



ISLANDIA

**Esquí de montaña en medio del
Océano Atlántico**

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	4
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa	5
4.1	Programa resumen	5
4.2	Programa detallado	6
5	Más información	9
5.1	Incluye.....	9
5.2	No incluye	10
5.3	Material necesario	10
5.4	Observaciones.....	10
5.5	Enlaces de interés	13
5.6	Puntos fuertes.....	13
6	Otros viajes similares	13
7	Contacto	13

1 Presentación

Islandia, sin lugar a duda 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 esquí de travesía en estas montañas y 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.

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 esquí de montaña. Itinerarios y desniveles a la carta, desde descensos extremos hasta cimas con pendientes suaves y desniveles asumibles.

Disfruta de una semana de esquí de montaña en un lugar singular. Déjate guiar **por Muntania Outdoors**, buscando nuevos destinos que te permitan seguir disfrutando del esquí de montaña.



2 El destino

Se encuentra en el extremo noroeste de Europa, al sur del círculo polar ártico, está formado por la isla de Islandia y algunas islas e islotes en el Atlántico. Geográficamente pertenece al continente europeo, aunque geológicamente está entre las placas continentales de Europa y América. Tiene una población de 331.000 habitantes y un área de 103.000 km².

Geografía y Geología: A causa de su localización en la dorsal atlántica, es un país con gran actividad volcánica y geológica, que da lugar a más de 200 volcanes como el Hekla, el Eldgja, el Heroubreio, el Eldfell, o el Askja, muy activo en los últimos tiempos, o la actividad de los geiseres. El interior del país es una meseta desértica de montañas y glaciares, mientras que numerosos ríos (con sus espectaculares cascadas) fluyen hacia el mar a través de las tierras bajas. Los lagos y glaciares cubren el 14,3% del país, el principal glaciar es el Vatnajökull, el mayor de Europa. Otros son el Langjökull, el Hofsjökull, el Myrdalsjökull, el Drangajökull, o el Eyjafjallajökull.

La isla está compuesta en su mayoría de basalto y lava petrificada. Además, se encuentra sobre un punto caliente, donde el magma se acumula por debajo de la corteza terrestre y suele sufrir una erupción volcánica cada pocos años. Muchas con efectos importantes dentro y fuera de Islandia, como por ejemplo la de Laki en el s.XVIII, que provocó una gran hambruna, y una nube de ceniza volcánica que cubrió partes de Europa, Asia y Africa. La erupción del

Eyjafjallajökull en 2010, forzó la evacuación de cientos de personas y su nube de ceniza provocó el cierre del espacio aéreo de gran parte del continente europeo.

Existen muchos fiordos a lo largo de sus 4970 km de costa, en donde también están situados la mayoría de las ciudades y pueblos principales. (como el fiordo Hvalfjordur).

Islandia tiene tres parques nacionales: el P.N. de Vatnajökull, (incluye el Jokullsarglufur y el Skaftafell) el más extenso de Europa y donde se encuentra el glaciar del mismo nombre; el de Saefellsjökull el de Pingvellir.

Clima: Es subpolar oceánico, con veranos frescos y breves e inviernos suaves. La corriente cálida del Atlántico Norte provoca temperaturas medias anuales mayores que las que le corresponderían por latitud. En general, la costa sur es más cálida, húmeda y ventosa que la norte. Las tierras bajas en el interior y en el norte de la isla, son más áridas. Las nevadas son más frecuentes en el norte que el sur. Las tierras altas del interior de Islandia son la zona más fría de toda la isla.

Flora y fauna: Aproximadamente las tres cuartas partes de la isla son áridas; sólo el 23% está cubierto por vegetación, principalmente de tundra y prados, utilizados para el ganado. El árbol autóctono más numeroso es el abedul del norte. Mamíferos silvestres incluyen el zorro ártico, el visón, ratones, conejos y renos. Los osos polares ocasionalmente visitan la isla. Las aves, especialmente las marinas, son una parte muy importante de la fauna de Islandia. La caza comercial de ballenas se practica de forma intermitente junto con la caza científica de estos animales.

