contratto di pacchetto turistico dell'agenzia che andrà firmato per accettazione. La prenotazione si conferma con il versamento di un acconto del 40% della quota base + polizza medico/bagaglio/annullamento + spese di gestione pratica ed eventuali extra. Saldo e tasse aeroportuali andranno versati 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.

## 9. ANNULLAMENTO E ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO

Trekking Lazio si avvale dell'Agenzia TERRE POLARI VIAGGI, in collaborazione con **NOBIS ASSICURAZIONI**, impresa specializzata per il settore viaggi, desiderando tutelare prima e durante il viaggio tutti i viaggiatori che acquistano un pacchetto turistico offrendo una delle migliori polizze presenti sul mercato, completa delle migliori garanzie e i più alti massimali, per poter viaggiare al riparo da ogni imprevisto, con tutte le tutele necessarie.

Oltre alle garanzie di annullamento e assistenza medico-bagaglio, alla polizza è stata implementata la garanzia che copre anche l'infezione da Covid-19.

Le garanzie a tutela della vacanza comprendono:

- Annullamento del viaggio;
- Assistenza in viaggio con centrale operativa attiva 24/24;
- Garanzie di ASSISTENZA e SPESE MEDICHE anche a seguito di infezione da COVID-19;
- Rimborso spese mediche;
- Assicurazione bagaglio ed effetti personali;
- Assistenza passaporto e documenti di viaggio;
- Infortuni di viaggio.

Un maggior dettaglio delle coperture e ulteriori informazioni sono contenute all'interno dell'allegato che verrà inviato ad ogni viaggiatore al momento della quotazione. I premi assicurativi presenti nella tabella di seguito riportata, non sono separabili dal costo del viaggio dato che ne sono parte integrante e non rimborsabile.

Trekking Lazio e l'agenzia Terre Polari Viaggi svolgono meramente una funzione di intermediazione tra il viaggiatore e la Compagnia di Assicurazione e che i diritti nascenti dalla stipula di tali contratti saranno esercitati dal viaggiatore esclusivamente nei confronti di quest'ultima. Trekking Lazio e Terre Polari non sono infatti autorizzate a gestire tali rapporti dato il carattere non trasferibile delle polizze di assicurazione.

## OSSERVAZIONI

I viaggi proposti da Trekking Lazio in collaborazione con Terre Polari sono attivi ed è molto importante adeguare la tipologia di tour che si andrà a realizzare e il relativo livello di difficoltà con le proprie aspettative e la propria condizione fisica. Si tratta di viaggi di gruppo che offrono il privilegio di trovarsi in spazi naturali unici, che presuppongono il rispetto verso le altre culture che si andranno ad incontrare nonché verso i nostri compagni di viaggio. Le zone nelle quali si sviluppano questi tour sono remote, lo stile di vita è molto differente rispetto al nostro e gli avvenimenti, nel loro senso più ampio, molto meno prevedibili rispetto alle ferie convenzionali. La natura dei nostri viaggi lascia, per definizione, una porta aperta all'inaspettato, e questa flessibilità - necessaria ed imprescindibile - esige da parte dei partecipanti un atteggiamento "da viaggiatori" e non da "tipici turisti vacanzieri". I tour proposti da Terre Polari Viaggi non sono semplici pacchetti vacanze; viaggiare nei paesi dell'artico implica che gli itinerari previsti siano soggetti a modifiche e variazioni e non qualcosa di immutabile:

## TREKKING LAZIO APS – ESCURSIONI, AVVENTURE ED EMOZIONI!

le condizioni meteorologiche e del ghiaccio, la scarsità di infrastrutture, i mezzi di trasporto, i possibili ritardi dei voli o delle imbarcazioni e molti altri fattori imprevedibili possono costringere l'organizzazione a modifiche o cambiamenti nel programma di viaggio e per questo richiedono una certa flessibilità da parte dei viaggiatori. Non capita spesso che un itinerario venga sostanzialmente modificato, ma se fosse necessario, la guida e l'organizzazione hanno facoltà di apportare delle modifiche e decidere la migliore alternativa. Tutti i tour sono organizzati da professionisti al fine di garantire delle condizioni di comodità sufficienti e la soddisfazione di condividere Un Viaggio davvero Unico. Ci saranno giornate molto piacevoli, in altre invece metteremo da parte certe comodità per addentrarci a pieno in luoghi più inaccessibili ed esclusivi. Arrivare dove la natura è intima e grandiosa presuppone, in alcune occasioni, di pernottare in alberghi locali senza le comodità tipiche del mondo occidentale o dormire in tende per vari giorni, dover rinunciare a volte alla doccia, circolare lungo remote strade sterrate e polverose, dover aiutare a tirar fuori il veicolo dal fango, navigare o spostarsi con temperature basse.. Questi tour devono essere vissuti attivamente da protagonisti e non come spettatori passivi. Realizzare uno di questi tour permette di sentirsi un membro integrante di un viaggio pieno di emozione e avventura sempre pronti all'imprevedibile e non da classico turista di un circuito convenzionale: speriamo che condiviate con noi questo nuovo concetto di viaggio. Terre Polari Viaggi da 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. Terre Polari Viaggi da 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, terrorismo, 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. Terre Polari Viaggi da 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. Terre Polari Viaggi da 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. Terre Polari Viaggi 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. Terre Polari Viaggi da per inteso che il viaggiatore accetta volontariamente tutti i possibili rischi e circostanze avverse sulla base di tutto quanto esposto precedentemente, compresi possibili malattie o decesso esonerando Terre Polari Viaggi e qualsiasi dei suoi membri o collaboratori da ogni responsabilità, ad eccezione di quanto stabilito per legge. 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. Terre Polari Viaggi 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.

[www.trekkinglazio.it](http://www.trekkinglazio.it) / [trekk.lazio@gmail.com](mailto:trekk.lazio@gmail.com) / 3271419645 / 3759134672

