



3
ETAPAS

ISLANDIA

ENLAZA CON EL LAUGAVEGUR TRAIL

HELLISMANNALEIÐ TRAIL

RUTA DE LOS DESIERTOS VOLCÁNICOS

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



HELLISMANNALEIÐ TRAIL CAMINANDO ENTRE VOLCANES

deRutas
www.deRutas.com

Año de publicación 2020



EGOGRAFÍA

¡Hola! Soy Jose Quiles, creador de deRutas y llevo más de 10 años caminando para traértelo todo de las mejores rutas de larga distancia del mundo. Espero que las disfrutes tanto como yo y vuelvas con la mochila cargada de experiencias increíbles.

¡Un abrazo, senderista incansable!

¿POR QUÉ LAS GUÍAS DERUTAS?

Porque son claras y precisas; porque lo tienen todo en un espacio muy reducido para que dejes de perder el tiempo con búsquedas en Internet; porque están hechas de senderista a senderista para ir directamente al grano y puedas empezar cuanto antes a disfrutar de algunas de las rutas de senderismo de larga distancia más espectaculares del mundo. Así de fácil ;)

LEYENDA



Ref. Básico



Cajero



Tienda



Refugio



Farmacia



Ascenso



Hostal/Hotel



Camping



Llano



Autobús



Comidas



Descenso



Tren



T. Deportes

ADVERTENCIA A SENDERISTAS

Aunque hemos realizado todos los esfuerzos posibles (y casi imposibles) para que la guía sea fiel a la ruta y esté actualizada, a veces hay cambios imprevistos de fuerza mayor que pueden afectar al recorrido. Tómate la guía como lo que es: **una referencia para el día a día y no un libro para seguir al dedillo.** Te aconsejo que, antes de salir, te informes de posibles eventualidades que hayan podido modificar la ruta (especialmente al inicio de la temporada).

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
3	INICIO: LANDMANNALAUGAR FIN: LANDMANNALAUGAR	3 2 2 3	55 Km	1814 m	1387 m	NO

HELLISMANNALEIÐ TRAIL. CAMINANDO ENTRE VOLCANES.

¿Vas buscando una ruta alejada de las multitudes del Laugavegur o el Fimmvörðuháls Trail? ¿Quieres hacer senderismo de larga distancia por amplios valles volcánicos o ver de cerca coladas de lava petrificadas? Si la respuesta es sí, no te preocupes, **el Hellismannaleið Trail es justo lo que vas buscando.**

Afincado a los pies del Hekla, el tercer volcán más activo de Islandia, se encuentra el comienzo de una bonita ruta que **te llevará por algunos de los paisajes de terreno volcánico más impresionantes de Islandia** y amplias zonas de pasto donde, en verano, las ovejas campan a sus anchas. No faltan cruces de río (muy sencillos, no te preocupes), lugares idílicos donde parar a comer como las cascadas Fossabrekkur o un final de película en Landmannalaugar, epicentro de las rutas de senderismo de larga distancia más importantes del país.

Con 55km de distancia divididos en tres etapas, no están espectacular como otros trekkings de la zona, pero **puede ser un buen aperitivo si quieres enlazar con el Laugavegur y el Fimmvörðuháls Trail y caminar las tres rutas en un viaje épico.**

¿Estás preparado? **Haz la mochila que nos vamos de Rutas al Hellismannaleið Trail.**

¿QUÉ ES EL MÉTODO MIDE?

El método MIDE es un sistema de comunicación entre senderistas para valorar las exigencias técnicas y físicas de un recorrido. Está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y puntúa, de 1 a 5, diferentes aspectos del recorrido **en verano**. En cada una de las etapas de la guía, verás que en la flecha amarilla superior aparecen unos números. Estos se corresponden con las características del sendero que tienes abajo.



MEDIO
Severidad del medio Natural
0 0 0 0



ITINERARIO
Orientación en el itinerario
0 0 0 0



DESPLAZAMIENTO
Dificultad en el desplazamiento
0 0 0 0



ESFUERZO
Cantidad de esfuerzo necesario
0 0 0 0

Para más información acerca del método MIDE, visita la página www.montanasegura.com/mide/

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA HACER EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

El Hellismannaleið Trail es una ruta fácil y sin grandes desniveles. Si eres habitual de la montaña, no vas a tener ningún problema con ella. Además, las etapas que te planteo en la guía son cortas y, probablemente, puedas llegar a doblar algunas de ellas durante los largos días del verano islandés.

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

Si bien el sendero no se 'cierra', el pistoletazo de salida lo marca la apertura de las carreteras y los refugios, por lo general, la última semana de junio.

