El Trekking del Landmannalaugar en Islandia. 8 días

EXPEDICIÓN · NIVEL MEDIO

La increíble ruta de **Laugavegur**, **el mejor trekking de Islandia** y posiblemente una de **las mejores rutas a pie del mundo**, es reconocida internacionalmente por la belleza de sus paisajes que sintetizan todos los contrastes de Islandia. Nuestra ruta es más completa que el trekking clásico al incorporar la etapa de **cascadas** y **volcanes** de **Fimmvorduháls** a **Skógar,** y además, visitaremos los campos de lava petrificada de la reciente erupción volcánica.

¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

El **trekking del Landmannalaugar** discurre por las famosas Tierras Altas Islandesas, entre la cima del **volcán Eyjafjalajokull** y el **glaciar Mýrdallsjokull**. En su recorrido podremos contemplar los más variados y espectaculares paisajes que ofrece el interior de Islandia: **glaciares**, **volcanes**, **fumarolas**, los tonos ocres de la tierra quemada, increíbles **aguas termales naturales**, las praderas verdes conviviendo con la **lava** omnipresente resaltando entre los hielos perpetuos y los llamativos colores de la riolita y los diversos minerales de Islandia.

Te ofrecemos un viaje a pie entre valles frondosos, zonas desérticas y llanas, gargantas aparentemente inaccesibles, ríos caudalosos que parecen bloquear el camino y montañas de lava, todo junto en un caos ordenado que hace de Islandia el último rincón salvaje de Europa. Empezando en el paraje natural de **Landmannalaugar**, donde nos daremos una zambullida en su río de aguas termales para tomar fuerzas y partir para alcanzar el macizo del Fjallabak, la expresión de un mundo en formación donde el fuego y el hielo han moldeado algunos de los paisajes más jóvenes, más extraños y extraordinarios del mundo.

En nuestro viaje aprovecharemos para visitar los recientes campos de lava provocados por la erupción volcánica en **Fagradalsfjall**.

Todo ello hace de esta ruta, excepcional pero accesible, uno de esos viajes imprescindibles que disfrutaremos más plenamente al ir acompañados por un guía de montaña, gran conocedor de la zona.

Fechas 2024

Del 3 al 10 julio
Del 10 al 17 julio
Del 17 al 24 julio
Del 24 al 31 julio
Del 31 julio al 7 agosto
Del 7 al 14 agosto
Del 14 al 21 agosto
Del 21 al 28 agosto
Del 28 agosto al 4 septiembre
Del 4 al 11 septiembre
Del 11 al 18 septiembre

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo desde España a Keflavík
Vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Keflavík. La mayoría de los vuelos directos desde España son nocturnos, llegando de madrugada. Traslado o flybus desde el aeropuerto internacional Leif Eriksson hasta el alojamiento.
Noche en albergue/apartamento en Keflavík/Reykjavík o alrededores.

Día 2. Trekking del volcán Fagradasfjall - Landmanalaugar
En el mes de marzo de 2021, agosto de 2022 y junio de 2023 tuvo lugar en las cercanías de Reykjavik una erupción volcánica. En la zona de Fagradalsfjall, en la península de Reykjanes, se abrió la tierra y de ella emergieron pequeños volcanes que comenzaron a soltar lava de una manera lenta pero constante. Realizaremos un trekking por los campos de lava del volcán Fagradasfjall, explorando la nueva geografía creada, los diferentes cráteres y los campos de lava reciente.
Tras el trekking partimos rumbo a Landmannalaugar en furgoneta o autobús a donde llegaremos por la tarde, con tiempo para bañarnos en el famoso río termal y explorar las coladas de lava de los alrededores.
Noche en refugio en la región de Landmannalaugar.

