



ISLANDIA

Trekking de Landmannalaugar

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	7
6	Mas información.....	7
7	Puntos fuertes	10
8	Otros viajes similares.....	10
9	Contacto	10

1 Presentación

Landmannalaugar también conocido como Laugavegur: El Trekking de las Fuentes Termales

Islandia es una isla única, aún en formación, donde la naturaleza se muestra en su estado más puro y salvaje. Aquí, el fuego y el hielo se dan la mano para crear paisajes impresionantes que convierten a esta isla en un lugar imprescindible para los que amamos los destinos extremos.

El **Landmannalaugar** es, sin duda, el trekking más famoso de Islandia, y recorre 82 km desde las Tierras Altas hasta la costa sur.

Este es uno de esos caminos que te dejan sin aliento, ¡y no solo por el esfuerzo físico! Vas a cruzar paisajes tan espectaculares que te harán sentirte como en otro planeta.

Todo empieza en **Landmannalaugar**, un sitio solo accesible en 4x4 o autocar de montaña, donde se encuentra un refugio rodeado de un paisaje que parece sacado de un cuento. Montañas de riolita de colores intensos como el rojo y el amarillo contrastan con los campos de lava negra. Es un lugar mágico.

El recorrido suele durar entre tres y cuatro jornadas, pasando por preciosos valles, lagos y ríos caudalosos, hasta llegar a **Thórs mörk**, un oasis verde rodeado por imponentes glaciares.

Pero, aunque Thórs mörk es ya un lugar increíble, no es el final de nuestra aventura. Vamos a seguir un día más hasta llegar a la costa, pasando por **Fimmvörðuháls**, el paso entre los glaciares que realmente te hace sentir que estás en el corazón de Islandia.

Costa Sur de Islandia: Acantilados de Vik, el Glaciar Sólheimajökull y la Cascada Seljalandsfoss

Una vez terminado el trekking, tendremos un día para explorar algunos de los rincones más impresionantes de la costa sur.

Desde los **Acantilados de Vik**, con sus formaciones de basalto, hasta la **Reserva Natural de Dyrhólaey**, donde podrás ver frailecillos y otras aves que se refugian allí.

También visitaremos la espectacular **Cascada Seljalandsfoss**, que puedes recorrer por detrás si te atreves, y cerramos el día con una caminata por el **Glaciar Sólheimajökull**, una experiencia única.

Reykjavik

Y cuando lleguemos a Reykjavik, la capital de Islandia, nos encontraremos con una ciudad vibrante y moderna que contrasta con su paisaje de montañas y bahías.

Aunque en invierno puede ser bastante fría y ventosa, en verano la ciudad se llena de vida. Además, está rodeada de varios puntos turísticos imprescindibles como la **falla de Thingvellir**, el **Geysir** y la impresionante **cascada de Gullfoss**.

Desde Reykjavik salen excursiones todos los días para explorar estos lugares, por lo que si te quedas más tiempo, ¡no te los puedes perder!

2 El destino

Islandia es sin duda un lugar especial que merece ser visitado.

Isla de origen volcánico en mitad del **Océano Atlántico**, es un museo de la geología ya que forma parte de la **dorsal oceánica** que en este lugar emerge del mar. La abundancia de **pájaros**, la variedad de **líquenes** y **musgos** y la variedad de **paisajes** hacen de este destino un lugar único.

Islandia es una isla de 103.000 km², con una altitud media de unos 500 m sobre el nivel del mar. Su pico más alto, **Hvannadalshnjúkur**, se eleva hasta los **2.110 m**, y más de un 11% del país está cubierto de glaciares, incluyendo a **Vatnajökull**, el glaciar más grande de Europa.

3 Datos básicos

Destino: Islandia.

Actividad: Trekking.

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **

Duración: 7 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Hasta 27 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo rumbo a **Reikiavik**.

Día 2. **Rumbo a Landmannalaugar** y primer baño termal. **Campo de lava de Laugahraur**.

Desnivel 9 km Distancia + 515 m Distancia – 515 m

Día 3. Primera etapa del trekking: **Landmannalaugar – Refugio de Álftavatn**.

Desnivel 24 km Distancia + 900 m Distancia – 900 m

Día 4. Segunda etapa: **Álftavatn – Campamento Emstrur**

Desnivel 19 km Distancia + 675 m Distancia – 800 m

Día 5. Tercera etapa: **Emstrur – Refugio Thórsörk**.

