

10 días de expedición en la tierra de los Inuit

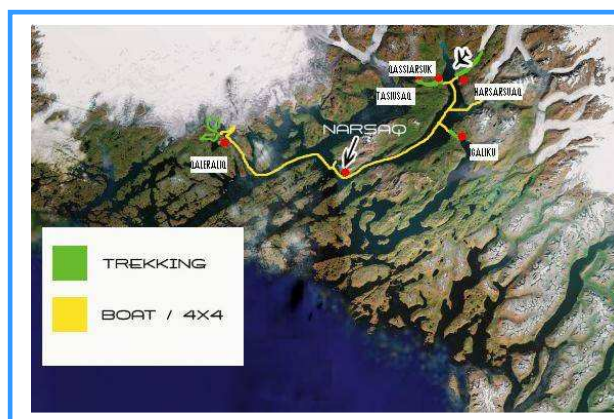
Conocer el sur de Groenlandia significa adentrarse más allá de la frontera con el Ártico, un mundo que ha sido hasta hoy el hogar del pueblo inuit y que aún conserva el sabor de su forma de vida tradicional y de la lucha del hombre por la adaptación a un medio hostil marcado por el hielo y un clima riguroso.

El sur de Groenlandia ofrece al viajero el impacto de un mar cubierto de icebergs y la impresionante belleza de los frentes glaciars desbordándose sobre la quietud de los fiordos. También el paisaje, de verde intenso y tundra frondosa, o sus coloridas poblaciones, dan carácter a este viaje que convierte al Ártico en un lugar al alcance de cualquier viajero con espíritu de aventura.

En nuestra ruta podremos navegar por los fiordos entre icebergs azulados y junto a espectaculares lenguas glaciars. Dormiremos en un campamento situado en un lugar privilegiado junto a un frente glaciar. Además, tendremos la posibilidad de acceder a uno de los glaciars del Inlandis y recorrer entre rimayas, grandes grietas y sumideros una pequeña parte de su inmensidad

ESQUEMA DEL ITINERARIO

1. Vuelo Bcn/ Madrid - Reykjavik
2. Vuelo Narsarsuaq - Qassiarsuk y la Groenlandia Vikinga
3. Narsaq y Campamento Glaciar
4. Frentes glaciars y excursión en el hielo
5. Panorámica del Inlandis
6. Igaliko y el Fiordo de Hielo
7. Valle y glaciar de las Mil Flores
8. Tasiusaq, la "Bahía de los Icebergs"
9. Cruce a Narsarsuaq. Vuelo Narsarsuaq-Reykjavik
10. Vuelo Reykjavik - Bcn/ Madrid



Resaltamos

- Navegar en un mar plagado de icebergs y caminar con crampones sobre el casquete polar groenlandés
- Avistamiento de fauna ártica: águilas, caribús, zorros, liebres árticas
- Visita de varias poblaciones esquimales y ruinas vikingas
- Degustación de buena parte de la dieta esquimal, como carne de foca, ballena caribú, ammassar...

Groenlandia: Icebergs, glaciars y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

DIA 1: VUELO MADRID-BARCELONA / REYKJAVIK (alojamiento)

Salida de nuestro vuelo rumbo a la capital de Islandia. Llegada y alojamiento en el hotel (traslados por nuestra cuenta)

DIA 2: QASSIARSUK - GROENLANDIA VIKINGA (Desayuno y cena)

Traslado al aeropuerto por nuestra cuenta y vuelo Reykiavik - Narsarsuaq.

Recepción en el aeropuerto y traslado en embarcación motora a través del fiordo Tunulliarfik, habitualmente cubierto de icebergs, hasta **Qassiarsuk**. Visita de las ruinas de la iglesia y asentamiento de Eric el Rojo, que conforman el antiguo Brattahlid, **la capital de la Groenlandia vikinga**, y el lugar donde Eric el Rojo se asentó en el 985 al comienzo de la colonización de los pueblos bárbaros.

