



Landmannalaugar trek

Trekking, 8 dias de viagem, 5 dias caminhada. Alojamento em hostáis e refúgios.



Testemunho

João P

- 09/07/2013 18:57:13

Foi a primeira viagem que viajei com a Papa-Léguas e definitivamente não será a última. Tudo correu bem ou melhor do que o esperado, todas as informações dadas em Portugal foram essenciais. Na Islândia tudo correu maravilhosamente. Alojamento bem escolhido, o guia não podia ter sido melhor. Toda a gente foi 5 estrelas. Até o clima ajudou! Recomendo. Uma das melhores viagens que já fiz. Obrigado Papa-Léguas!



Descrição

Um dos mais espetaculares trekkings da Islândia. Um clássico através da terceira maior região geotermal do planeta!

O vale de **Landmannalaugar**, situado nas terras altas do Sul da ilha é um local de contrastes. Desde o branco do **glaciar de Eyjafjallajökul**, passando pelos **verdes das planuras** que desembocam em **profundos canyons** até aos **desertos de pedra negra**, a paisagem é única.

Este trekking está equiparado em beleza aos **mais belos trekkings do mundo**, como é o caso do Milford trek na Nova Zelândia e o Trilho Inca no Peru.

DESTINO

Islândia.

TIPO

Trekking, Natureza, .

DURAÇÃO

8 dias

DIFICULDADE

Nível 2

CONFORTO

Nível 1



Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voos cidade de origem - Reykjavik	Hostal	-
2	Dia livre em Reykjavík	Hostal	-
3	Ida para Landmannalaugar. trekking Landmannalaugar - Hrafninnusker	Refúgio	A - J
4	Trekking Hrafninnusker - Álfavattn	Refúgio	P - A - J
5	Trekking Álfavattn - Emstrur	Refúgio	P - A - J
7	Trekking Thórsfjall. Ida para Reykjavík	Hostal	P - A
8	Voo Reykjavík - cidade de origem	-	-



Dia-a-Dia

1: Voos cidade de origem - Reykjavik

Hoje o dia é de partida para a capital Islandesa. Os voos farão escala numa cidade europeia e chegaremos a Reykjavik ao fim da tarde ou início da noite. Depois das formalidades de desembarque, poderá ir de autocarro «flybus» até ao hostel, que se situa em Reykjavík. Os «flybus» têm sempre horários compatíveis com a chegada dos voos. Pode marcar o seu transpore através deste link <https://www.re.is/flybus/>

Alojamento em hostel em camaratas com casa de banho partilhada e sem pequeno-almoço.

Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa em guesthouse ou hotel (preços sob consulta).

2: Dia livre em Reykjavík

Dia livre em Reykjavík para explorarmos a cidade, ou em alternativa poderemos realizar o famoso Golden Circle <http://www.icelandtouristboard.com/index.php?page=the-golden-circle>.

Alojamento em hostel em camaratas com casa de banho partilhada e sem pequeno-almoço.

Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa/pequeno-almoço em guesthouse ou hotel (preço sob consulta).

3: Ida para Landmannalaugar. trekking Landmannalaugar - Hrafninnusker

Landmannalaugar - Hrafninnusker.

Encontro com o guia no local de "pick up" em Reykjavík entre as 07.00 e 07.15am (Horário e local sujeito a confirmação por parte da Papa-Léguas). Ida em autocarro regular até Landmannalaugar passando pelo Vulcão Hekla e por outros na região de Dómadalur. Chegaremos a Landmannalaugar por volta do meio-dia, a organização levará almoço para comermos antes do trekking. Iniciamos a marcha através de pequenos desfiladeiros, aqui e acolá nascentes e geysers fumegantes são vistos entre as montanhas de tons amarelados. Chegada ao refúgio de montanha de Hrafninnusker ao fim do dia.

Neste dia, as paisagens são magníficas, sobretudo se tiver sol pois as cores das montanhas ficarão mais nítidas e visíveis.

Distância: 12km; Duração caminhada: 4-5 h; Desnível (subidas): 470 m.

4: Trekking Hrafninnusker - Álfavattn

Desde Hrafninnusker descenderemos por uma linha de água rasgada na montanha através de uma região com centenas de nascentes de água quente ou fumarolas e planícies de lama. As vistas são soberbas para Sul, para a região de Álfavattn, também chamada de Swan Lake.

Da parte da tarde chegada ao refúgio Álfavattn.

