



## 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 ocre 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.

Tierras Polares te ofrece 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 el famoso **Círculo de Oro: Geysir, Gullfoss y Thingvellir**.



# El Trekking del Landmannalaugar en Islandia. 8 días

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 de Tierras Polares, gran conocedor de la zona.

## Fechas 2025

Del 2 al 9 julio  
Del 9 al 16 julio  
Del 16 al 23 julio  
Del 23 al 30 julio  
Del 30 julio al 6 agosto  
Del 6 al 13 agosto  
Del 13 al 20 agosto  
Del 20 al 27 agosto  
Del 27 agosto al 3 septiembre  
Del 3 al 10 septiembre  
Del 10 al 17 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. Círculo de Oro - Landmannalaugar

Hoy visitaremos el **Parque Nacional de Thingvellir**, situado en un precioso valle que sirvió de punto de encuentro para el primer Parlamento islandés, siendo así probablemente el lugar históricamente más importante de Islandia. La dorsal oceánica que separa Europa de América produjo en esta zona un importante rift, dando lugar a la aparición de fallas tan impresionantes como Almannagjá y su profundo cañón. Nos dirigiremos a la zona de **Geysir**, lugar del famoso surgimiento de aguas termales que ha dado nombre de géiser a este fenómeno de la naturaleza en todo el mundo. Observaremos como **Strokkur**, hermano del colapsado géiser original, erupciona cada 6/8 minutos expulsando una columna de agua de entre 15 a 30 metros de altura. Desde allí visitaremos la que probablemente es la catarata más renombrada de Islandia, **Gullfoss**, situada en un lugar donde el río Hvítá desploma un impresionante cañón tallado en roca volcánica. Esta cascada cuenta con una caída total de 32 metros repartidos en dos tramos. Aquí podremos contemplar, en los días soleados, los colores del arco iris dibujados en la cortina de agua y además nos podremos acercar al borde para verla en todo su esplendor.

Tras el trekking partimos rumbo a Landmannalaugar en furgoneta o autobús a donde llegaremos por la tarde.

Noche en refugio en la región de Landmannalaugar.

### Día 3. Landmannalaugar - Hrafninnusker - Álftavatn

Damos comienzo a la marcha a pie, rodeados de infinitud 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 Álftavatn. 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 Álftavatn. 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 Álftavatn 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 de Tierras Polares. 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**

Desde **2.595€**

## **INCLUYE / NO INCLUYE**

### **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 las 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 Tierras Polares de habla castellana
- Seguro de asistencia en viaje multiaventura

## NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de billetes aéreos (entre 190-290€)
- Comidas en los días de vuelo y 2 cenas en Reykjavík/Keflavík
- Traslados a/desde el aeropuerto fuera de las fechas y horario previsto del resto del grupo 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'
- Seguro de anulación
- Propinas del guía

## 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 Eyjafjallajökull**.
- 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 de Tierras Polares**.
- Descubrir los lugares emblemáticos del **Círculo de Oro**.



## POR QUÉ VIAJAR CON TIERRAS POLARES

**PIONEROS DE LA AVENTURA EN EL ÁRTICO.** Desde 1985, Ramón Larramendi, explorador polar fundador de Tierras Polares, no ha parado de explorar y crear nuevas rutas. Nuestros viajes de aventura en Groenlandia, Islandia, Noruega y Laponia son pioneros en nuestro país.

**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.

**DESCUENTO SI YA HAS VIAJADO CON NOSOTROS** de un 2% si haces tu 2º o 3º viaje, un 3% si es tu 4ª o 5ª vez...y si son más veces, condiciones muy especiales.

**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.



# El Trekking del Landmannalaugar en Islandia. 8 días

**UNA GRAN COMUNIDAD VIAJERA.** Con decenas de miles de viajeros, nuestro Facebook es una de las mayores comunidades de viajes que existen en nuestro país; un lugar donde compartir, informarte o ganar premios polares. [facebook.com/tierraspolaresviajes](https://facebook.com/tierraspolaresviajes)  
[instagram.com/tierraspolares/](https://instagram.com/tierraspolares/)

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

### Condición física

Los viajeros tendrán que ser capaces 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, Tierras Polares tiene 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.