Historia y Economía: El primer asentamiento humano en Islandia data del s. IX cuando los vikingos llegaron a la isla, pero nunca formaron un asentamiento permanente. En los siglos siguientes, grupos humanos de origen nórdico y gaélico se asentaron aquí. Las condiciones geográficas y climáticas hacían la vida muy difícil. Desde el s. XIII al XX formó parte de los reinos de Noruega y Dinamarca. En el s.XX el país consiguió su independencia y la economía islandesa se desarrolló rápidamente.

Hoy en día cuenta con una economía de mercado, con impuestos más bajos que otros miembros de la OCDE, con un estado de bienestar que garantiza sanidad y educación, gratuita y universal. Actualmente se ha convertido en uno de los países más ricos, en 2009 fue clasificado por la ONU como el tercer país más desarrollado del mundo. En 1994, la economía se diversificó y fue liberalizada cuando el país se unió al Espacio Económico Europeo.

Cultura: Islandia es una democracia representativa y una república parlamentaria, con una sociedad desarrollada y una cultura basada en la herencia nórdica. La mayor parte de la población es de origen celta y escandinavo.

El idioma oficial es el islandés, lengua escandinava que desciende del nórdico antiguo. El inglés y el danés son utilizados como segundo idioma. Aunque hay libertad de culto,

la Iglesia Nacional de Islandia, perteneciente al luteranismo, es la mayoritaria. En 2006, alrededor del 80% de los islandeses pertenecían a esta institución.

Entre 2003 y 2007, Islandia transformó su economía, basada hasta entonces en la industria pesquera, y pasó a ofrecer sofisticados servicios financieros, por lo que resultó bastante afectada por la crisis financiera, que dio origen a la llamada "Revolución ciudadana islandesa"

3 Datos básicos

Destino: Península de Troll (Islandia).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: **. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (6 días de actividad).

Época: De marzo a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

3.1 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

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo. No se descarta poder hacer mayor desnivel para aquellos que quieran alargar la jornada sin perjuicio de los que con la jornada normal se quedan satisfechos.

La variedad de opciones que encontramos permite adaptar las jornadas a los participantes.

En este viaje hay cabida para todos los que tienen ganas de disfrutar de la montaña en un lugar muy exótico, diferente y sin duda excepcional para el esquí de montaña.

4 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.

4.1 Programa resumen

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

Si ampliamos el itinerario (no obligado para los que no quieran) Desnivel + 750 m. Desnivel -700 m.

Día 3. Rimar (1282 m)

Desnivel + 1.284 m. Desnivel -1.284 m.

Día 4. Fiordo Ólafsjörður- Raupslarpshnúkur (740 m)- Fiordo Hédinsfjörður

Desnivel + 740 m. Desnivel -740 m.

Posibilidad de ascender al collado de **Hestskard** antes de finalizar la jornada y descender bien por el mismo itinerario o por la otra vertiente finalizando la jornada cerca de la pequeña población pesquera de **Siglufjörður**.

Desnivel + 600 m. Desnivel -600 m.

Día 5. Arnfinnsfjall (853 m).

Desnivel + 853 m. Desnivel -853 m.

Día 6. Plan por concretar en función de las condiciones meteorológicas y estado 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 con un buen descenso. 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 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.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en avión a **Islandia**. Traslado al norte de la Isla. Alojamiento en **Sjlufjörður/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 **Siglufjörður** y dar acceso a los esquiadores de montaña 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 nos obligue a unas cuantas “ Vueltas María”. Una vez en la cima tendremos un problema, veremos tantas cimas, tantas líneas de descenso en nuestro valle como en otros vecinos que nos obligará a regresar en el futuro. Y para la bajada nos espera un descenso directo, mantenido con una pendiente bastante regular y moderada ideal para deleitarnos giro tras giro.

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. Recorreremos una bonita y aérea arista camino de una cima sin nombre que tiene una altura de 750 m. Ya sólo nos quedará buscar el descenso que nos conducirá de nuevo al fiordo donde se encuentra **Siglufjörður** .

Desnivel + 750 m. Desnivel -700 m.



Día 3. Rimar (1.282 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 y porque su descenso mantenido, de amplias pendientes y con vistas a esta población siempre nos deja un buen sabor de boca.