Día 3. Landmannalaugar - Hrafntinnusker - Álftavatn
Damos comienzo a la marcha a pie, rodeados de infinidad de restos de **obsidiana**, claro ejemplo de la constante actividad volcánica de esta isla. En el camino pasaremos por campos de **fumarolas**, nieves perpetuas y colinas de **riolita.** Continuamos nuestra marcha y nos dirigimos hacia el increíble paisaje de Alftavatn. Caminaremos entre montañas nevadas y arroyos provocados por el deshielo de los numerosos neveros que nos saldrán al paso. Nos asomamos a un idílico balcón, desde el que se ven las verdes praderas y montañas de los alrededores del lago Alftavatn. Para terminar nuestro camino de hoy deberemos cruzar un sencillo torrente, ideal para dar un merecido descanso y así relajar nuestros músculos. Noche en refugio.
Recorrido: 22,5 km.
Tiempo aproximado: 8-9 horas
Desniveles acumulados de subida 900 m.
Desniveles de bajada 960 m.

Día 4. **Álftavatn - Emstrur**
Partimos del idílico Alftavatn para adentrarnos en un inhóspito desierto de **arena negra**, por el que discurrirá nuestro caminar a lo largo de toda esta jornada. Dejaremos a la izquierda el impresionante **glaciar Entujokull**, mientras que a la derecha nos flanquean el paso montañas tales como Hatafell desde donde quizá nos observen elfos, *hidden people* y demás personajes de la rica y presumiblemente no tan irreal mitología islandesa. Visitaremos el impresionante **cañón** que hay cerca del refugio. Noche en refugio.
Recorrido: 18 km.
Tiempo aproximado: 6-7 horas
Desniveles de subida 200 m.
Desniveles de bajada 300 m.

Día 5. Emstrur - Thorsmork
Comenzamos la jornada discurriendo entre las colinas de aspecto mágico del paraje de Emstrur para, en breves instantes, cruzar por un estrecho puente entre las dos paredes que forman el **desfiladero** del río **Fremri-Emstruá**, deshielo del glaciar **Entujokull**. Éste es el único punto posible para cruzarlo en kilómetros a la redonda. Poco a poco el paisaje

desértico va dejando paso al verdor del **valle de Thorsmork** (que se traduce como “el bosque de Thor”), sin duda uno de los lugares más bellos de Islandia, donde podremos admirar las **lenguas glaciares** descendiendo hasta el valle de Thor, así como el agua del deshielo uniéndose a la corriente del río Markafljót. Avanzaremos por un sendero que en ocasiones se pierde hasta llegar al valle. Noche en refugio.
Recorrido: 16 km.
Tiempo aproximado: 7-8 horas
Desnivel de subida 430 m.
Desnivel de bajada 680 m.

Día 6. Thorsmork – Fimmvörðuháls/Baldvinsskali
En esta jornada partiremos del majestuoso valle de Thor para encaminarnos hacia el que posiblemente sea el refugio más inaccesible del trekking, el de **Fimmvörðuháls/Baldvinsskali**. Discurriremos por impresionantes **colinas verdes** y estrechos senderos, camino del collado que da nombre al refugio al que nos dirigimos. En dicho collado, donde se enfrentan los **glaciares Mýrdallsjokull y Eyjafjallajokull**, divisaremos por primera vez el gran **océano Atlántico**, meta de nuestro viaje.
Noche en refugio.
Recorrido: 12 km.
Tiempo aproximado: 5-6 horas
Desnivel de subida: 1.000 m.
Desnivel de bajada 165 m.

Día 7. Fimmvörðuháls/Baldvinsskali - Skógar - Reykjavík
Como colofón caminaremos la mayor parte de la jornada por terreno descendente admirando las **24 cascadas** que nos brinda el **río Skógar**, desde las más suaves y tranquilas hasta las más potentes y caudalosas, terminando con la afamada **Skógafoss**, impresionante cascada con una caída de 62 metros.
Tras el traslado a Reykjavík disfrutaremos de tiempo para conocer la capital islandesa. La calle Laugavegur, con sus tiendas de outdoor y jerséis de lana islandesa, cafés y cervecerías, reúne prácticamente toda la actividad comercial y de ocio de Reykjavík. También, en el puerto, podremos degustar pescado fresco y visitar el edificio Harpa, centro de conciertos y conferencias formado por un entramado de hexágonos de cristal. Igualmente merece la pena un paseo por la zona alta de la ciudad, donde nos perderemos entre encantadoras casas de madera con pequeños jardines. Cerca está la Hallgrímskirkja, frecuentemente definida como la "Catedral de Reykjavík" debido a su tamaño, aunque en realidad no lo es.
Traslado a Reykjavík. Cena libre en la ciudad. Noche en albergue.
Recorrido: 15 km.
Tiempo aproximado: 5-6 horas
Desnivel de subida: 130 m.
Desnivel de bajada 1.170 metros

