



## Landmannalaugar trek - Skógar

Trekking. 10 dias de viagem. 7 dias caminhada. Alojamento em hostel (Reykjavik) e refúgios.



### Testemunho

Madalena I

- 04/07/2019 13:48:37

A viagem à Islândia correu muito bem. A organização é muito boa : o guia foi extremamente simpático, educado e organizado assim como outros elementos da organização. As paisagens são impressionantes . Tivemos muita sorte com o tempo ( apesar da chuva a que nós não estamos muito habituados) . Também tivemos sorte com o grupo : da Austrália, passando por França, Inglaterra aos EUA foram uns bons companheiros de viagem. Muito obrigada



### Descrição

Um dos mais espetaculares trekkings da Islândia. Um clássico através da terceira maior região geotermal do planeta! Nesta versão serão combinados os trajectos de Landmannalaugar a Þórsmörk com o que liga Þórsmörk a Skógar.

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

10 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. Primeiro dia de trekking	Refúgio	P - A - J
4	Trekking Hrafninnusker - Alftavatn	Refúgio	P - A - J
5	Trekking até ao refúgio Botnar	Refúgio	P - A - J
6	Trekking até Thórsmork	Refúgio	P - A - J
7	Trekking no Vale de Thórsmork	Refúgio	P - A - J
8	Trekking nos glaciares Eyjafjallajökull e Mýrdalsjökull	Refúgio	P - A - J
9	Trekking até Skogar. Regresso a Reykjavik	Hostal	P
10	Voo Reykjavik - 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 apanharemos um autocarro «flybus» até à guesthouse. Os «flybus» têm sempre horários compatíveis com a chegada dos voos. Pode marcar o seu transfer através deste link <https://www.re.is/flybus/>

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

Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa/pequeno-almoço em guesthouse ou hotel (consulte-nos para informação acerca dos valores).

## **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 exterior e sem pequeno-almoço.

Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa/pequeno-almoço em guesthouse ou hotel (consulte-nos para informação acerca dos valores).

## **3: Ida para Landmannalaugar. Primeiro dia de trekking**

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 - Alftavatn**

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 Alftavatn, também chamada de Swan Lake.

Da parte da tarde chegada ao refúgio Alftavatn.

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

## **5: Trekking até ao refúgio Botnar**

Neste dia, passaremos pela base do verdejante vulcão de Stórasúla antes de entrarmos na região dos desertos negros de Mælifellssandur. Continuamos pela região vulcânica de Hattfjell 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 Hattfjell.

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

## **6: Trekking até Thórsork**

Continuamos o trekking serpenteando montes e vales ao longo de belíssima paisagem de Emstrur, emoldurada pelo glaciário de Mýrdalsjökull. No troço final deste dia, a vegetação adensa-se devido a aproximação da «Floresta de Thor» situada nos vales verdejantes de Thórsork. Noite em refúgio em Thórsork.

Distância: 16km; Duração caminhada: 6-7 h; Desnível (descida): 300 m

## **7: Trekking no Vale de Thórsork**

Passaremos o dia em Thórsork. Teremos várias opções: poderemos fazer uma caminhada até à Gruta Sönghlir «Song Cave» e ascender à elevação de Valahnúkur onde desfrutaremos de magníficas vistas para os glaciares e para os vales de tons verdes que se espalham na paisagem.

Ou então caminhar até ao belíssimo desfiladeiro de Stakkholtsgjá, um oásis entre as montanhas e um local magnífico para descansar e relaxar com a natureza.

Passaremos a noite num dos refúgios de Thórsork.

Distância: 5 -10km; Duração caminhada: 2-5h

## **8: Trekking nos glaciares Eyjafjallajökull e Mýrdalsjökull**

Deixando Thórsork, atravessaremos o rio Krossá por uma ponte que nos dará acesso às mágicas paisagens de Goolond □ palavra que em Islandês significa Casa dos deuses!

Situada na base de dois glaciares, Goolond, é uma terra de desfiladeiros e promontórios escarpados cobertos de flores e

arrelvados. Segundo a lenda, estas terras também são habitadas por elfos □ Tal a beleza da região.