Paseo por el pueblo, habitado por unas 100 personas, mayoritariamente granjeros. Alojamiento en el Leif Eriksson Hostel en Qassiarsuk. Cena en el albergue.

DIA 3: NARSAQ Y CAMPAMANETO GLACIAR (pensión completa)

Traslado en embarcación semi-rígida desde Qassiarsuk rumbo al **campamento de Qaleraliq**.

De camino, pararemos en la ciudad de **Narsaq**, la tercera ciudad mas habitada del sur de Groenlandia, con una población de unos 1.700 habitantes. Tiempo libre para pasear, comprar y visitar el mercado de cazadores, las tiendas de pieles, la lonja de pescado...

Más tarde continuaremos la navegación, a través de fiordos llenos de icebergs con espectaculares paisajes, hasta el **campamento de Qaleraliq**, situado en una playa de arena fina, junto a dos frentes glaciars y con una vista privilegiada del Inlandis o capa de hielo. El campamento estará provisto de una gran tienda-comedor a modo de refugio, así como de espaciosas tiendas pre-instaladas.

Cena y noche en el campamento Qaleraliq, donde seremos testigos del estruendo y el espectáculo de los seracs desprendiéndose.

DIA 4: FRENTES GLACIARES Y EXCURSIÓN EN EL HIELO (pensión completa)

Aproximación a los frentes glaciars en embarcación semirrigida, los cuales recorreremos íntegramente durante sus **más de 10 kilómetros de caída al mar**, admirando sus paredes verticales, numerosos icebergs

y murallas de hielo. Nos acercaremos hasta un lateral del frente glaciar, y desde aquí iniciaremos la marcha sobre el hielo.



Impresionante **caminata con crampones** (apta para todo el mundo) **sobre una de las masas heladas más viejas del planeta**, explorando sus grietas, sumideros, cuevas, seracs y otras formaciones heladas, que confieren al glaciar ese increíble aspecto laberíntico y sorpresivo. Un **Guía de Alta Montaña, especializado en Glaciología**, se encargará de equiparnos y mantener la seguridad en el grupo durante todo el recorrido, al mismo tiempo que compartirá con nosotros detalladas explicaciones sobre las peculiaridades de los glaciars del sur de Groenlandia. Una vivencia única, original y excitante que sorprende tanto a los primerizos como a los ya habituados al particular mundo glaciar. Una de las estampas más impresionantes, y una de las mejores excursiones de toda Groenlandia.

DIA 5: PANORÁMICA DEL INLANDIS (Pensión completa)

Ascensión a pie al gran lago Tasersuatsiaq a través de un singular valle de arena de aspecto desértico, que conduce en un sorprendente contraste a la tundra verde y frondosa. Tras pasar por el lago ascenderemos a una montaña de 400 metros de altitud desde la que se puede observar una vista majestuosa del mismo, **uno de los más grandes del sur de Groenlandia**. La cota es un privilegiado mirador del Inlandis, el gran glaciar del interior de la isla, desde donde se puede ver el hielo infinito que alcanza la costa norte y el océano Ártico, así como observar los Nunataks o islas de roca aflorando.

Groenlandia: Icebergs, glaciars y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

Posibilidad de recoger setas y arándanos. Avistamiento de caribús que abundan por toda la zona, descenso al campamento.



DÍA 6: I GALIKO Y EL FIORDO DE HIELO (Pensión completa)

Navegación desde Qaleraliq hacia Itilleq por el fiordo Tunulliarfik. Suave marcha a pie para cruzar el Kongevejen o **Sendero de los Reyes** hasta el idílico **Igaliko**, pequeño poblado esquimal de apenas 40 habitantes con fama de ser **la población más bella de toda Groenlandia**, y donde se encuentran las ruinas de Gardar, el arzobispado y **capital religiosa de la Groenlandia vikinga**. Tras comer en Igaliko, regreso por la tarde a Itilleq, y vuelta a Qassiarsuk.