Día 8. Vuelo desde Reykjavík a España
Traslado o flybus hasta el aeropuerto. Vuelo de regreso.

Nota importante

Esta ruta es un viaje exclusivo y único, ha de ser considerado como una expedición, donde pueden ocurrir circunstancias imposibles de prever, como mal tiempo. Conserva todos los componentes de aventura y descubrimiento presentes en nuestros viajes. **El itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso.** La ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, del terreno, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

PRECIO POR PERSONA

Desde **2.395 €**

INCLUYE

- Vuelo de Madrid o Barcelona a Keflavík, ida y vuelta
- Equipaje facturado, 20kg. por adulto
- 2 noches de alojamiento en albergue en Keflavík y Reykjavík
- 5 noches de alojamiento en refugio según condiciones
- Todos los desayunos y comidas en los días de ruta
- Todas las cenas salvo las especificadas en 'No incluye'
- Avituallamiento en los refugios
- Todas la etapas de trekking incluida Fimmvorduháls - Skógar
- Traslados hasta el comienzo y finalización de la ruta
- Traslados de aeropuerto o Flybus en los días de ruta según programa
- Acompañamiento y asistencia de un guía de montaña exclusivo de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de billetes aéreos (entre 190-290€)
- Comidas en los días de vuelo y cenas en Reykjavík/Keflavík
- Traslados a/hasta el aeropuerto fuera de las fechas de esta ruta de Islandia o los del aeropuerto en caso de viaje combinado Islandia-Groenlandia
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o incidencias con el equipaje
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado 'Incluye'

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un increíble **trekking** hasta la zona de **Fimmvorduhals**, donde contemplaremos una colada de lava de la erupción de 2010, junto al **volcán Eyjafjallajokull**.
- Realizar el que es sin duda uno de los **mejores trekking del mundo**, en el último paraje salvaje de Europa y donde se dan todos los más marcados contrastes de "la isla de hielo y fuego": **glaciares**, **montañas verdes**, **paisajes volcánicos**, **fumarolas**, **aguas termales**, **cascadas**…
- Visitar los **lugares más inaccesibles** de Islandia viviendo una experiencia de viaje en **grupo en total autonomía**.
- Descubrir la **actividad geotermal** que ofrece la isla, el **contraste de colores**, las **fumarolas** y el paisaje del **deshielo de los glaciares**.
- Adentrarse en las **Tierras Altas islandesas**, acompañados por un **guía de montaña**
- Visitar los campos de lava de **Fagradasfjall**.

POR QUÉ VIAJAR CON NOSOTROS

EXPERTOS EN AVENTURA. Nuestros viajes son fruto de la experiencia de casi 30 años en el mundo de la aventura y miles de viajeros que ya han compartido nuestra pasión. Disponemos de logística propia en Groenlandia, Islandia y Noruega que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos, con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico y donde la seguridad es nuestra prioridad.

EMPRESA RESPONSABLE Y COMPROMETIDA. Queremos promover cambios reales y por ello financiamos y organizamos el Proyecto Trineo de Viento, para desarrollar el primer vehículo limpio de investigación científica polar, y SOS Thule, un plan de desarrollo de la mítica región de Thule para impedir que se pierda una cultura milenaria. Cuando viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

GRUPOS REDUCIDOS. Nuestros grupos suelen ser de 8 viajeros. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien.