### Viajar en grupo

Los viajes se realizan en grupos reducidos de máximo 8 personas acompañadas por un guía. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y Tierras Polares los va

uniendo al grupo hasta llegar al 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 en español, que además podría hablar otro idioma, como el italiano o inglés, si algún integrante del grupo lo requiere. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar en alguna salida a un mínimo de 4 viajeros, se podría llegar a aplicar un suplemento, del que se informará previamente al viajero antes de la reserva.

### **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 8°C y hasta los 15°C en días soleados. En septiembre puede ocurrir que nieve 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**

Tierras Polares 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 todos 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, como todas las de Tierras Polares, 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 5° a 10° 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 organización 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 este caso, las tiendas, aislantes y sacos de dormir apropiados para temperaturas más bajas, serían proporcionados in situ.

## 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

Tierras Polares 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. Las bases del concurso serán publicadas en [www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es) y os mantendremos informados para que todos podáis participar.

## Ramón Larramendi y Tierras Polares, pioneros de la aventura en Islandia

Ramón Larramendi, fundador y director de Tierras Polares, comenzó su andadura polar en 1985 con la expedición Transislandia85. Cuando en España prácticamente nadie soñaba con viajar a los Polos, Ramón emprendía su primera aventura sobre los hielos perpetuos, realizando una travesía con esquís y pulkas de 450 km a través de los tres glaciares más importantes de Islandia, que le convirtieron ya a sus 19 años en el primero en realizarla a nivel mundial. Todavía hoy es la expedición española más importante realizada en Islandia. Ese fue el comienzo de una frenética actividad de expediciones por todo el ártico que le llevarían de los 20 a los 23 años a



# El Trekking del Landmannalaugar en Islandia. 8 días

ser el primer español en realizar el cruce de Groenlandia de este a oeste con esquís y la navegación en kayak de los 2.500 Km de costa noruega.

Ramón llegó a Islandia en un mercante hace casi 30 años, cuando apenas unos cientos de españoles se aventuraban a visitar la isla, y ya entonces despertó su interés el crear rutas en un lugar donde no había apenas turismo. En la actualidad nuestros viajes en Islandia son fruto de la experiencia de todos estos años y miles de viajeros que han viajado con nosotros y compartido nuestra pasión por la aventura. Tierras Polares opera directamente sus rutas sobre el terreno, sin intermediarios, para ello disponemos de una gran red logística propia en la isla, que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos y con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico. La seguridad es nuestra prioridad. La pasión y el entusiasmo de nuestros guías, combinada con su trato sencillo, es nuestra marca.

Tierras Polares fue creada por Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje. Esta expedición, realizada por él con tan solo 24 años, está considerada la expedición española más importante del S.XX y fue merecedora de un extenso artículo en la edición mundial de National Geographic en 1995.

La idea de Ramón, al crear Tierras Polares, era compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciese accesible sus vivencias y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Actualmente en España, un país de escasa tradición polar, las rutas de aventura que él ha creado, se han convertido en la oferta pionera a destinos polares de nuestro país.

Larramendi también colabora como especialista polar en programas como Al filo de lo Imposible, como miembro de la expedición de los primeros españoles en llegar al Polo Norte, o con su amigo Jesús Calleja. Su gran pasión por la exploración polar sigue viva en el proyecto "Trineo de Viento", el primer trineo eólico del mundo, creado e ideado por él, que ha permitido batir récords de velocidad en los rincones más remotos de Groenlandia y la Antártida y que funciona como laboratorio móvil "0" emisiones para las regiones polares.