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados. Piensa que, en el solsticio de verano y las semanas anteriores y posteriores, el sol no se pone en el firmamento. Esto quiere decir que **tendrás 24 horas de luz** y las temperaturas se mantendrán más o menos estables durante todo el día. ¿Esto es bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

El cielo suele estar cubierto y **las lluvias son frecuentes**. Las tormentas (que traen vientos muy fuertes) suelen ser más comunes en otoño e invierno, pero todo es posible en Islandia, así que estate preparado.

Puedes consultar la meteorología en las páginas web www.meteoblue.com y www.yr.no (en inglés). Son mis dos favoritas. Para información específica de Islandia: en.vedur.is (en inglés). **No vas a encontrar un sitio más completo.** Para un contenido más global, visita www.safetravel.is donde además tienes alertas e información sobre carreteras.

Ya para acabar, a mediados de septiembre los refugios pueden cerrar sin previo aviso si el otoño llega temprano. Dependiendo del año, la fecha de cierre puede variar. **Confírmalo con ellos directamente.**

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Es posible que encuentres parches de nieve aquí y allá incluso bien entrada la temporada. Sin embargo, no supondrán ningún problema para el desarrollo de la ruta y harán el paisaje mucho más bonito.

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

VUELOS

Si quieres conseguir los vuelos más baratos, te aconsejo que visites www.kiwi.com, www.jetcost.com, www.skyscanner.com o www.momondo.es. No son enlaces patrocinados; son simplemente las webs que yo uso de forma habitual y que ofrecen los mejores precios.

REFUGIOS

Aquí te dejo la información de contacto los principales refugios de la ruta. Para información actualizada, lo mejor es que hables con ellos directamente.

INICIO: [RJÚPNAVELLIR](#)

RJÚPNAVELLIR CAMPING AND COTTAGES

www.rjupnavellir.is

+354 892 0409

rjupnavellir@simnet.is

ETAPA 1: [ÁFANGAGIL](#)

ÁFANGAGIL HUT

www.afangagil.is

+354 845 95 00

afangagil@gmail.com

ETAPA 2: [LANDMANNAHELLIR](#)

LANDMANNAHELLIR CAMPING AND COTTAGES

www.landmannahellir.is

+354 893 84 07

info@landmannahellir.is

ETAPA 3: [LANDMANNALAUGAR](#)

www.fi.is/en/mountain-huts/landmannalaugar

+354 568 25 33

fi@fi.is

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

Por la zona sur de Islandia.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Rjúpnaveilir** y acaba en **Landmannalaugar**. Aquí puedes enlazar con el Laugavegur Trail y continuar hasta Skógar por el Fimmvörðuháls Trail.

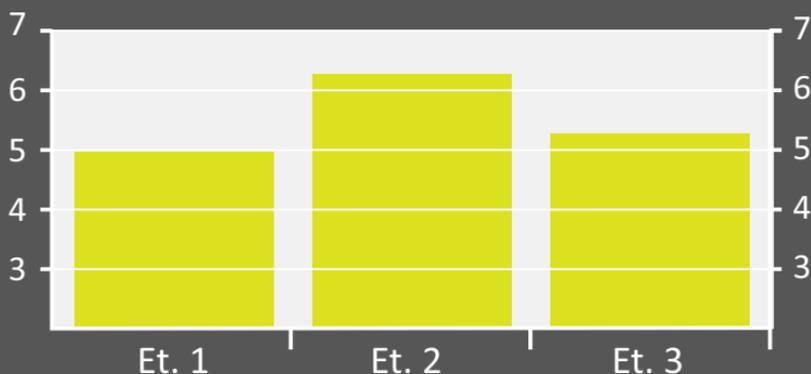
¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

A **Rjúpnaveilir** solo puede accederse con un vehículo todoterreno o con autobús. Las carreteras de interior (**f-roads**) no son para tomárselas en broma, así que no intentes aventurarte en ellas con un utilitario. Para información sobre conducir en Islandia visita www.safe.is

Para llegar en autobús al comienzo de la ruta, coge uno de la empresa Trex (www.trex.is). No hay parada en **Rjúpnaveilir**. Tienes que reservar un billete a **Leirubakki** (es la parada más cercana) y enviar un email a la empresa para que lo cambien. **Cuando subas al autobús recuérdaselo al conductor**. El viaje dura algo más de 2 horas. **Para volver a Reykjavik, súbete al mismo autobús en Landmannalaugar**. Eso sí, reserva con antelación porque suelen ir llenos.