De camino a Qassiarsuk, visitaremos el **fiordo Qooroq**, donde se encuentra **uno de los frentes glaciares más activos** del sur de Groenlandia, navegando hasta el lugar donde la densidad de témpanos de hielo es tal que haga imposible continuar la navegación, sin duda una de las mejores estampas de Groenlandia.

Cena y noche en el Leif Eriksson Hostel.

DIA 7: VALLE Y GLACIAR DE LAS MIL FLORES (pensión completa)

Cruce en embarcación motora a Narsarsuaq. Marcha a pie por el **Valle de las Mil Flores** con espectaculares vistas de un enorme valle formado por el retroceso glaciar y la consiguiente sedimentación. **Marcha hasta observar el mismísimo glaciar Kiattut**. Hermosas panorámicas del glaciar y sus Nunataks. Nos encontramos en la que posiblemente se trata de la

excursión más famosa de toda Groenlandia. Cena y noche en el Leif Eriksson Hostel.

DIA 8: TASIUSAQ, "LA BAHÍA D ELOS ICEBERGS" (Pensión completa)

Marcha a pie hasta la granja de **Tasiusaq**, habitada por 7 personas que viven en notable aislamiento junto al fiordo de Sermilik, **casi siempre bloqueado por el hielo** del glaciar Eqaloruutsit. Paseo por la zona.

Posibilidad de contratar, in situ, una impresionante excursión en Kayak por la "Bahía de los Icebergs". Regreso a Qassiarsuk.

Cena típica con diversos productos esquimales, como foca, ballena, mattak, caribú... Noche en el Leif Eriksson Hostel.

DÍA 9: CRUCE A NARSASUAQ (alojamiento)

Cruce a Narsarsuaq. Tiempo libre para hacer compras, visitar la ciudad, etc. Traslado al aeropuerto incluido. Vuelo Narsarsuaq-Reykjavik. Llegada y traslado por nuestra cuenta al hotel de Reykjavik.

DÍA 10: VUELO REYKIAVIK - MADRID/BARCELONA

Traslado por nuestra cuenta al aeropuerto y salida del vuelo de regreso a España. Llegada y fin de viaje!!

NOTA: Esta ruta es un viaje único y exclusivo. 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, el orden de las actividades puede no coincidir con el expuesto. Groenlandia es el país más salvaje del hemisferio norte, donde las infraestructuras son casi nulas y las dificultades logísticas enormes. Por todo ello la ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas meteorológicas, de la mar, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

Groenlandia: Icebergs, glaciares y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

PRECIO POR PERSONA (Grupo min. 4 - máx. 12 viajeros)

Desde Reykjavik*: 1.795€ + tasas aéreas (100€ aprox.)

Desde España*: 2.395 € + tasas aéreas (200-300€ aprox.)

Salidas 2012 desde España:

18 y 25 de junio

2, 9, 20 y 27 de julio

3, 10, 17, 24 y 31 de agosto

7 de septiembre

* Para salidas desde Reykjavik hay que restar un día después de la salida y otro antes de llegada. En esta opción 2 noches en un hostel o albergue en habitación cuádruple incluidas)

Salidas basadas en Iceland Air vuelo directo clase I.

EL PRECIO INCLUYE

- **Transportes:** Vuelos Bcn /Madrid-Reijkavik y de Reykiavik a Narsarsuaq (i/v)
- Alojamiento en B&B en hab. doble en Re 2 noches (con desayuno) y traslados de entrada y salida en Groenlandia.
- Guía especializado de habla castellana durante toda la ruta
- Alojamiento en saco de dormir en albergue y en tienda en el campamento Qaleraliq
- Todos los desplazamientos y excursiones en Groenlandia, según programa
- Todas las comidas en Groenlandia (a mediodía tipo picnic)
- Cena de despedida con productos tradicionales esquimales
- Seguro de asistencia en viaje

NO INCLUYE

- Traslados en Reykjavik.
- Entradas a museos o reconstrucciones
- Gastos derivados de la meteorología adversa o del retraso de vuelos y barcos
- Todo lo que no esté especificado

Groenlandia: Icebergs, glaciars y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