PRECIOS SIN SORPRESAS. Incluimos en nuestros ajustados precios prácticamente todos los gastos y actividades de aventura de tu viaje, y si viajas solo no tendrás que pagar más.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física
Ser capaz de hacer una etapa de 22 km, de superar desniveles tanto de subida como bajada de hasta 1.000 metros en varias jornadas y poder realizar una etapa de 8-9 horas.

Tipo de viaje y nivel
Viaje de expedición. Nivel medio.
El trekking tiene un nivel medio, pudiendo ser algo más exigente con condiciones desfavorables de viento, lluvia, etc.
Las rutas se realizan por senderos que varían desde buena traza a prácticamente desaparecer. En las etapas de los días 6 y 7 avanzaremos por algunos tramos de terreno nevado.

Con anterioridad al inicio de la ruta, tenemos preparados depósitos de comida en todos los refugios que encontraremos en el recorrido. Gracias a este sistema, no hay que transportar toda la comida del viaje en la mochila, salvo el picnic del día, y el nivel se suaviza mucho. Aun así, conviene estar acostumbrado a caminar porteando el peso del equipaje individual a la espalda.

Las jornadas de trekking
Las etapas programadas están pensadas para un nivel de iniciación, a excepción de los días 3 y 7, que son de nivel medio.
Durante la ruta podremos realizar de un modo sencillo diversas actividades que representan el espíritu de la isla como: hacer multitud de trekking en diversos terrenos, cruzar ríos, atravesar campos de lava, bañarse en aguas termales naturales, caminar por campos de cenizas…
Las jornadas oscilan entre las 5 y las 9 horas de marcha diaria a un ritmo suave, con paradas frecuentes. El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas. Si bien el tiempo suele ser bueno, la climatología es inestable y conviene estar preparado para la lluvia o el viento.
Todos los días, después de la ruta y si la climatología lo permite, el guía realizará un paseo opcional por las cercanías del refugio.
Durante todas las noches de la travesía nos alojaremos en los distintos refugios que hay en el camino, por ello no llevaremos tiendas con nosotros. En cada refugio nos espera un depósito con provisiones para el día, de modo que no tengamos que transportar las provisiones de la semana a la espalda. De esta manera, los trekking se realizan porteando tan sólo el material personal y el picnic del día en la mochila. El peso de la mochila para los trekking suele oscilar entre los 7 y los 9 kilos, incluyendo el saco de dormir.

Si bien depende completamente de lo que cada viajero decida llevar consigo, a fin de realizar más cómodamente el viaje, es importante reducir el equipaje a lo necesario, evitando llevar cosas inútiles. No conviene llevar libros voluminosos. El peso no debe exceder en ningún caso de los 12 kilos y, si se optimiza el equipo, puede bajar hasta los 7 kilos.

Tamaño del grupo
Los grupos son de máximo 8 viajeros, acompañadas por un guía de habla castellana. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y vamos uniéndolos al grupo hasta llegar a un máximo de 8 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente. El grupo puede estar formado por personas de diferentes nacionalidades con guía de habla castellana. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 4 viajeros se podrá aplicar un suplemento que se informará previamente al viajero en tal caso.

Edad mínima recomendada
La edad mínima que recomendamos para este trekking es de 15 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados en todo momento por sus padres o tutores legales.

Clima, temperatura y horas de luz
Las temperaturas en verano son bastantes agradables. Si bien el tiempo suele ser bueno, por la experiencia sabemos que es impredecible y puede ser muy cambiante, por lo que es conveniente

estar preparados para la lluvia o el viento en un ambiente fresco, con temperaturas que oscilan aproximadamente entre los 8ºC y hasta los 15ºC en días soleados. En septiembre puede ocurrir que nieva en las partes más altas del trekking.

Junio 20-22 horas de luz.
Julio 22-18 horas de luz.
Agosto 17-14 horas de luz.
Septiembre 14-13 horas de luz.