Si te decides por el coche, vas a tener el problema de que el sendero no es circular y, cuando acabes el *trekking*, tendrás que volver al inicio a por él (algo que no tiene mucho sentido). Además ¿De qué sirve tener el coche parado en **Rjúpnaveilir** durante el tiempo que caminas la ruta? Existen algunas combinaciones de coche y autobús, pero no te compliques. **Coge un autobús de ida y vuelta y alquila un coche cuando acabes el Hellismannaleið Trail**.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)



¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

Aunque en España está mal visto hacer autostop, en Islandia es algo normal, especialmente debido al alto precio del transporte público y su poca regularidad. Además, los islandeses son personas maravillosas, muy conversadoras y están encantados de recoger a turistas. **A pesar de que la ruta está aislada en las montañas, es relativamente fácil que te recojan**. No te aseguro nada, pero pon tu mejor sonrisa por si las moscas.

Puedes ver un recuadro en la página 7 con lo que considero que son **las 10 reglas más importantes del autostop**.

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque la ruta está pensada para caminarla de Landmannalaugar a Rjúpnaveilir, **las marcas y señales están puestas para que puedas hacerla en ambos sentidos**. De hecho, caminarla en sentido 'inverso' (si es que puede calificarse así) te regalará un final infinitamente más espectacular al llegar a Landmannalaugar. Además, si te has quedado con ganas, puedes continuar hasta **Porsmork o incluso hasta Skógar caminando**.

10 REGLAS DEL AUTOSTOP

1. Saca tu pulgar y ponlo hacia arriba estirando el brazo con firmeza y seguridad en un sitio donde los coches puedan parar. Las gasolineras y los arcenes amplios son buenos lugares. También puedes utilizar carteles con el destino al que te diriges; aumentará las probabilidades de que te recojan.

2. No esperes llegar a tu destino a la primera. Que te pare el primer coche y hagas todo el viaje hasta tu destino en él, no es lo más común. Si solo te llevan un tramo, asegúrate que te dejen en un lugar donde puedas volver a hacer autoestop. Si hay agua o alguna tienda, mejor. Que no te 'abandonen' en medio de la nada.

3. Ve aseado, sé siempre agradecido y no te conviertas en una molestia para la persona que conduce. No tienes por qué hablar, pero es posible que el conductor quiera algo de conversación. Tal vez haya parado porque no quiera hacer el viaje solo. Responde amablemente a sus preguntas para que esté encantado de recoger al siguiente autostopista. Yo he llegado a hacer buenísimas amistades con las que he compartido bonitas experiencias años más tarde.

4. Sal de la ciudad para hacer autostop. Es raro que un coche se pare a recoger a alguien en medio de la ciudad. No solo porque muchos no irán en tu dirección, sino porque, desgraciadamente, los autostopistas todavía suelen tener mala fama. Quédate en un lugar visible y donde esté clara tu dirección.

5. Si llevas una tienda de campaña, te será mucho más sencillo hacer tramos largos. No tendrás que preocuparte por llegar a un lugar donde pasar la noche y podrás montar la tienda en ruta (este consejo es solo para los más aventureros). ¡Ah! Asegúrate de que puedes poner la tienda de campaña donde decidas acampar.

6. Intenta comenzar a hacer autoestop temprano. A medida que avanza el día y va cayendo la noche, será más difícil que te recojan (la noche siempre da mucho más respeto cuando se viaja con desconocidos).

7. Cuando pare un coche pon cara cómo si te hubiese tocado la lotería. Esto es algo que no vas a tener que fingir. De esta forma harás que la persona que te ha recogido se sienta mucho más feliz por haberlo hecho.

8. Si te sientes incomodo, puedes salir del coche. No tienes por qué quedarte si no estás a gusto con el conductor. Si decides hacerlo, despídete cortésmente y asegúrate que te deja en un lugar donde puedan volver a recogerte.

9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

10. Siéntate delante. Hará más fácil que puedas conversar con el conductor y te mostrará más interesado por la persona que conduce (y no solo por el 'servicio' que te está dando). Acuérdate de que no vas en un taxi.

Extra. Paciencia, paciencia y paciencia.

¿PUEDO CAMINAR EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL SOLO?

Aunque es posible que muchas veces hayas oído eso de ‘a la montaña ve siempre acompañado’, lo cierto es que somos muchos los senderistas que salimos a caminar solos porque ‘no nos queda otra’. **Si decides caminar la ruta por tu cuenta, recuerda que la montaña es un entorno que entraña riesgos** y tienes que estar preparado para afrontarlos. Visita la web www.montanasegura.com para tener unas nociones básicas de seguridad y síguenos en Instagram donde encontrarás cientos de consejos www.instagram.com/yosoyderutas.



Hay que echarle muchos órganos genitales para darse un baño en alguno de los lagos del recorrido. Incluso en verano el agua está: fría no, lo siguiente.