NOTAS SOBRE EL VIAJE

INFORMACIÓN DE NUESTRO CORRESPONSAL

Nuestras rutas han sido organizadas por Ramón Larramendi, miembro del equipo de Al Filo de Lo Imposible y especialista en las regiones más frías del planeta. Larramendi, que estará en Groenlandia llevando a cabo la coordinación logística de los viajes desde el Leif Eriksson Hostel, comenzó su andadura polar dirigiendo la Expedición Circumpolar Mapfre 1990-93, la más larga travesía polar de la historia, al recorrer 14.000 km en trineo de perros y kayak desde Groenlandia hasta Alaska.

Ha liderado también la recién realizada Expedición Transantártica 2005-6 con Al Filo de lo Imposible, atravesando la Antártida oriental en Catamarán Polar, el primer vehículo polar movido por energía eólica, inventado por él mismo. Durante nuestra estancia en Qassarsuk se expondrá un documental sobre alguna de sus travesías.

Nuestro corresponsal cuenta en la actualidad con más de diez años de experiencia sobre el terreno, así como una amplia infraestructura en la zona, que incluye el Leif Eriksson Hostel y varias embarcaciones. Todo ello, junto a la amistad con el pueblo groenlandés desarrollada a lo largo de todos estos años, dotan a la enseña de una gran autonomía y capacidad resolutive en un medio tan complejo como es Groenlandia, un paraje tan hermoso como salvaje, pero por ello mismo a menudo carente de infraestructuras importantes.

GUÍA:

El viaje será acompañado por un guía de habla castellana, que en diferentes tramos podrá ir acompañado por uno o dos guías más.

La misión del guía es la de mostrar el camino al grupo a través de la ruta, velar por la seguridad de sus participantes y solucionar los posibles problemas que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.

Las tareas comunes tales como montar y desmontar las tiendas, preparar la comida u otras actividades se realizarán por igual entre todos los participantes del viaje, incluido el guía.

CONDICIÓN FÍSICA:

El viaje es asequible para cualquier persona activa y amante de la vida al aire libre, que no le importe dormir en tienda de campaña y en saco de dormir, acostumbrado a andar en montaña con regularidad. El trekking más largo es de unas 5 a 6 horas de marcha real (con mochila ligera de ataque) por terreno fácil, con un desnivel máximo de 600 metros, donde generalmente se hacen dos grupos completando unos la ruta y el resto llegando a una cota intermedia. Las excursiones restantes son más suaves, de 3 a 5 horas, e intercaladas con días sin marcha. Las marchas son voluntarias, pudiendo permanecer en el campamento o albergue si se desea.

Para la excursión con crampones por el glaciar no es necesaria ninguna experiencia previa, en ese trayecto un guía de alta montaña profesional nos acompañará con total seguridad.

Si dudas sobre tu capacidad física para realizar este viaje, solicita una reunión con nuestro personal, te asesoraremos al respecto.

Trekking	Distancia Km	Duración aprox. (H)	Desnivel acumulado	Cota Max.	Tipo Terreno
Lago Tasesuatsiaq	15	5	500 m	410m.	Arena/tundra
Camino de los Reyes	11,2	3	200	100	Camino
Tasiusaq	13,2	4,5	375	200	Sendero/Tundra
Mil Flores	13,8	6,5	600	300	Sendero / Roca

CAMPAMENTOS

El campamento del fiordo Qaleraliq está situado en uno de los lugares más espectaculares y bellos del sur de Groenlandia. Dispone de una gran tienda comedor-cocina, confortable y con calefacción, provista de una cocina de gas, utensilios, mesa y sillas.

El campamento estará montado previamente a nuestra llegada.

Se trata de un **campamento guardado, con cocinero y Guía de Alta Montaña**, que asegurarán el buen funcionamiento del campamento, de las excursiones y de nuestros estómagos.