Desnivel 17 km Distancia + 500 m Distancia – 700 m

Día 6. Etapa final: **Thórsörk – Fimmvörðuháls – Skógar**

Desnivel 27 km Distancia + 1090 m Distancia – 1300 m

Día 6. Explorando la costa sur de **Islandia**

Desnivel 4,2 km Distancia + 85 m Distancia – 150 m

Día 7. Regreso a casa.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo rumbo a **Reikiavik**.

Empezaremos nuestro viaje volando hacia Reikiavik, la capital de Islandia.

Día 2. Rumbo a **Landmannalaugar** y primer baño termal. **Campo de lava de Laughrau**.

Después de desayunar, pondremos rumbo a Landmannalaugar, en pleno corazón de las tierras altas islandesas.

Al llegar, nos espera un paisaje que parece de otro planeta: campos de lava humeante y montañas de colores intensos, formadas por riolita, alrededor del volcán Bláhnukur.

Caminaremos hasta la confluencia de dos ríos, uno de ellos de aguas termales, donde viviremos nuestra primera experiencia de baño geotermal en Islandia, algo que seguramente no olvidaremos.

Desde el campamento de Landmannalaugar, nos adentraremos en un entorno dominado por fumarolas, glaciares, ríos termales y cumbres imponentes. Subiremos al volcán Bláhnukur para disfrutar de una vista panorámica espectacular.

Regresaremos al campamento atravesando el **campo de lava de Laughraun**, proveniente del **volcán Brennisteinsalda**, conocido como “la montaña ardiente”. Cerraremos el día con otro merecido baño en aguas termales.

Un arranque épico para nuestro viaje.

Desnivel 9 km Distancia + 515 m Distancia – 515 m



Última etapa que al igual que la jornada anterior discurre por terreno favorable en claro descenso. No por eso

Día 3. Primera etapa del trekking: **Landmannalaugar – Refugio de Álftavatn**.

Hoy comenzará nuestro trekking. Caminaremos entre fuentes sulfurosas y campos de lava en Laughraun, subiendo poco a poco hasta una verde pradera salpicada de plantas coloridas, en contraste con las montañas áridas del entorno. Poco a poco ganaremos altura atravesando neveros y zonas de fumarolas hasta alcanzar la cima del **monte Hrafninnusker**.

Desde allí, el paisaje será absolutamente inolvidable.

Seguiremos avanzando entre campos de obsidiana y más neveros hasta llegar al refugio de Álftavatn, donde pasaremos la noche.

Desnivel 24 km Distancia + 900 m Distancia – 900 m

Día 4. Segunda etapa: **Álftavatn – Campamento Emstrur**

Nos espera otra jornada larga pero increíble. Caminaremos desde primera hora entre neveros y fumarolas, mientras el paisaje cambia constantemente. Dejaremos atrás las **montañas de Reykjafjöll** y nos encontraremos con montañas de un verde intenso, torrentes helados y pastizales con colores que parecen irreales.

A medida que nos acerquemos al **glaciar Mýrdalsjökull**, pasaremos por cañones profundos y montañas con formas casi piramidales, hasta llegar al campamento de **Emstrur**, donde pasaremos la noche. Noche en refugio o tiendas.

Desnivel 19 km Distancia + 675 m Distancia – 800 m

Día 5. Tercera etapa: **Emstrur – Refugio Thórs mörk.**

Seguiremos nuestro camino desde Emstrur, disfrutando de vistas de gran contraste.

Avanzaremos junto a la lengua **glaciar Enta** y bajaremos por el impresionante cañón del **río Markarfljót**, que nos mostrará cortes naturales en las capas de lava de colores.

Al llegar a **Thórs mörk**, nos sorprenderán los únicos bosques del recorrido: abedules dispersos en las laderas volcánicas.

Es aquí donde muchos montañeros finalizan la jornada, pero nosotros al día siguiente continuaremos para alcanzar la cascada de Skogar, frente al mar.

Mañana viviremos una etapa final inolvidable.

Desnivel 17 km Distancia + 500 m Distancia – 700 m

Día 6. Etapa final: **Thórs mörk – Fimmvörðuháls – Skógar**

Hoy dejaremos atrás los verdes valles de Thórs mörk y nos adentraremos en un paisaje dominado por glaciares. Será la etapa más exigente... y quizás la más bonita.