Más información sobre Ramón Larramendi: [ramonlarramendi.com](http://ramonlarramendi.com)

Facebook: [/ramonlarramendi/](https://www.facebook.com/ramonlarramendi/) Twitter: [@RamonLarramendi](https://twitter.com/RamonLarramendi) Instagram: [@RamonHLarramendi](https://www.instagram.com/RamonHLarramendi)

## 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 = 150 ISK (octubre 2024)

Puedes consultar el tipo de cambio actual en <https://www.riacurrencyexchange.es/?pc=tierraspolares> además, es una de las mejores opciones si quieres cambiar dinero antes del viaje. Para residentes en territorio español (Península y Baleares), pueden **enviarte el dinero a tu casa** (lo pides a través de su web, lo pagas y te lo mandan de forma segura), y también puedes **recogerlo en una de sus oficinas, reservándolo previamente [aquí](#) en su web**. Introduce en el apartado "Código promocional" el código **POLARES** y de esa forma disfrutarás además de un **descuento especial**.

## 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 Tipo de enchufe europeo, igual que en España.

## Documentos necesarios

**Pasaporte o DNI en vigor.** Es MUY RECOMENDABLE disponer de ambos documentos en vigor ante **cualquier eventualidad que pueda surgir**. No es necesario visado para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.

Para viajeros fuera del Espacio Schengen, el viajero debe consultar y tramitar la documentación necesaria para ingresar en Islandia en el Consulado de Islandia más próximo.

Tierras Polares no se hace responsable de la documentación del viajero que no esté en regla, tanto para la entrada como para las conexiones aéreas necesarias

En caso de escala en Reino Unido se debe tener el pasaporte en vigor y visado ETA (nueva medida adoptada por las autoridades a partir del 2025)

## Medicinas

El guía llevará un botiquín pero recomendamos llevar artículos de uso personal como 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), sujeta a disponibilidad (y precio de tasas aéreas) en el momento de emisión de los vuelos.

En los vuelos con escala en algún punto europeo, en los tramos no conexionados entre aerolíneas, debe facturarse el equipaje de nuevo. En caso de escala en Reino Unido es necesario pasaporte en vigor y visado ETA

## Equipaje

Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kg de equipaje facturado, a los que puedes sumar 6-8 kg 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)
- Calzado de repuesto o zapatillas para el refugio
- Escarpines

## Equipo de acampada

- Saco de dormir, entre 5° C y 10° 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)
- Rosetón mediano o grande para los bastones

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 6-8kg y cuyas dimensiones no excedan de 55x40x23 cm. **Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.**

### Dónde equiparnos

Tierras Polares y Ramón Larramendi van equipados en sus expediciones con equipamiento [Altus](#) que recomendamos para tu viaje. Si necesitas comprar material, visita nuestra tienda polar



**Outdoor sin límite** online, o en C/ Ribera de Curtidores nº 1 Madrid, y benefíciate de un **15% de descuento** con nuestro **código: TPOLARES**

## 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.

El pago se hará mediante transferencia bancaria de tu cuenta corriente personal a la c/c de: VIAJES TIERRAS POLARES

BANCO SABADELL: ES53 0081 2042 7800 0334 0741  
SWIFT/BIC: BSAB ESBB

LA CAIXA: ES65 2100 2281 150200309320  
SWIFT/BIC: CAIXESBBXXX

ABANCA: ES81 0216 0476 13 0600317305  
SWIFT/BIC: CMCIESMM

BBVA: ES29 0182 2015 2802 0162 9312  
SWIFT/BIC: BBVAESMM

En el apartado "Observaciones" del impreso de transferencia debéis especificar el/los nombres de los viajeros, la fecha y el nombre del viaje (nombre(s)/viaje/fecha).

### **Otras formas de pago:**

**Tarjeta de crédito/débito** previa firma de una autorización, que se puede solicitar a la oficina de Tierras Polares y reenviarla cumplimentada por fax o por e-mail. O a través del enlace

online: <https://tierraspolares.es/tpv/tpv-tp.php>

Tarjeta VISA del grupo GEA.

Es imprescindible que enviéis un e-mail a [info@tierraspolares.es](mailto:info@tierraspolares.es) o un fax de cada transferencia a la oficina (Fax: 91 366 58 94). WhatsApp (663.387.771)

El justificante bancario de la transferencia es, a todos los efectos, un documento legal equivalente a una factura.