ALBERGUE

En Qassarsuk dormiremos en el Leif Eriksson Hostel, ubicado junto al monumento al insigne marino vikingo del mismo nombre, hijo del legendario Eric el Rojo. Se

Groenlandia: Icebergs, glaciars y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Comida (tipo pic-nic): Pan, queso, chorizo, salchichón, jamón, foie-gras, mantequilla, chocolate, frutos secos, galletas, sopa y té caliente...

trata de un albergue limpio y acogedor, que dispone de una espaciosa terraza con vistas al fiordo y de habitaciones múltiples, con servicios y duchas comunes. El **Leif Eriksson Hostel cuenta con cocinero propio** y personal de mantenimiento. La pernocta se hará con saco de dormir de cada uno. Las noches en el Leif Eriksson Hostel podrán ser sustituidas por noches en otro albergue de la zona.

NAVEGACIÓN

La navegación se realizará en embarcaciones rápidas, tipo embarcación semirrigida, las cuales, gracias a su mayor velocidad, nos permitirán aprovechar mejor el tiempo en tierra, imprescindible en un viaje de estas características. Su poco calado nos permite tener acceso a las zonas más inaccesibles.

Éstas nos permiten agilidad, versatilidad y espíritu de aventura, unido a la máxima seguridad posible.

Para navegar en las embarcación semirrigida la organización proveerá de una parka especial y un chaleco salvavidas.

Nuestras embarcación semirrigida son utilizadas por la Policía Groenlandesa como servicio de rescate en caso de emergencias en la mar, ya que nuestra red de embarcaciones y nuestro sistema de organización ha sido reconocido como el más rápido, seguro y eficaz del Sur de Groenlandia.

Todas las embarcaciones utilizadas, están registradas, aprobadas y cumplen las normas de seguridad establecidas por la Marina Danesa.

COMUNICACIONES

Los teléfonos Movistar y Vodafone funcionan en los núcleos urbanos, Narsarsuaq, Qassiarsuk, Igaliko y Narsaq. En el campamento hay teléfono satélite y radio. Las embarcaciones están provistas de radio.

ALIMENTACION

Al final del viaje haremos una cena especial esquimal con todos los productos que estén disponibles en el momento: carne y grasa de foca cocinada y seca, carne de ballena guisada, piel cruda de ballena, carne de caribú, fletán ahumado, anmmassat seco, bacalao seco, etc.

Durante los días de excursión llevaremos una dieta más usual:

Desayunos: Café, té, infusiones, cacao, leche en polvo, galletas, pan, mermelada, muesli y cereales.

jamón, foie-gras, mantequilla, chocolate, frutos secos, galletas, sopa y té caliente...

Cena: Comidas y guisos elaborados en el campamento, no pre cocinados. Arroz, pasta, pescado, puré de patatas con carne, salchichas, beicon, chorizo, atún, calamares...

AURORAS BOREALES

Las auroras boreales son una de las maravillas naturales de nuestro planeta, un espectáculo de luz y movimiento con el que los cielos de las zonas polares nos deleitan durante las noches claras y serenas.

Generalmente es posible observarlas en invierno. Sin embargo, el sur de Groenlandia es famoso por ser una de las mejores zonas del mundo para disfrutar de este verdadero espectáculo natural en pleno verano y, durante el mes de agosto, ya es posible observarlas. En julio, debido a la mayor cantidad de horas de luz, son más difíciles de ver. A partir de septiembre son muy frecuentes, pudiendo ser vistas casi a diario en los cielos despejados.

PESCA RECOLECCIÓN

El lago Tasersuatsiaq, Qassiarsuk y la bahía de Tasiusaq son todos muy buenos lugares para pescar, principalmente salmones árticos y bacalao. La organización no provee de material de pesca, por lo que se recomienda llevarlo desde España, o comprarlo en Qassiarsuk. La recolección de setas (*Boletus Edulis*) y de arándanos depende mucho de la temporada, si bien generalmente agosto es el mes más propicio.

Cartografía

En esta zona se utilizan mapas 1:250.000 del Kort & Matrykelstyrelsen de Dinamarca, y mapas 1:100.000 editados por la oficina de Turismo de Groenlandia.