La alimentación
Se hace un avituallamiento en los refugios para todas las salidas, con lo cual no hace falta cargar con comidas durante el trekking, solo el picnic del día. No obstante, para personas vegetarianas o que necesiten una determinada dieta, recomendamos llevar algún producto en concreto que creáis necesario para el trekking ya que toda la comida ha sido transportada de antemano a los refugios. En estos porteos incluimos algunos alimentos para vegetarianos y otros libres de gluten, para celíacos.

Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los refugios con comidas planteadas por el guía y que preparará en colaboración con los viajeros.
Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero.
A continuación os indicamos un listado de los alimentos que podemos encontrar a lo largo de la ruta:
Desayuno: café soluble, té, infusiones, cacao, leche en polvo, galletas, pan wasa, mermelada, muesli y cereales, mantequilla, gachas.
Comida (tipo picnic): conservas, chocolate, frutos secos, galletas, barritas de cereales,
Cena: platos elaborados en los refugios intentando llevar una dieta variada como arroces, pasta, cuscús, conservas de carne y pescado, fruta en almíbar, chocolate…

Las tareas comunes
Esta aventura, tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros.
El guía dirigirá todas las operaciones comunes pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como cargar el vehículo los días de traslado, preparación de la comida, fregar los platos, limpiar el refugio u otras tareas que sean necesarias, se realizan por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

Los alojamientos
En todos los refugios y albergues es necesario usar el saco de dormir. Recomendamos que el saco tenga una temperatura de confort de 5º a 10º C.
Los días de ruta dormiremos en refugios de montaña que cuentan con cocina totalmente equipada, así como aseos con agua corriente excepto el día 6. Encontraremos duchas individuales de agua caliente en tres de ellos, día 3, día 4 y día 5; estas duchas son de pago pero están incluidas en el precio del viaje. Dormimos en literas dobles y, en ocasiones, dependiendo del espacio disponible, podremos hacer uso individual de las mismas. Las habitaciones son comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 4 a 32 personas por habitación.

Nota: Existe la posibilidad de que en alguno de los refugios, debido a cambios que pueda realizar la compañía que opera los refugios, nos informe con poca anterioridad a la partida de que hubiera que dormir en tienda y no en el refugio, aunque es poco probable si esto ocurriera los viajeros serían avisados antes del viaje, en ese caso las tiendas, aislantes, así como sacos de dormir de más calidad serían porteados al Refugio por un equipo externo.

El terreno, los caminos
Casi todos los trayectos se realizan por caminos, si bien el terreno es variado: rocas sueltas, piedra y arena volcánica, tundra, ríos y torrenteras. Los desniveles son moderados, ascendiendo hasta un máximo de 1000 metros en un solo día (mirar distancias y desniveles aproximados en PLAN

DE VIAJE). Es necesario prestar atención a los cruces de ríos y atender las indicaciones del guía, ya que hay lugares que pueden ser complicados y otros de paso fácil y seguro.

El guía
La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la preparación de la comida, velar por la seguridad de sus participantes y solucionar las incidencias que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.
El guía conocedor de la zona será de habla castellana. Él nos mostrará el país y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Se organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Desfase horario
Dos horas menos en Islandia que en España peninsular.

Idioma
El islandés una lengua germánica, que se ha mantenido muy próxima a la lengua hablada por los antiguos vikingos. La gran mayoría de la gente habla inglés, salvo en granjas y zonas rurales.

Moneda
Corona Islandesa

Cambio
1 EUR = 151 ISK (Noviembre 2023)

Efectivo necesario para el viaje
No es necesario llevar mucho dinero en coronas islandesas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje. Principalmente se debe tener en cuenta para las cenas no incluidas, souvenir y compras particulares.

Tarjetas bancarias
Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

Tarjeta Sanitaria Europea
Antes de partir es necesario obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar por internet en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, o presencialmente en España, con la antelación suficiente al viaje, acudiendo a un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo como Islandia.

Telefonía
Los teléfonos móviles tienen cobertura durante casi toda la ruta. La recarga de electricidad es muy limitada pero posible en algún refugio, previo pago.