Continuamos a marcha por montes e vales até ao colo de Fimmvörðuháls, para prosseguirmos por cumeadas de belíssimas vistas para as montanhas Útigönguhöfði e de Morinsheiði.

Passando a base de Morinsheiði, encontraremos uma placa de lava que escorreu do vulcão Fimmvörðuháls em Abril de 2010. A paisagem lávica é absolutamente fantástica, as fumarolas, os geysers celebram com a paisagem uma simbiose tirada da Divina Comédia de Dante.

Além do aspeto apocalíptico, as cores amarelas e verdes destacam-se da cinza omnipresente. Começamos a subir, e à medida que ganhamos altitude em Morinsheiði surgirão 2 crateras com os nomes Magni e Móði that antes da maior, denominada Eyjafjallajökull.

Passaremos rente à lava «recente» mesmo junto às magníficas crateras de cor vermelha, rasgadas por fissuras que ligam ao interior da crosta terrestre. Depois de ultrapassarmos em segurança esta região, dirigimo-nos ao colo de Fimmvörðuháls, para chegarmos ao abrigo situado entre os glaciares Eyjafjallajökull e Mýrdalsjökull, um sítio magnífico onde passaremos a noite.

Nota: Devido ao acesso difícil de veículos ao abrigo os viajantes terão de transportar o seu lençol/saco cama, bens de higiene básica e alguma comida fresca.

Distância: 12-14km; Duração caminhada: 6-7 h; Desnível (subida): 900m

### 9: Trekking até Skogar. Regresso a Reykjavik

Depois da noite entre os dois glaciares, descenderemos até Skógar. No início, o trilho serpenteia por paisagens agrestes e desoladas até às margens do rio Skógar e continua através de gargantas e quedas de água até à famosa cascata Skógafoss.

Esta região oferece-nos paisagens de grande beleza. O litoral está pertíssimo e quase conseguimos sentir a aragem do mar. Continuamos para Skógafoss, para irmos de autocarro para Reykjavik. Chegada a Reykjavik (Harpa Concert Hall pelas 18:10).

Ida por conta própria para a guesthouse e tempo livre em Reykjavik.

Distância: 12-13km; Duração caminhada: 6-7 h; Desnível (descida): 1000m

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

Possibilidade de "upgrade" para quarto duplo/individual com casa de banho privativa/pequeno-almoço em guesthouse ou hotel (consulte-nos para informação acerca dos valores).

### 10: Voo Reykjavik - cidade de origem

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



## Datas de partida & Preços do programa de terra

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 descrita.

**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 9;
- Alojamento em camaratas durante o trekking e Reykjavik com casa de banho exterior;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Transporte em autocarro desde e até Reykjavík;
- Transporte da bagagem em veículo 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 Reykjavíc;
- Duches nos refúgios. A ser pago em dinheiro 500 ISK para 5 min. (aprox 4,00€);
- Todos os extras pessoais (internet, lavandaria, etc.);
- Carregamento de baterias / telemóveis, pelo custo de 500 ISK (aprox. 4€) apenas pago em moedas;
- Pagamento extra de 11.900 ISK para refeições vegan ou sem glúten, entre o dia 3 e 9 do programa;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Actividades opcionais

---

- Ascensão ao cume mais alto da Islândia desde 270€ por pessoa;
- Caminhada no gelo com banho em nascentes de água quente desde 180€ por pessoa;
- Golden Circle percurso em 4x4 visitando o tribunal antigo, Gullfoss e Geysir desde 220€ por pessoa.

Os preços estão sujeitos a alterações.



## Equipamento

---

A lista de equipamento depende da época do ano. Informe-se acerca das condições climatéricas. 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 e corta-vento;
- Impermeável;

#### **Mãos:**

- Luvas de primeira camada;

#### **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»;
- 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.
- Barras energéticas.

#### **Equipamento opcional:**

- 2 bastões;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;
- Máquina fotográfica;
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);
- Sabonete de mãos anti-bacteriano;
- Kit básico de primeiros-socorros;
- Atacadores suplentes;

**\*\*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.



## 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 agua quente é acionada introduzindo moedas na máquina).

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 9 do programa, para quem quiser refeições vegan ou sem glúten, terá de pagar um acréscimo de 11.900 ISK.

© 2019 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](http://www.papa-leguas.com)