### **SEGURO DE VIAJE**

Tierras Polares, en su labor como organizador de viajes de aventura y expediciones, incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura (no incluye cancelación) válido 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 Tierras Polares solo ejerce 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. Tierras Polares no está autorizada 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 asegurable 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, Tierras Polares pone 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. Este seguro es válido únicamente para los servicios gestionados con Tierras Polares.

## Condiciones Generales

[https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2024/04/CONDICIONES\\_GENERALES\\_DE\\_VIAJE\\_COMBINADO\\_23-24\\_ENERO\\_2024.pdf](https://tierraspolares.es/wp-content/uploads/2024/04/CONDICIONES_GENERALES_DE_VIAJE_COMBINADO_23-24_ENERO_2024.pdf)

### OBSERVACIONES

Nuestros viajes son activos y es muy importante informarse si el tipo de viaje que se va a realizar así como el nivel de dificultad se ajusta a nuestras expectativas y forma física. Se trata de viajes en grupo en lugares únicos que demandan la necesidad de respeto hacia otras culturas y también a nuestros compañeros de viaje. Las rutas por las que transcurren nuestros viajes son remotas, el estilo de vida puede ser muy diferente al nuestro y los acontecimientos, en su más amplio sentido, mucho menos predecibles que en unas vacaciones convencionales. La naturaleza de nuestros viajes deja por definición una puerta abierta a lo inesperado, y esta flexibilidad -necesaria e imprescindible- va a exigir de ti que te comportes como viajero y no como turista vacacional. Viajar por países cercanos a los polos hace que los itinerarios previstos sean proyectos de intención y no algo inmutable. En nuestro viaje pueden suceder imprevistos debidos a la climatología y los fenómenos naturales del país, como encontrar carreteras cortadas por mal estado de las vías debido a avalanchas, hielo o erupciones volcánicas, ríos muy caudalosos imposibles de vadear, retrasos en vuelos debidos a la climatología o ceniza en el aire, abundantes icebergs o viento fuerte que impidan la navegación. Las condiciones climatológicas y del hielo, la particularidad de unas infraestructuras escasas, los medios de transporte, los retrasos en aviones o barcos y otros factores impredecibles, pueden provocar cambios y requieren cierta flexibilidad. No es habitual que un itinerario sea sustancialmente alterado pero, si fuera necesario, el guía de nuestra organización decidiría cuál es la mejor alternativa a seguir. Nuestros viajes, realizados con anterioridad por nuestro equipo, reflejan un EQUILIBRIO que permite disfrutar de unas condiciones de comodidad generalmente suficientes, con la satisfacción de compartir UN VIAJE ÚNICO. Habrá jornadas realmente placenteras, pero en otras prescindiremos de ciertas comodidades para entrar de lleno en los lugares más inaccesibles y exclusivos. Llegar donde la naturaleza es íntima y grandiosa supone, en ocasiones, pernoctar en lugares sin el confort del mundo occidental o dormir en tiendas de campaña durante varios días, prescindir a veces de la ducha, circular por malas carreteras y pistas polvorientas, o navegar y desplazarnos a bajas temperaturas... Nuestros viajes son para vivirlos comprometidos desde la participación activa y no como espectador pasivo. Al