METEOROLOGÍA

El tiempo en Groenlandia es variable. Aunque generalmente suele ser bueno, es necesario ir preparado para la lluvia. Las temperaturas sobrepasan con frecuencia los 15°C en julio, se mantienen entre 5°C y 10°C en agosto, comenzando a helar por las noches ocasionalmente a mediados de este mes. En septiembre suele haber temperaturas de entre 5°C y 8°C durante el día, pudiendo alcanzar los -5°C durante la noche.

Groenlandia: Icebergs, glaciares y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

ESTADO DEL HIELO

La corriente de Groenlandia oriental, que arrastra gran cantidad de hielo desde el océano Ártico, comienza a bloquear el sur de Groenlandia en el mes de mayo hasta mediados de junio. El mes de julio puede presentar también gran cantidad de hielo derivante obstaculizando la navegación, si bien esto no es frecuente. Cuando esto ocurre se realizan pequeñas variaciones en el itinerario. En agosto, sin embargo, el hielo de banquisa casi ha desaparecido. El mar en toda la zona está recubierto con numerosos icebergs.

INFORMACIÓN ÚTIL AL VIAJERO

MONEDA

DKK: Corona danesa. Aprox. 1 € = 7,46 DKK. (en Groenlandia) y corona islandesa (ISK) en Islandia.

Para Reykiavik conviene pagar lo máximo posible con una tarjeta de crédito ya que en principio solo son dos días de estancia. No obstante, se puede conseguir coronas islandesas con la tarjeta Visa, 4B, Mastercard en los cajeros automáticos en Reykiavik. **Coronas danesas se pueden conseguir directamente en nuestra oficina en Narsarsuaq, el día de llegada a Groenlandia.** Si quieres saber el valor actual del cambio de estas monedas puedes mirar en la página oficial del Banco Central Europeo, www.ecb.int (pinchar en "Euro foreign Exchange reference rates" y ver en "Currency"-DKK o Danish krone). **(Cambio divisas en euros)** El sistema menos ventajoso es cambiar en el banco tanto en España como en Reykiavik.

DINERO EFECTIVO RECOMENDADO:

Groenlandia es uno de los países más caros del mundo. Los precios son 2 a 4 veces superiores a los de España. El dinero de bolsillo que se ha de calcular para gastos extra es de unas 600 coronas (80 euros). Aparte los gastos personales que tengamos en Reyjkavik el día previo y posterior a la expedición.

Artículos de recuerdo y artesanía pueden ser comprados en nuestra oficina en Narsarsuaq y en el Leif Eriksson Hostel con euros, sin necesidad de cambiar a coronas.

DEFASE HORARIO:

4 horas menos en Narsarsuaq.

No existe diferencia horaria con Copenhague.

2 horas menos en Reykiavik.

PASAPORTE

Sí, en regla.

VISADO:

No. Para entrar en el país es necesario solo el pasaporte, igual que Islandia

VACUNACION:

No es necesario ningún tipo de vacunación, ni especial prevención contra ninguna enfermedad.

IDIOMA:

El idioma principal es el groenlandés occidental, llamado Kalaallisut, hablado por 40.000 personas, lo que le convierte en el idioma esquimal más importante del mundo. También se habla el Inuhumiutut en el norte y el Tunumiutut en la costa este. Casi todo el mundo habla algo de danés, que es el segundo idioma oficial. El inglés es hablado en mayor o menor grado por casi toda la gente joven.

El esquimal es un idioma de estructura aglutinante, procedente del tronco eskimo-aleutiano, hablado desde las islas Aleutianas hasta la costa oeste de Groenlandia. Tiene, como la raza esquimal, origen asiático.

EL PAIS:

Groenlandia es uno de los países más singulares del mundo: una enorme isla en cuyo interior se halla un glaciar de más de dos millones de kilómetros cuadrados, rodeada por un cinturón litoral montañoso y abrupto, que es bañado por un mar que permanece helado casi todo el año debido al clima plenamente ártico que posee.