Distância: 12km; Duração caminhada: 4-5 h; Desnível: 490 m

5: Trekking Álfavattn - Emstrur

Neste dia, passaremos pela base do verdejante vulcão de Stórasúlur antes de entrarmos na região dos desertos negros de Mæjellssandur. Continuamos pela região vulcânica de Hattfell para depois seguirmos pelos prados de Emstrur onde veremos rebanhos a apascentar nas verdejantes planuras.

Antes de chegarmos ao refúgio de Botnar, onde passaremos a noite, visitaremos o magnífico desfiladeiro de Markarfljót que corta a 200 metros a pique as rochas a sul de Hattfell.

Distância: 16km; Duração caminhada: 6-7 h; Desnível (descida): 40 m

7: Trekking Thórsfjall. Ida para Reykjavík

Passaremos a manhã a explorar a impressionante vale de Thorsmork, onde poderemos optar por inúmeros trilhos, como por exemplo, a visita à gruta Songhellir ou subir à pequena montanha de Valahnúkur para usufruir de magníficas vistas. Pelas 19h00, ida em autocarro para a estação de camionagem de Reykjavík (BSI Bus Terminal). Ida por conta própria para o alojamento. Alojamento em hostel em camaratas com casa de banho partilhada. Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa em guesthouse ou hotel (consulte-nos para valores).

8: Voo Reykjavík - cidade de origem

Ida em autocarro «flybus» para o aeroporto <http://www.re.is/>. Embarque no voo em direcção à cidade de origem.



Datas de partida & Preços do programa de terra

13/06/2020 - € 1.995
20/06/2020 - € 1.995
27/06/2020 - € 1.995
11/07/2020 - € 1.995
15/07/2020 - € 1.995
27/07/2020 - € 1.995
03/08/2020 - € 1.995
08/08/2020 - € 1.995
15/08/2020 - € 1.995
26/08/2020 - € 1.995
02/09/2020 - € 1.995

Preço do Voo desde: € 700,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Não tem.



Notas

Nota 1: As informações contidas neste dossiê, terão de ser tomadas, única e exclusivamente a título informativo, estando sujeitas a possíveis variações.

A PAPA-LÉGUAS declina toda a responsabilidade por qualquer circunstância derivada de uma interpretação errónea da informação acima discriminada.

Nota 2: GMT/UTC -1 hora

Nota 3: Transferes

Como funcionam os transferes em Reykjavik? A empresa que efetua os transferes chama-se Reykjavík Excursions. Um autocarro de 50 lugares faz a ligação aeroporto-estação de camionagem e desde daí distribui os passageiros em «mini buses» para os levar ao alojamento. Este serviço chama-se FlyBus Plus e pode-se reservar pela net no site <https://www.re.is/flybus/> ou comprar diretamente no aeroporto num guichet da Reykjavík Excursions.

Sendo um país nórdico, este sistema é muito eficaz. Em alguns países em que organizamos viagens, nomeadamente os nórdicos, os transferes não estão incluídos pois os mesmos iriam fazer aumentar o preço da viagem e além deste ponto, funcionam muito bem.

Nota 4:

5 dias de trekking entre refúgios

Assistência em veículo

Duração de caminhada por dia: 5 a 7 horas

Distância total do trek: 56 km

Altitude: 200-1100m

Desnível máximo: 600m

Nota 5: Todos os refúgios são aquecidos, alguns tem electricidade e outros têm água quente.

O alojamento é realizado em camaratas, pelo que os participantes terão de estar preparados para partilhar o alojamento com outras pessoas.

Nota 6: Links úteis:

Linhas de autocarros: <http://www.straeto.is/english>

Nota 7: Durante o Trekking, o carregamento das suas baterias da máquina fotográfica é possível mas limitado e mediante um pagamento. Aconselhamos a que leve uma bateria suplente.

Nota 8: A rede telefónica durante o Trekking não está continuamente disponível.

Nota 9: Para informações acerca do custo de vida <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>



Inclui

- Guia de montanha desde o dia 3 ao dia 6;
- Alojamento em hostel e refúgio em camaratas durante os dias de trekking e Reykjavík;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Transporte em autocarro desde e até Reykjavík;
- Transporte da bagagem em veículo de apoio durante o trekking;
- Equipamento e material de cozinha;
- Seguro e assistência em viagem.