realizar una ruta de VIAJES TIERRAS POLARES no te sentirás un turista más en un circuito organizado tradicional, sino un miembro integral de un viaje lleno de emoción y, a veces, susceptible a lo inesperado y A LA AVENTURA. Esperamos que compartas con nosotros este concepto de viajar. EL VIAJERO DECLARA participar voluntariamente en este viaje o expedición y que es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que puede estar acostumbrado en su vida habitual. Por tanto EL VIAJERO DECLARA que es consciente de los riesgos que puede correr durante la realización de las actividades descritas (montar a caballo, escalada, glaciares, etc.) y de aquellos sucesos eventuales como pueden ser: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos y circunstancias, terrorismo, delincuencia y otras agresiones, etc. Sabiendo el viajero que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada o total. EL VIAJERO DECLARA que es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características, y está dispuesto a asumirlos como parte del contenido de este viaje de aventura, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje tipo expedición como pueden ser a título de ejemplo: desatascar vehículos de cunetas, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo de aventura. Es importante indicar que en un viaje de grupo y característico de aventura, la buena convivencia, las actitudes positivas, buen talante y tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir. EL VIAJERO ACEPTA VOLUNTARIAMENTE todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento; eximiéndose VIAJES TIERRAS POLARES y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad, a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o expedición. EL DISFRUTE Y LA EMOCIÓN DE UN



# El Trekking del Landmannalaugar en Islandia. 8 días

VIAJE DE AVENTURA derivan en parte de los riesgos, dificultades y adversidades inherentes a esta actividad. EL VIAJERO DECLARA Y ACEPTA las condiciones generales y particulares del

programa-viaje-expedición y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

## FILOSOFÍA

Tierras Polares nace para hacer accesibles a todas las zonas más remotas del Ártico y el Antártico, con un tipo de viaje de descubrimiento inspirado en el espíritu de la exploración polar. Todas nuestras rutas son activas, nos gusta viajar de un modo natural, silencioso, simple y autónomo, a pie, en kayak, con esquíes, perros, canoa, bici... por zonas poco o nada transitadas. Tenemos diferentes niveles y tipos de viaje con propuestas para todos: desde viajes de aventura con trekking suaves realizables por cualquier persona activa amante de la naturaleza hasta viajes de exploración mucho más exigentes. Para ofrecer los mejores viajes diseñamos personal y artesanalmente nuestras propias rutas, que son originales y fruto de una búsqueda constante de los rincones más bellos y las zonas más interesantes. Nos gusta ser pioneros y por ello, en muchas ocasiones, proponemos rutas o zonas que no ofrece ninguna otra agencia del mundo. Organizamos la mayoría de las rutas directamente sobre el terreno. Todo esto implica una enorme complejidad logística cuya resolución vemos como un aliciente, un reto y parte del espíritu de exploración. Nos gusta colaborar estrechamente con la población local. Cuando en muchos lugares del mundo la masificación impide disfrutar plenamente de los rincones más maravillosos de nuestro planeta, el ártico es una bocanada de aire fresco. Un lugar en el que encontrarse a otro ser humano es todavía una

alegría por lo poco habitual, y donde la fuerza de la naturaleza salvaje, cada día menos accesible en el resto del mundo, sigue siendo allí omnipresente. Nuestros grupos son pequeños, ya que creemos que, además de la belleza del lugar y lo interesante de la actividad, es igual de importante el espíritu y el tamaño del grupo. Nuestro estilo es casi familiar, flexible, con un ambiente de colaboración, integración y participación como si de un grupo de amigos se tratase, con muchas ganas de pasarlo bien y donde el humor es siempre bienvenido. Los grupos van acompañados por nuestros guías, obsesionados con la seguridad y con la firme intención de que todos y cada una de las rutas que hacemos sea un viaje único y una experiencia inolvidable. Tierras Polares fue creada por Ramón Larramendi tras completar la Expedición Circumpolar 1990-93, un viaje de exploración de 14000 Km. en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska durante tres años continuados de viaje, para compartir la enorme riqueza de su experiencia creando un tipo de agencia y de viaje inexistente en la época. Una agencia que hiciera accesible las vivencias que él había tenido y las increíbles maravillas naturales que había disfrutado en el ártico y de ese modo, hacernos más conscientes de la necesidad de preservar ese tesoro todavía intacto.

## Viajes Tierras Polares

info@tierraspolares.es

Tel. +34 91 364 16 89

Atención telefónica:9:30-14h L-V

Oficina Online:

9-18h Lunes a Jueves, 9-15h Viernes

Dirección administrativa

Cava Alta 4 - 28005 Madrid

[www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es)