En su costa habita una pequeña población de unas 57.000 personas, la gran mayoría esquimal, que vive de la pesca, la caza y la ganadería. Groenlandia tiene un estatus de semi-independencia con respecto a Dinamarca, país originalmente colonizador. La zona más habitada es la costa oeste, donde se halla la capital del país, Nuuk que tiene 15.000 habitantes. Las zonas norte y este están prácticamente deshabitadas.

TRANSPORTES: Las comunicaciones se realizan por barco, avión, helicóptero o trineo de perros, no existiendo carreteras más que dentro de las ciudades.

Groenlandia: Icebergs, glaciares y vikingos

GRMIX12_10D_0081

Ficha técnica del viaje

EQUIPO COMÚN PROPORCIONADO POR NUESTRO CORRESPONSAL

MATERIAL DE ACAMPADA

- Tiendas
- Material de campamento, hornillos, cacharros, cocinas
- Botiquín

COMUNICACIONES

- Radio de banda marina. En los barcos, albergue y campamento
- Teléfono Iridium (teléfono con cobertura global)
- Mensajero vía satélite SPOT
- Teléfono móvil

ORIENTACIÓN Y METEOROLOGÍA

- Brújulas
- Mapas

EQUIPO PERSONAL PROPORCIONADO POR NUESTRO CORRESPONSAL

- Parka polar (para el viaje en embarcación semirrigida)
- Chaleco salvavidas (para la embarcación semirrigida)
- Crampones y material de seguridad en la excursión al glaciar.

EQUIPO PERSONAL RECOMENDADO NO PROPORCIONADO POR EL CORRESPONSAL CABEZA

- Gorro de forro polar o lana
- Gafas de sol
- Crema protectora solar (recomendado con protección para UVA) y Protector labial
- Mosquitera de cabeza (recomendable hasta mediados de agosto). *Es posible comprarla en el Leif Eriksson Hostel, confirmar previamente con Insolit*
- Gorra con visera (para usar con la mosquitera)

CUERPO

- Anorak impermeable
- Pantalón impermeable fino
- Capa de lluvia
- Chaqueta de forro polar
- Jersey o forro polar fino
- 3 camisetas térmicas

- Pantalón térmico de fibra sintética (tipo mallas)
- Pantalón cómodo (para la marcha)

MANOS

- Guantes impermeables
- Guantes de forro polar

PIES

- Botas cómodas de trekking, impermeables y transpirables (Gore-tex o similar)
- 3 pares de calcetines
- Guetres
- Chanclas o calzado cómodo para el albergue (opcional)

MATERIAL DE CAMPAMENTO

- Saco de dormir (preferiblemente de fibra; recomendable hasta -10°C de temperatura Confort). *Es posible alquilarlo en el Leif Eriksson Hostel, confirmar previamente con Insolit*
- Colchoneta aislante. *Es posible alquilarlo en el Leif Eriksson Hostel, confirmar previamente con Insolit*
- Plato, vaso y juego de cubiertos
- Linterna (preferiblemente frontal), a partir del mes de agosto
- Cantimplora o botella ligera para agua

EQUIPO DE PROGRESIÓN

- Mochila grande (donde debe caber todo el equipaje que se transporte en el viaje). Se desaconseja totalmente llevar maletas o bolsas de viaje
- Mochila pequeña (para excursiones de un día)
- Caña de pescar (opcional)

Nota: Esta no es una lista exclusiva. Añadir a ella artículos de aseo y de viaje, toalla, ropa para los traslados, medicación personal, etc. Debido a problemas de espacio en los barcos y al propio confort del viajero en los traslados, se recomienda prestar especial atención al peso y al volumen de la mochila.

LECTURAS QUE ALIMENTAN EL ESPÍRITU

- *En busca del séptimo cielo.* Josep A. Pujante. Edit. Sirpus.
- *Filipides era vikingo.* Jorge González de Metauco. Edit. Laertes.
- *Minik, el esquimal de Nueva York.* Kenn Harper. Edit. Circe