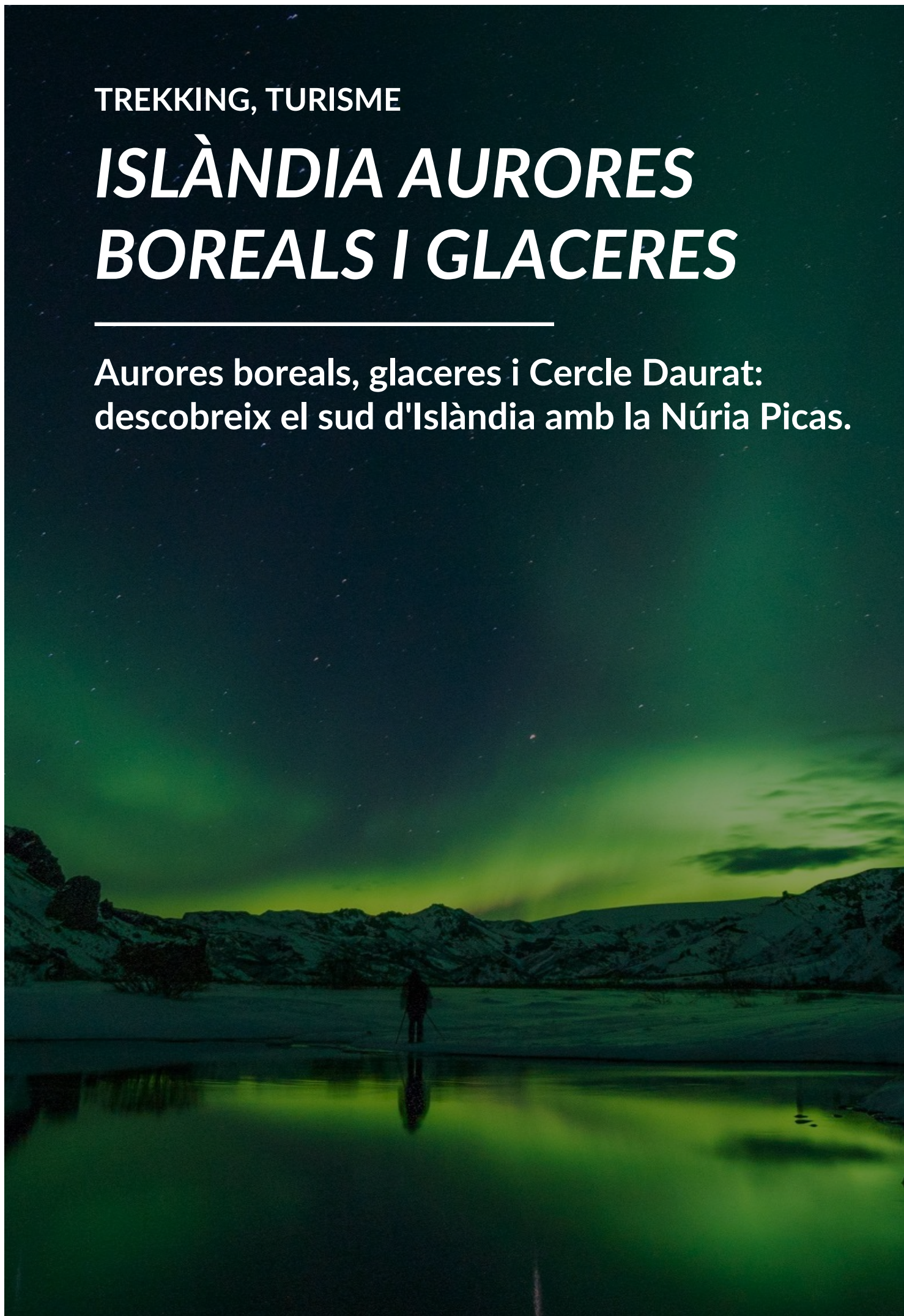


TREKKING, TURISME

ISLÀNDIA AURORES BOREALS I GLACERES

Aurores boreals, glaceres i Cercle Daurat:
descobreix el sud d'Islàndia amb la Núria Picas.