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 nos requerirá para superarla el uso de crampones. Luego recorreremos una arista que enseguida se convertirá una gran loma hasta la cima.

El trazado del descenso será distinto al de subida, buscando siempre las mejores opciones que tenemos.

Desnivel + 1.284 m. Desnivel -1.284 m.

Día 4. Fiordo Ólafsjördur- Raupslarpshnjúkur (740 m)- Fiordo Hédinsfjördur

La caprichosa geografía del norte de **Islandia** nos permite realizar itinerarios únicos y este sin duda no dejará indiferente a nadie. Entre la población de **Siglufjördur** y **Ólafsjördur** encontramos un conjunto de montañas que ofrecen múltiples opciones.

Recorrido lineal. Partiendo de **Kleifar** en el **fiordo Ólafsjördur**, atravesaremos un hermoso valle en forma de "U" que abandonaremos por un collado abrupto que nos obligará a realizar unas cuantas "Vueltas María". Pero aún no habremos alcanzado la cima de la montaña impronunciable a la que accederemos tras salvar una pala sostenible con magníficas vistas del **fiordo** que dejamos atrás. Magnífico descenso en soledad por un valle que nos conducirá a otro fiordo salvaje. Rodeados de mar y montañas alcanzaremos el final del mismo dando por finalizada la jornada. Hay que destacar la sensación de soledad de este recorrido, la singularidad de las montañas y valles que divisaremos y la llegada al fiordo, hasta la orilla en contacto con el mar.

Desnivel + 740 m. Desnivel -740 m.

Posibilidad de ascender al collado de **Hestskard** antes de finalizar la jornada y descender bien por el mismo itinerario o por la otra vertiente finalizando la jornada cerca de la pequeña población pesquera de **Siglufjördur**.

Desnivel + 600 m. Desnivel -600 m.



Día 5. Arnfinnsfjall (853 m).

Cuando uno ve por primera vez esta montaña piensa que sus líneas de descenso son palabras mayores, que son aptas para esquiadores extremos pero no es así, una vez que nos acercamos podremos ver que presenta descensos óptimos para un esquiador nivel medio.

Su ascenso es directo y constante. Al alcanzar la arista que conduce a su cima las vistas son inmejorables. En la vertiente norte descubriremos un valle con su cabecera en forma de circo y en su vertiente sur podremos escoger entre varias líneas de descenso.

Desnivel + 853 m. Desnivel -853 m.



Día 6. Plan por 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 con un buen descenso. 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 y aéreo. Durante la última parte del ascenso sentiremos que volamos sobre el **fiordo Eyjafjörður** mientras recorremos con los esquís en los pies una cresta.

Para el descenso tomaremos otra línea mucho más apta para disfrutar de la bajada.

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.

5 Más información

Precio.

- 1.300 € por persona si el grupo alcanza los 6-7 participantes.
- 1.350 € por persona si el grupo alcanza los 4-5 participantes.

5.1 Incluye

- Guía de montaña
- Transporte durante 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.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste de 25 euros por gastos de gestión).
- Manutención. Cocina de las cabañas perfectamente acondicionadas para ello (coste estimado de manutención de 120 € la semana según otras ediciones de este viaje). Los gastos de manutención del guía durante las 6 noches de las cabañas no están incluidos, se divide entre los participantes.
- Traslado del hotel junto al aeropuerto al aeropuerto el día de regreso. Si el guía estuviera y disponemos del vehículo haremos el traslado.

5.3 Material necesario

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 dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

5.4 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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 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

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. 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.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

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 hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. 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.

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 120 € 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 fina 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 Noruega en restaurantes es muy caro.

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.

Seguro de accidentes/viaje

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar. Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors. [Información de los seguros](#)

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.

5.5 Enlaces de interés

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

5.6 Puntos fuertes

- Exotismo de sus montañas, paisaje totalmente diferente a lo que estamos habituados
- Esquí 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.

6 Otros viajes similares

- Alpes de Lyngen esquí en el círculo polar ártico
- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Fiordos de Sunnmøre, Noruega. Esquí de montaña
- Jontunheimen, Noruega. Alta Ruta de Esquí de Montaña

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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