Exclui

- Voos internacionais;
- Visitas ou city tours em Reykjavík;
- Transporte aeroporto-hotel-aeroporto em Reykjavík;
- Duches nos refúgios. A ser pago em dinheiro 500 ISK para 5 min. (aprox 4€);
- Carregamento de baterias / telemóveis, pelo custo de 1000 ISK (aprox. 8€) apenas pago em moedas;
- Pagamento extra de 8.500 ISK (aprox. 66€) para refeições vegan ou sem glúten, entre o dia 3 e 6 do programa;
- Todos os extras pessoais (internet, lavandaria, etc.);
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Possibilidade de alugar saco-cama por 7000 ISK (cerca de 60 €);
- Qualquer item não mencionado como incluído;



Actividades opcionais

- Ascensão ao cume mais alto da Islândia desde 250€ por pessoa;
- Caminhada no gelo com banho em nascentes de água quente desde 160€ por pessoa;
- Golden Circle percurso em 4x4 visitando o tribunal antigo, Gullfoss e Geyser desde 200€ por pessoa.

Os preços estão sujeitos a alterações.



Equipamento

A lista de equipamento depende da época do ano. Informe-se acerca das condições climáticas. Como regra geral, é imperativo que leve o essencial para reduzir o peso do seu saco de viagem.

Cabeça:

- Chapéu-de-sol;
- Gorro;
- Óculos de sol;
- «Buff» ou lenço multiusos;

Tronco:

- Primeiras camadas térmicas: 2 unidades;
- T-shirts;
- Forro polar 100 e 200;
- Impermeável leve e/ou corta-vento;

Mãos:

- Luvas de primeira camada e luvas externas;

Pernas:

- Calças primeira camada;
- Calças de trekking (e.g., convertíveis em calções);
- Calças leves impermeáveis;
- Calções;
- Calças casual;

Pés:

- Botas de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Sandálias com uma boa aderência (sem ser havaianas) ou ténis leves e usados para atravessar os rios (**uso obrigatório**) ou para uso nas cidades, refúgios ou tempo livre; Atenção que os ténis têm uma secagem menos rápida e podem tornar-se pesados na mochila.
- Meias casual;
- Meias de caminhada (2 a 3 pares);

Outro equipamento:

- Saco maleável de 70 - 90 litros. Será conveniente que o seu equipamento seja acondicionado num saco maleável, que facilita o seu manuseamento e transporte; A mala rígida não é de todo aconselhável.
- Roupas de viagem;
- Estojo de higiene**
- Saco-cama leve. Temperatura de conforto: 5-10 graus em média pois os refúgios são aquecidos;
- 1 manta de sobrevivência em folha de alumínio;
- Toalha sintética de trekking - «pack towel»;
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);
- Pequeno cadeado para trancar o saco;
- Mochila de dia/ trekking de cerca de 30 Litros;
- Cantil ou Camelbak com capacidade mínima de 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere por ficar sequioso para o fazer. Na montanha o ar é mais seco, e além disso a exposição prolongada ao sol e ao vento contribui para uma maior perda de água. Tenha sempre presente que necessita de estar bem hidratado, e que desta maneira terá uma melhor recuperação da fadiga muscular.
- Kit básico de primeiros-socorros;
- Máquina fotográfica;
- Barras energéticas.

Equipamento opcional:

- 2 bastões;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;

****Estojo de higiene:** material de banho; protetor solar; protetor labial; toalhetes; repelente de insetos (depende da altura do ano); lenços de papel e papel higiénico. Tampões para ouvidos para utilizar no refúgio.

Nota: O saco de cama poderá ser alugado pelo valor de 8.000 ISK. Contacte-nos se pretender o mesmo.



Documentação

Bilhete de identidade / cartão do cidadão com uma validade de 3 meses ou passaporte.



Condições Particulares

Os refúgios durante o trekking são simples, o alojamento é feito em camaratas com aquecimento e em alguns existe eletricidade. Existem casa de banho no exterior, onde poderá ter acesso a duche frio. Em alguns casos poderá ter um duche quente pagando um pequeno suplemento (a água quente é acionada introduzindo moedas na máquina - cerca de 500 ISK / 5□).

Durante o trekking, na altura das refeições poder-lhe-á ser pedida alguma colaboração nas tarefas de cozinha. Durante o trekking, ou seja, entre o dia 3 e 6 do programa, para quem quiser refeições vegan ou sem glúten, terá de pagar um acréscimo de 8.500 ISK / 66□ (valor sujeito a confirmação).

© 2020 PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.
Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115 Lisboa Portugal
Telefone: 00 351 21 8452689/90 . Fax: 00 351 21 8452693 . RNAVT: 2275 . RNAAT 67/2014
www.papa-leguas.com