ISLÀNDIA



Descobreix el sud d'Islàndia en un viatge de natura i aventura: **Cercle Daurat**, Costa Sud i caminada per la glacera de Vatnajökull. Visita Jökulsárlón, gaudeix de les aigües geotèrmiques i busca les aurores boreals cada nit, guiat per la Núria Picas.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/islandia-auroras-y-glaciares>

MESES RECOMENDADOS

NOVEMBRE



PRECIOS

Desde 1.990€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- CAMINA SOBRE UNA GLACERA DE VATNAJÖKULL
- DESCOBREIX EL CERCLE DAURAT I LES CASCADES DEL SUD
- EXPLORA JÖKULSÁRLÓN, DIAMOND BEACH I LA COSTA SUD
- RELAXA'T A LAUGARÁS LAGOON I BUSCA AURORAS BOREALS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
✕ No hay grupos privados disponibles, solo grupos abiertos				

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
01 de nov. 2026	7	T:9 O:0 9	1.990€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Incluye

- Trasllat privat des i cap a l'aeroport
- Hotel a Katmandú de classe turista amb esmorzar inclòs (habitació compartida)
- Autobús privat fins a Boudhanath, autobús fins a Sundarijal i trasllat des de Dunche fins a l'hotel a Katmandú.
- Allotjament en albergs durant el trekking (cases de te, habitació compartida)
- 3 àpats fixos (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada
- Tarifes del parc nacional i tarifes TIMS
- Un guia de muntanya certificat (Núria Picas)
- Guia de trekking de parla anglesa (Sirdar)
- Portejador (1 per cada 2 persones). Porta un màxim de 12 kg de material per persona
- Sou diari, menjar i allotjament del personal nepalès
- Assegurança per a guies i portejadors
- Assessorament tècnic i material.

No incluye

- Vols i visats per a Nepal (podem gestionar-los)
- Begudes durant la ruta
- Dinar i sopar a Katmandú
- Assegurança mèdica, de rescat i de cancel·lació (podem gestionar-les)
- Despeses per bloquejos de carreteres, despreniments, calamitat natural o vagues
- Tot el que no estigui inclòs a la secció "INCLÒS".



Itinerario

DIA 1: VOL DE SORTIDA A KATMANDÚ

Vol de sortida a Katmandú.

DIA 2 : ARRIBADA A KATMANDÚ

Arribada a Katmandú. Trasllet a l'hotel. Tarda lliure: podem visitar la estupes de Swayambhu (Temple dels Micos), perdre'ns pels carrers de Thamel o sopar el nostre primer Dal bhat (el plat més tradicional de la gastronomia nepalesa).

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

DIA 3: DE BOUDHANTH A CHISPANI

Recollida a l'hotel a primera hora del matí i trasllat de tot el grup a la gran Stupa de Boudhanath. És un dels llocs més sagrats del budisme i també molt venerat pels hindús. És la stupa circular més gran d'Euràsia, i està envoltada d'escoles budistes i de refugiats tibetans. Els pelegrins han de fer 3 voltes a la stupa resant; nosaltres farem el mateix perquè ens porti sort en tot el camí que tenim per davant. Un autobús ens portarà a Sundarijal (als afores de Katmandú), on començarà el nostre trekking. Però, si algú té ganes de córrer, podem fer-ho directament de Boudhanath a Sundarijal (només cal afegir 8 km a la ruta d'avui). Immediatament ens endinsem al bosc i comencem un recorregut de gairebé 10 km que ens portarà al petit poble de Chisapani, a 2.170 m.

Trek 1: de Sundarijal a Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Extensió opcional: sortida des de Boudhanath +8 km)

Allotjament: Casa de té.

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 4: DE CHISAPANI A KUTUMSANG

Continuem la nostra ruta per la zona de Helambu, allunyant-nos cada vegada més de Katmandú i pujant a poc a poc per aconseguir una bona aclimatació. Avui farem el dia més llarg de tota la ruta: són 16 km que recorrem amb calma, incloent-hi una bona parada per dinar en un dels petits pobles que travessarem abans d'arribar a Kutumsang (2.456 m).

Trek 2: De Chisapani a Kutumsang (2.456 m) (16,0 km, +1.280 m -987 m; 7 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 5: DE KUTUMSANG A MANGENGOTH

Avui ens espera un dia molt més tranquil, de menys de 7 km, per recuperar-nos bé de l'esforç del dia anterior, fins a arribar a un petit lodge situat a Mangengoth (3.390 m). Per a aquells que encara tinguin ganes de més, a la tarda sortirem a pujar a un cim proper de 3.470 m, des d'on ja es poden veure diversos cims de gairebé 7.000 m. La resta del grup gaudirà de les vistes de la posta de sol.