Electricidad
Durante los 5 días de ruta de trekking no habrá acceso a toma eléctrica en los albergues/refugios, por lo que recomendamos llevar baterías externas.
Durante la estancia en la capital la toma eléctrica es de 220V, 50 Hz (igual que en España).

Documentos necesarios
Pasaporte o DNI en vigor. No es necesario visado para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea. Es recomendable disponer de ambos documentos.

Medicinas
Analgésicos, antitérmicos, pomada para golpes y torceduras, tiritas, apósitos para ampollas, etc.

Vuelos
Buscamos la mejor alternativa de vuelos (desde Madrid y Barcelona) teniendo en cuenta la operativa de las compañías aéreas (vuelos directos y/o con escala vía punto europeo), sujetos a disponibilidad en el momento de comenzar con las gestiones.
En los vuelos que hacen escalas en algún punto europeo, en los tramos no conexionados entre aerolíneas, se debe facturar el equipaje de nuevo. En caso de escala en Reino Unido se debe tener el pasaporte en vigor.

Equipaje
Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kg de equipaje facturado, a los que puedes sumar 6kg en cabina. Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente. Es importante llevar un equipaje moderado y nunca rígido, evitando llevar cosas innecesarias, para facilitar las cargas y descargas del vehículo.
En caso de que el equipaje se extravíe o se dañe durante un vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar con el código P.I.R (Parte de irregularidad en el equipaje, código de barras que dan en la facturación de la maleta) antes de salir del aeropuerto, requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro y consultar fecha prevista de entrega.

Traslados en Islandia en combinaciones ISLANDIA – GROENLANDIA
Los viajeros que combinan un viaje de Groenlandia con otro de Islandia tienen incluidos los traslados entre los aeropuertos y los alojamientos solamente el primer y último día de la ruta del programa de Islandia.
El viajero deberá hacerse cargo del traslado a/desde los aeropuertos al inicio y al final del viaje de Groenlandia.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Para este viaje utilizaremos una mochila de 45-50 litros **(nunca maleta rígida).**

Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan. La chaqueta impermeable tipo Gore Tex y el pantalón de agua nos permiten realizar las excursiones sin perdernos nada incluso en los días más lluviosos.

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Una camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Ropa interior y camisetas de fibra sintética
- Traje de baño (para las aguas termales)
- Pantalones de trekking
- Mallas térmicas
- Pantalones impermeables ligeros

Manos

- Guantes de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking de caña alta fuertes, impermeables y transpirables. (Imprescindibles)
- Sandalias para cruzar ríos, ligeras y que sujeten bien el pie
- Calzado de repuesto o zapatillas para el refugio

Equipo de acampada

- Saco de dormir, entre 5º C y 10º C. Los de pluma son más ligeros y compresibles, si bien es necesario ser más meticuloso en su cuidado ya que si se mojan nos será muy difícil secarlos. Los de fibra abultan un poco más pero son menos delicados.
- Una cantimplora
- Linterna frontal

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal
- Varias bolsas de plástico fuerte para guardar el saco de dormir y la ropa dentro de la mochila

Equipo de progresión

- Mochila de 45-50 litros con cubremochilas
- Un par de bastones telescópicos (Imprescindibles para vadear ríos)

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella* ***artículos de aseo*** *habituales.*

SUGERENCIAS DEL VIAJE

Equipaje en cabina
A la ida es importante llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.
El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 6kg y cuyas dimensiones no excedan de 55x40x23 cm. **Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.**

RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

Para la reserva se debe realizar un depósito del 40% del importe total del viaje. La cantidad restante debe abonarse como mínimo 15 días antes de la salida, si no, consideramos la reserva anulada.
VIAJES MARFIL - NATURTREK

- **CAJA RURAL NAVARRA ES29 3008 0191 05 0702755224**
- **CAIXA BANK ES10 2100 5293 1122 0004 7997**

SEGURO DE VIAJE
Se incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que solo ejercemos de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. No estamos autorizados a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)
Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Ponemos a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consultar con el personal de la oficina para más información.