



**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.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye.....	6
6	Mas información.....	6
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.

### 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 km<sup>2</sup>, 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: C

Duración: 6 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-9 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

#### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## 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. **Traslado a Landmannalaugar** y primer baño termal. **Campo de lava de Laugahrau**.

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 – Thórs mörk**

Desnivel 33 km Distancia + 675 m Distancia – 800 m

Día 5. Etapa final: **Thórs mörk – Fimmvörðuháls – Skógar**

Desnivel 25 km Distancia + 1250 m Distancia – 1420 m

Día 6. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

## 4.2 Programa detallado

### Día 1. Vuelo rumbo a **Reikiavik**.

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

### Día 2. **Traslado a Landmannalaugar** y primer baño termal. **Campo de lava de Laugahrau**.

Después de desayunar, nos desplazaremos 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 Laugahraun**, 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



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

Hoy comenzará nuestro trekking. Caminaremos entre fuentes sulfurosas y campos de lava en Laugahraun, 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 – Thórs mörk**

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 **Thórs mörk**, donde pasaremos la noche.

Desnivel 33 km Distancia + 675 m Distancia – 975 m

#### Día 5. 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.

Al finalizar el trekking nos desplazaremos a Reikiavik, donde nos alojaremos.

Desnivel 25 km Distancia + 1250 m Distancia – 1420 m

Día 6. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 2.095 €.

### 5.1 Incluye

- Guía de Muntania durante todo el recorrido.
- Todos los transportes incluidos, incluido vehículo especial a **Landmannalaugar**.
- Manutención. Bolsa de comida durante el trekking (tres jornadas) y desayuno en Reykjavik.
- Tasa de actividades turísticas Islandia.
- Seguro de viaje, accidentes y rescate (ver más información).

## Alojamientos

[Guesthouse Aurora](#) en Reykiavik (2 noches)

[Refugio de Landmannalaugar](#)

[Refugio Alftavatn](#)

[Refugio Thorsmörk](#)

### 5.2 No incluye

- Avión a **Reikiavik**. Muntania Outdoors puede gestionarlos con un coste de 30 euros por emisión de billete.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## 6 Mas información

### Material y ropa recomendada

- Mochila de trekking (entre 30-35 litros) y cubremochilas.
- 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 técnica (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.

### 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 en caso de ser necesario**

A la hora de hacer la reserva podrás 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 te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 40 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

### **Meteorología**

El clima en Islandia es cambiante. A lo largo del día puedes pasar del sol a la lluvia en cuestión de minutos.

### **Cambio de divisas, dinero, tarjetas.**

1 euro = **148** ISK (coronas islandesas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero. Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares.

### **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 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tienes 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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

### Seguro de viaje incluido

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

### Más información

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### **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.

### **Enlaces de interés**

[Visit Iceland](#)

## 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)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)