Trek 3: De Kutumsang a Mangengoth (3.390 m) (6,6 km, +916 m -149 m; 4 h) (Extensió opcional: cim a 3.470 m)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 6 : DE MANGENGOTH A THADEPATI

Sortim de Mangengoth i ens dirigim a Thadepati a 3.690 m. Avui també farem una ruta tranquil·la i poc exigent de 6 km amb poc desnivell. A la tarda pujarem tot el grup a una muntanya de 3.840 m situada darrere del nostre lodge que ens ajudarà en la nostra aclimatació. Si algú s'anima, podem continuar fins a una altra muntanya de 4.490 m i junts decidirem si veiem la posta de sol des del cim o des del nostre lodge.

Trek 4: De Mangengoth a Thadepati (3.690 m) (6,1 km, +496 m -611 m; 3 h) (Extensió opcional: cim de 3.840 m o 4.490 m)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 7 : DE THADEPATI A PHEDI

Ja hem deixat enrere la regió de Helambu i ens hem endinsat a l'Himàlaia. Avui arribarem a l'últim lloc habitat d'aquest costat del Pas de Gosainkunda. En menys de 5 hores hem d'arribar a Phedi (3.630 m). Avui toca descansar i agafar forces per afrontar demà el punt més alt de tota la ruta.

Trek 5: De Thadepati a Phedi (3.630 m) (8,0 km, +712 m -594 m; 5 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

Política de pagament i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça, es requereix un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'ha d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com assegurances, vols o altres serveis opcionals, han de ser pagats íntegrament en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder obtenir el pagament de la totalitat de l'import abonat (segons les seves condicions).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades, però haurà de satisfer també a l'Agència les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es realitzés per no assolir-se les places mínimes necessàries, el client podrà guardar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar la devolució íntegra de la reserva.

Política de cancel·lació 3:

Reemborsament complet fins a 24 h després de la compra

- Fins a 60 dies abans del viatge: devolució del 100% de l'import del viatge.
- Fins a 45 dies abans del viatge: devolució del 50% de l'import del viatge.
- Per a terminis inferiors als descrits en la política de cancel·lació, no es retornarà l'import ja abonat.

*Es poden aplicar despeses de gestió de 250€.

*No es retornaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, aquestes tampoc es retornaran i es descomptaran de l'import a abonar.

*El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Llista de material**ROBA FUNCIONAL**

- Chaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalons lleugers impermeables
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumes o primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi
- Pantalones cortos y largos de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Banyadors
- Roba interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP

- Gorra ligera
- Barret de llana
- Polaina para el cuello (tipo buff)
- Ulleres de sol

MANS

- Guantes tèrmics para el frío
- Bastons de trekking

PEUS

- Mitjons (es recomana que no siguin de cotó)
- Sabatilles de trail running o botes de trekking
- Chanclas o sandalias de trekking con tira en el talón (opcional)

MOTXILLA

- Armilla de trail running o motxilla lleugera
- Funda per a motxilla per a la pluja
- Bolsa de lona (máximo 12kg por persona)

MATERIAL PER AL LODGE

- Sac de dormir
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, bàlsam labial i after sun

MENJAR/BEURE

- Sistema de hidratación mínimo 1l (Camelbag o cantimplora)
- Termo (opcional)
- Snacks, frutos secos, barritas energéticas...

EQUIP DE VIATGE

- Roba informal
- Passaport, Visa, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, cartilla de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Farmaciola de primers auxilis i medicació
- Manta tèrmica
- Mòvil y reloj con track de la ruta (opcional)
- Powerbank, càmera, cables de càrrega, auriculars, llibre...

FAQs

Quin tipus de viatge és Islàndia amb Núria Picas?

És un viatge de natura, geologia i aventura pel sud d'Islàndia. No es planteja com un trekking de llarga distància ni com un programa de trail running. Combina caminades fàcils o moderades, visites panoràmiques, espais geotèrmics, cascades, platges de sorra negra i una jornada especial de caminada sobre glacera.

Quin nivell tècnic i físic necessito per participar-hi?

El nivell general és moderat. Les jornades combinen visites i caminades habituals d'entre 2 i 5 hores, sempre adaptades al grup, al terreny i a la meteorologia. No es busca acumular quilòmetres ni mantenir un ritme esportiu alt. Sí que convé estar habituat a caminar per muntanya i a moure's per terreny que pot estar humit, enfangat o gelat.

Necessito experiència prèvia amb grampons per a la caminada per la glacera?

No cal experiència prèvia específica amb grampons. Abans d'entrar a la glacera, la Núria Picas farà una explicació tècnica i ensenyarà la progressió bàsica: recolzament pla, separació dels peus, equilibri i desplaçament per pendents suaus. La ruta s'adaptarà al nivell del grup i a les condicions reals del gel.