Cruzaremos un río y empezaremos a ascender hacia el collado de **Fimmvörðuháls**, entre los glaciares **Eyjafjallajökull** y **Mýrdalsjökull**. Atravesaremos cascadas y bloques volcánicos hasta llegar al refugio de **Fimmvörðuháls**, con vistas únicas. Desde ahí, comenzaremos el descenso hacia **Skógar**, siguiendo el curso del río hasta el mar.

En el camino nos encontraremos con muchas cascadas, incluyendo la impresionante **Skógafoss**, de 63 metros de altura.

Será un final perfecto para nuestro trekking.

Desnivel 27 km Distancia + 1090 m Distancia – 1300 m

Día 6. Explorando la costa sur de **Islandia**

Después del trekking, viviremos una jornada dedicada a explorar los tesoros del sur islandés.

Visitaremos la **Reserva Natural de Dyrhoaley**, un hermoso enclave a orillas del Atlántico Norte los acantilados y playas negras de **Vík**, hogar de simpáticos frailecillos.

Reynisfjara será nuestra primera parada, una playa con impresionantes formaciones de basalto y desde donde podremos observar los famosos “trolls” petrificados por la luz del sol que se encuentran en el mar.

Nuestra siguiente parada será **Dyrhólaey**, una reserva ornitológica característica por sus acantilados y formaciones de basalto, donde es posible observar las colonias de frailecillos que anidan durante el verano (desde mediados de junio hasta mediados de agosto). Sin duda se trata de uno de los enclaves más hermosos de la isla.

Luego, caminaremos sobre el glaciar **Sólheimajökull** de la mano de un guía especializado que nos revelará los secretos de estas masas de hielo.

Y para cerrar el día, visitaremos la cascada **Seljalandsfoss**, por detrás de la cual podremos caminar si el tiempo lo permite.

Al final de la tarde volveremos a Reikiavik. Tendremos la noche libre para despedirnos de la ciudad y quizás brindar por esta increíble aventura.

Desnivel 4,2 km Distancia + 85 m Distancia – 150 m

Día 7. Regreso a casa.

Nos tocará despedirnos de Islandia. Iremos al aeropuerto para tomar el vuelo de vuelta a casa, con la mochila cargada de recuerdos y paisajes inolvidables.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio.2.495 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- Todos los transportes incluidos, incluido vehículo especial a **Landmannalaugar**.
- Manutención. Pensión completa durante el trekking (picnic incluido) y desayuno en Hafnarfjörður, Skogar y Reykjavik.
- Traslado de equipaje entre refugios.
- Trekking en el glaciar con crampones.
- Tasa de actividades turísticas Islandia.
- Seguro de viaje, accidentes y rescate (ver más información).

Alojamientos

Hostal en Hafnarfjörður en habitaciones dobles con baños

[Refugio de Landmannalaugar](#)

[Refugio Alftavatn](#)

[Refugio de Emstrur](#) (noche en refugio o tienda de 2 pax, por confirmar)

[Refugio Thorsmörk](#)

Albergue en Skogar (habitaciones privadas con baños compartidos)

[Storm Hotel](#) en Reikjavik (2 noches, habitaciones dobles con baño).

5.2 No incluye

- Avión a **Reikiavik**. Muntania Outdoors puede gestionarlos con un coste de 25 euros por emisión de billete.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Material y ropa recomendada

- Mochila de día (entre 25-35 litros) y cubremochilas.
- Bolsa de viaje , mochila o petate (máximo 18 kg) transportado entre refugios.
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.
- Paraguas y capa de agua.
- Bañador.
- Neceser
- Toalla
- Saco temperatura confort 5º. Opción de alquiler (35 €).

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Meteorología

Cambiante. A lo largo del día puedes disfrutar de sol y rápidamente que llueva.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **152** ISK (coronas islandesa). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero. Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida para la cena que hay que calcular unos 60 euros la semana por persona.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Perdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Puede ver la información del seguro de viaje que ofrecemos y de Intermundial en el siguiente enlace:

Seguro de viaje incluido

* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

7 Puntos fuertes

- Trekking de Landmannalaugar “Laugavegur”
- Uno de los trekkings más exóticos por paisajes que hay en el mundo.
- Paisajes variados, únicos y espectaculares. Volcanes, lagos, glaciares, fiordos, cascadas, desiertos, estepas y costas.
- Viaje ideal para los amantes de la fotografía.

8 Otros viajes similares

- Islandia. Senderismo y trekking de Landannalaugar

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid