



**ISLANDIA**

**Ascensiones en la península de  
Troll**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
3	Programa .....	3
3.1	Programa resumen .....	3
3.2	Programa detallado .....	4
4	Más información .....	8
4.1	Incluye .....	8
4.2	No incluye .....	8
4.3	Ropa y material necesario para este viaje .....	8
4.4	Observaciones .....	9
4.5	Enlaces de interés .....	11
4.6	Puntos fuertes .....	11
4.7	Otros viajes similares .....	12
5	Contacto .....	12

## 1 Presentación

**Islandia**, sin lugar a dudas es un país singular en medio del océano atlántico y eso se debe a que forma parte de la dorsal oceánica que separa la placa tectónica **Euroasiática** de la **Americana**.

Su génesis de origen volcánico y su posición al norte rozando el círculo polar ártico le dota de unas particularidades geológicas, geográficas y climatológicas que no se encuentran en ningún lugar del mundo.

Viajaremos al norte de la isla, a la península de **Troll “Tröllaskagi”** muy cerca de la pequeña ciudad de **Akureyri**, para disfrutar de **6 días completos** de montaña. Desde las cumbres rodeadas de fiordos bajaremos hasta la orilla del mar para acabar la jornada disfrutando de relajantes baños en **aguas termales** originados por la gran actividad geotermal de la isla.

Además, visitaremos la **Cascadas de Godafoss**, la zona del Lago **Myvatn**, las fumarolas de **Námafjall** y la región volcánica de **Krafla**.

El nombre de **Troll** se debe a que existe una leyenda que dice que un campesino asesinó ahí al último **Troll** porque había robado y luego se había comido una vaca. ¡Así que una pena que ya no podamos ver a un **Troll** por estas latitudes!

Este territorio ofrece multitud de posibilidades para el montañero. Disfruta de una semana de vacaciones en un lugar singular. Déjate guiar **por Muntania Outdoors**, buscando nuevos destinos que te permitan seguir disfrutando de la montaña invernal.



## 2 Datos básicos

Destino: Península de Troll (Islandia).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: \*\*. Nivel técnico: \*\*.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De febrero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

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

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

No es necesario tener conocimientos de alpinismo porque las ascensiones se realizan caminando. Si se encuentra nieve dura se podrá utilizar crampones para que la progresión sea más segura y cómoda.

### 3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

#### 3.1 Programa resumen

**Día 1. Viaje en avión a Islandia.** Traslado al norte de la Isla. Alojamiento en **Sjulfjörður/Ólafsjörður/Dalvík**.

Transporte privado. Duración del traslado 5-6 horas en función de la meteorología. Posibilidad de vuelo interno entre **Reikiavik** y **Akureyri** (consultar) y posterior traslado a nuestro alojamiento (40-50 minutos).

**Día 2. Fiordo Hédinsfjörður-Vatnsendahnjúkur (920 m) - Fiordo Hédinsfjörður**

Desnivel + 920 m. Desnivel -920 m.

Pero aún podremos alargar la jornada para los que así lo quieran uniendo dos fiordos.

Desnivel + 680 m. Desnivel -680 m.

**Día 3. Rimar (1282 m)**

Desnivel + 1.284 m. Desnivel -1.284 m.

**Día 4. Costa norte de Siglufjörður.**

Desnivel + 800 m. Desnivel -800 m.

**Día 5. Cascadas de Godafoss. Parque Natural de Jokulsarglufur. Lago Myvatn. Baños termales.**

Finalizaremos la jornada con un estupendo baño en un complejo de aguas termales.

Excursión volcán **Vindbelgjarfjall**. Distancia 5 km. Desnivel + 270 m. Desnivel - 270 m. Tiempo. 1-2 horas.

**Día 6.** Plan a concretar en función de las condiciones meteorológicas y estado físico de los participantes. Siempre nos gusta explorar y nos dejamos una jornada abierta para ascender a una nueva montaña o alcanzar un collado que merezca la pena. Tenemos varias opciones y queremos que nos acompañes.

**Día 7. Karlsárfjall (988 m).**

Desnivel + 1.000 m. Desnivel -1.000 m.

Por la tarde traslado a **Reikiavik/Keflavik**, cena en la ciudad y alojamiento cerca del aeropuerto.

En caso de que la meteorología de esta última jornada sea mala se viajará por la mañana a **Reikiavik** llegando al medio día y pasando unas horas en la ciudad.

**Día 8.** Vuelo de regreso.

\* Islandia y en concreto el terreno de juego donde se desarrolla este programa ofrece muchas posibilidades. Presentamos uno itinerarios, pero guardamos en la recámara otros tantos que, en función de las condiciones meteorológicas, estado del manto nivoso y energía del grupo podréis realizar.

### 3.2 Programa detallado

**Día 1.** Viaje en avión a **Islandia**. Traslado al norte de la Isla. Alojamiento en **Sjulfjörður/Ólafsfjörður/Dalvík**.

Transporte privado. Duración del traslado 5-6 horas en función de la meteorología. Posibilidad de vuelo interno entre **Reikiavik** y **Akureyri** (consultar) y posterior traslado a nuestro alojamiento (40-50 minutos).



**Día 2.** Fiordo Hédinsfjörður-Vatnsendahnjúkur (920 m) - **Fiordo Hédinsfjörður**



La unión mediante dos largos túneles ha permitido unir las pequeñas poblaciones de **Ólafsfjörður** con **Sjulfjörður** y dar acceso a los montañeros de un valle que hasta entonces quedaba alejado, nos referimos al valle del fiordo **Hédinsfjörður**.

Desde este bonito fiordo realizaremos una subida directa, cómoda durante buena parte del recorrido, aunque al final la pendiente sea algo más pronunciada. Una vez en la cima tendremos un problema, veremos tantas montañas que nos obligará a regresar en el futuro.

Desnivel + 920 m. Desnivel -920 m.

Pero aún podremos alargar la jornada para los que así lo quieran con un buen plan. Vamos a unir el fiordo donde estamos con el siguiente más al oeste. Para ello remontaremos una cómoda ladera hasta alcanzar un collado a 680 metros de altura. Ya sólo nos quedará buscar el descenso que nos conducirá de nuevo a otro fiordo donde se encuentra **Siglufjörður**.

Desnivel + 680 m. Desnivel -680 m.

### Día 3. Rimar (1282 m)

A la población de **Dalvik** va a parar un valle largo que nace en el centro de la península de **Troll** y que ofrece multitud de itinerarios. Nosotros escogemos esta cumbre porque es buen mirador para ver el interior de la península.

Partiremos, con permiso de los dueños, de una granja típica de este país. Trazaremos un itinerario sinuoso buscando siempre el terreno más favorable hasta alcanzar una gran pala, que, en función de las condiciones, nos requerirá para superarla el uso de crampones. Luego recorreremos una arista que enseguida se convertirá una gran loma hasta la cima.

Desnivel + 1.284 m. Desnivel -1.284 m.



### Día 4. Costa norte de **Siglufjörður**.

Desde la pequeña población pesquera de Siglufjörður parte una pequeña carretera que tiene un trazado sinuoso entre la montaña y acantilados. La visión del mar, del gran norte frente a nosotros, sentir la fuerza del viento y la energía del mar que en general genera grandes olas es todo un espectáculo.

Con este telón de fondo, realizaremos un bonito recorrido por un valle de orientación norte que nos conducirá a una cima.

Desnivel + 800 m. Desnivel -800 m.



#### Día 5. Cascadas de Godafoss. Parque Natural de Jokulsarglufur. Lago Myvatn. Baños temales.

Iniciaremos la jornada visitando la **Cascadas de Godafoss**, la primera de las grandes y caudalosas cascadas que visualizaremos durante el viaje.

Después nos trasladaremos al lago **Myvatn** (**Myvatn** significa “lago de las moscas enanas”), caminaremos por esta zona que sin duda tiene su encanto ya no sólo por su geología si no también porque es un lugar de cruce de rutas migratorias de aves. El ascenso al volcán **Vindbelgjarfjall** y al **Hverfjall** nos deparará unas estupendas vistas.

Visitaremos las fumarolas de **Námafjall** y la región volcánica de **Krafla** donde no hace mucho tuvo lugar una erupción tipo fisural de basaltos básicos de color negro que resaltan sobre terreno volcánico ácido de colores rojizos y naranjas. Veremos el cráter **Viti** con su famoso lago de tono azulado.

Finalizaremos la jornada con un estupendo baño en un complejo de aguas termales.

Excursión volcán **Vindbelgjarfjall**. Distancia 5 km. Desnivel + 270 m. Desnivel - 270 m. Tiempo. 1-2 horas.

Desnivel + 853 m. Desnivel -853 m.

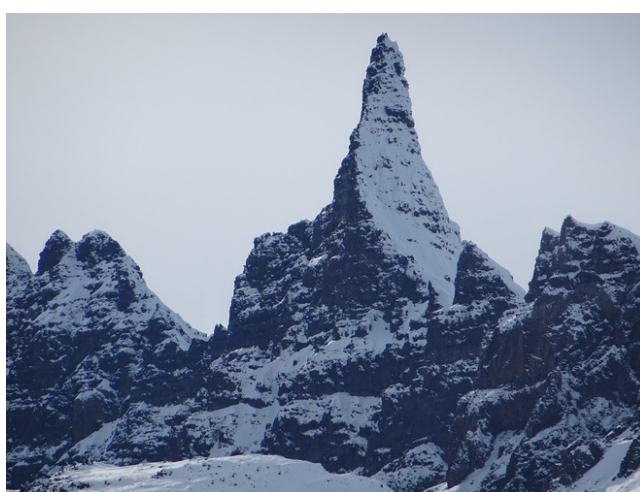


**Día 6.** Plan a concretar en función de las condiciones meteorológicas y estado físico de los participantes. Siempre nos gusta explorar y nos dejamos una jornada abierta para ascender a una nueva montaña o alcanzar un collado que merezca la pena. Tenemos varias opciones y queremos que nos acompañes.

**Día 7. Karlsárfjall (988 m).**

Muy cerca de **Dalvik** encontramos esta intimidante cima que desde lejos parece más compleja de lo que luego es. Nos gusta ascender al **Karlsárfjall** y más por la línea que elegimos porque nos regala un itinerario variado.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel -1.000 m.



Por la tarde traslado a **Reikiavik/Keflavik**, cena en la ciudad y alojamiento cerca del aeropuerto.

En caso de que la meteorología de esta última jornada sea mala se viajará por la mañana a **Reikiavik** llegando al medio día y pasando unas horas en la ciudad.

**Día 8.** Vuelo de regreso.



\* Islandia y en concreto el terreno de juego donde se desarrolla este programa ofrece muchas posibilidades. Presentamos uno itinerarios, pero guardamos en la recámara otros tantos que, en función de las condiciones meteorológicas, estado del manto nivoso y energía del grupo podréis realizar.

## 4 Más información

Precio. 1.190 euros.

### 4.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Alojamiento en cabaña/apartamento perfectamente acondicionada con calefacción, cocina con equipación completa, baño, etc.
- 1 noche de alojamiento y desayuno en bed and breakfast en Keflavik (cerca del aeropuerto) en habitación doble. Consultar habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

### 4.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 20 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 70-90 euros la semana según otras ediciones de este viaje).

### 4.3 Ropa y material necesario para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Botas de montaña cramponables y polainas.
- Raquetas y bastones.
- Crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de invierno.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.

- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

#### **4.4 Observaciones**

##### **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 12 y 7 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**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**, y si quiere facturar maleta para que viaje en la bodega del avión. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar actividad al día siguiente de su llegada.

Respecto al transporte de raquetas y bastones en el avión, es necesario facturar.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. 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 oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

##### **Transporte**

Transporte privado durante todo el viaje. Hay 6 horas de trayecto desde el aeropuerto de **Keflavik** internacional a la zona donde se realizan los itinerarios. Hay la opción de viajar en avión a **Akureyri** (consultar). Una vez ahí, los desplazamientos son más cortos (no más de 30-40 minutos).

##### **Climatología**

Pese a la latitud a la que se encuentra, las temperaturas no son muy extremas ya que se nota la influencia del océano. En cambio, el tiempo es muy cambiante y es muy habitual encontrar cambios bruscos del mismo en el mismo día.

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

1 euro = **141** ISK. Se puede cambiar en el aeropuerto de Keflavik o sacar dinero de un cajero en alguna pequeña población. . Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos la compra de comida que hay que calcular unos 70-90 euros la semana por persona.

### **Equipaje y material**

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

### **Organización de las comidas**

Por experiencias de otros años hemos visto que la mejor organización es la siguiente. Cada noche dos personas se encargan de preparar la cena para el resto. De esta forma sólo se está implicado una noche por lo que si alguno le incomoda cocinar sólo tiene que hacerlo una noche. Eso no implica que el resto ayude en tareas de puesta de mesa y recogida y limpieza de platos etc.

Podéis llevar algo de buen género que podáis echar ahí de menos (jamoncito, etc.) pero ahí podemos comprar de todo.

Coste estimado de manutención de 70-90 euros la semana incluyendo desayunos y cenas (según otras ediciones de este viaje). Para no estar con líos de dinero el guía suele pagar todo y luego ve el extracto de la tarjeta y divide entre los participantes. Rogamos que todos traigáis euros en efectivo y en billetes variados y monedas para saldar deudas al final del viaje.

Igualmente, si alguno prefiere ser autónomo o cenar en restaurante nosotros facilitaremos más detalles en caso de que alguno escoja esta forma. Cenar en Islandia en restaurantes es muy caro y no siempre tenemos un restaurante cerca.

### **Alojamiento**

Las cabañas/casas rurales están perfectamente equipadas. Traer zapatillas de estar en casa ya que los islandeses no entran con las botas llenas de nieve. Sábanas y toalla nos la proporciona el alojamiento.

### **Tipo de seguro que se incluye en el viaje**

**Seguro de accidentes y rescate incluido** (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata “**con cancelación**” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted

decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (puede solicitarnos el documento del seguro para ver coberturas).

\*Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (puede solicitarnos el documento del seguro para ver coberturas).

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar). Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors 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.

#### **4.5 Enlaces de interés**

- <https://es.visiticeland.com>

#### **4.6 Puntos fuertes**

- Exotismo de sus montañas, paisaje totalmente diferente a lo que estamos habituados
- Nieve hasta la misma orilla del mar.
- Estupendos baños de aguas termales.
- Auroras boreales más probables al inicio de la temporada.

- Muchas horas de luz a partir de marzo.

#### **4.7 Otros viajes similares**

- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Ascensiones en las islas Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo
- Eslovenia en invierno. Montaña, bosques y lagos
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes
- Rumanía. Ascensiones en las montañas de Transilvania

## **5 Contacto**

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).