Quin tipus d'allotjament inclou el viatge?

El viatge inclou tres nits en una casa completa a la zona rural de Selfoss, dues nits en dues cabanes de Hörgsland amb cuina equipada i una última nit a l'Aurora Hotel, al costat de l'aeroport de Keflavík. A l'hotel s'utilitzaran habitacions dobles o twin.

Quins àpats estan inclosos durant el viatge?

Els àpats dels participants no estan inclosos, excepte l'esmorzar de l'últim dia a l'Aurora Hotel. A Selfoss i Hörgsland s'utilitzaran cuines equipades i el grup farà una compra conjunta per preparar esmorzars, pícnic i sopars. Els participants crearan un fons comú i es repartiran entre ells el cost dels aliments.

Com arribo al punt de sortida i quin és l'aeroport de referència?

La trobada del grup està coordinada amb l'arribada a l'aeroport internacional de Keflavík. Com a referència, el vol directe d'Icelandair surt de Barcelona l'1 de novembre a les 14:45 i arriba a Keflavík a les 18:20. Els vols no estan inclosos en el preu, tot i que B4Experience pot gestionar-los a petició del participant.

Està garantit veure auroras boreals?

No. L'observació d'auroras boreals depèn de l'activitat solar i que el cel estigui serè, per la qual cosa no es pot garantir. Les bases de Selfoss i Hörgsland estan allunyades d'una part important de la contaminació lumínica i permeten aprofitar les nits favorables sortint a l'exterior des del mateix allotjament, sense contractar cap excursió addicional.

Quin temps pot fer a Islàndia al novembre?

A començaments de novembre, les temperatures al sud d'Islàndia poden situar-se al voltant de 0-5 °C, tot i que el vent i la humitat poden fer que la sensació tèrmica sigui força inferior. També són possibles la pluja, la neu, el gel i tancaments temporals de carreteres. Les hores útils de llum ronden aproximadament de 09:00 a 17:00.

Què passa si fa mal temps o canvien les condicions?

El programa està dissenyat per ser flexible. La Núria revisarà cada dia la meteorologia, l'estat de les carreteres i les condicions dels senders. L'ordre de les visites es pot modificar i algunes caminades es poden escurçar, substituir o cancel·lar per seguretat, meteorologia o accessibilitat. A la glacera també hi ha una alternativa panoràmica si no és segur entrar-hi.

Quin equipatge puc portar a la furgoneta?

No s'admetran maletes rígides ni trolleys, ja que l'espai de càrrega és limitat per a vuit participants més la guia. Cada persona podrà portar una bossa tova tipus duffel de 60-70 litres i una motxilla o bossa tova de mà de 30-40 litres. Tot l'equipatge haurà de poder comprimir-se i apilar-se de forma segura dins de la furgoneta.

Quantes persones formen el grup i com es fan els trasllats?

El grup està limitat a un màxim de vuit participants més Núria Picas. Tots els desplaçaments del programa es faran en una Volkswagen Caravelle 4Motion de nou places, conduïda per Núria. El lloguer del vehicle, el combustible, els aparcaments obligatoris i la taxa quilomètrica islandesa durant el programa estan inclosos.

Quin material tècnic està inclòs per a l'activitat a la glacera?

La caminada per la glacera inclou el lloguer del material tècnic necessari: grampons, piolet, arnès, casc i els elements de seguretat que requereixi la ruta escollida. Cada participant haurà d'aportar les seves pròpies botes de muntanya adequades, roba tèrmica, guants i peces impermeables. L'itinerari sobre el gel es decidirà el mateix dia segons les condicions.

Podrem banyar-nos en aigües termals durant el viatge?

Sí, el programa inclou l'entrada a Laugarás Lagoon el dia 6. A més, durant la caminada a Reykjadalur hi ha la possibilitat d'arribar al tram habilitat del riu d'aigua calenta i banyar-se, però dependrà del vent, la temperatura i l'estat de l'accés. Per a Reykjadalur es requereix banyador, tovallola, roba seca i bossa impermeable.

Quant es condueix durant el viatge?

El programa preveu aproximadament entre 1.250 i 1.400 km en total. Hi ha jornades amb trasllats curts i altres clarament itinerants: la Costa Sud pot sumar 4-5 hores de conducció acumulada i el dia 6 ronda unes 4 hores. Els desplaçaments es combinen amb caminades, visites i parades panoràmiques per aprofitar les hores de llum disponibles.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

Trekking, Russia