¿CUÁNTO TENGO QUE CAMINAR AL DÍA? ¿SON LOS TIEMPOS DE LA GUÍA FIABLES?

Los tiempos de las fichas de etapa son conservadores y **están calculados con el método MIDE** (www.montanasegura.com/mide). Si estás en forma, es probable que puedas acortarlos. Sin embargo, recuerda que no incluyen los descansos y que tendrás que sumarlos al total del día.

SABÍAS QUE...

Islandia, **gracias a las facilidades que ofrece para la filmación de películas, es uno de los países más codiciados por las grandes productoras**. Películas tan famosas como Prometheus, La vida secreta de Walter Mitty, Batman Begins, Noé, Thor 2 o Oblivion, han filmado muchas de sus escenas aquí.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

En la página 5 te he dejado un listado con todos los refugios de la ruta y sus datos de contacto. Si lo prefieres, también puedes plantar tu tienda en las inmediaciones (de los refugios).

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas (junto a los refugios).

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

Los refugios venden víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o refrescos. No sirven comidas calientes. No esperes gran variedad (ni que sus despensas estén rebosantes). **Lo mejor que puedes hacer es traerte la comida de Reykjavik.**

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Hellismannaleið Trail puede beberse en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que esté contaminada (aunque es raro intoxicarse).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, **está señalizada y puede seguirse perfectamente** aunque los postes de madera pueden estar caídos. Presta atención especial en el primer tramo al salir de **Rjúpnaveilir** hasta cruzar el puente. Acuérdate que siempre puedes utilizar el track de GPS del Pack de Senderista para seguir el recorrido (algo que te recomiendo).

Si el tiempo no acompaña, la visibilidad puede ser escasa. **No te aventures y espera a que mejore.**



Los espectaculares bosques de lava petrificada son comunes en el Hellismannaleið Trail.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

La **corona islandesa**. Para hacerte una idea del cambio de divisas consulta www.xe.com. Sin embargo, te adelanto que en 2020 y debido al COVID-19, los precios para los turistas son inmejorables y las previsiones es que continúen así en 2021.

¿CUÁNTO VOY A GASTAR?

A pesar de estar en Islandia, **uno de los países más caros del mundo**, caminar el **Hellismannaleið Trail** te va a salir mucho más barato que pasar un día en Reykjavik (especialmente si acampas y compras la comida en el supermercado Bonus, el más barato del país) y te aseguro que es infinitamente más bonito.

Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com.

Si tienes que comprar algo de equipamiento en Islandia, en la calle Laugavegur (sí, como la ruta) de Reykjavik hay varias tiendas donde conseguir todo tipo de material de montaña. **En Sports Direct puedes encontrar equipamiento a precios económicos (aunque de calidad muy justa).**



SABÍAS QUE...

En Islandia, la cerveza (y otras bebidas alcohólicas durante periodos concretos) **estuvo prohibida desde el año 1915 hasta el 1989**. En 1921 se incluyó una excepción a la norma cuando España se negó a comprarles pescado a menos que Islandia volviese a comprar sus vinos. Hoy en día, y cada primero de marzo, se celebra el día de la cerveza (*Bjórdagur*) para conmemorar el levantamiento de la prohibición.

¿PUEDO UTILIZAR MI TARJETA DE CRÉDITO EN EL HELLISMANNALEIÐ TRAIL?

El uso de tarjetas está muy extendido en Islandia y se utiliza incluso más que el efectivo. No tendrás problemas en los refugios aunque te recomiendo que lleves siempre coronas a mano: los datafonos pueden dejarte colgado en cualquier momento, especialmente en las montañas.



La ruta cruza una zona volcánica activa (que no quiere decir que haya volcanes escupiendo lava por todos lados). Las grandes extensiones de ceniza volcánica son una clara muestra de erupciones pasadas.

Como regla general en el país, te recomiendo que lleves siempre algo de efectivo (en especial para el transporte urbano que no devuelve cambio) y utilices tu tarjeta de crédito sin piedad: **la aceptan en cualquier sitio incluso para las compras más pequeñas.**

¿QUÉ TIPO DE ENCHUFE NECESITO?

Las clavijas que utilizan en Islandia son de **tipo F** (compatibles con las españolas). Puedes conocer todo lo que siempre quisiste saber sobre los

enchufes en la web www.enchufesdelmundo.com.

¿QUÉ IDIOMA HABLAN EN LA RUTA?

El islandés aunque **el inglés lo habla y lo entiende la gran mayoría de la población.**



El bonito refugio de Áfangagil es el final de la primera etapa.

¿TENGO QUE TENER SEGURO MÉDICO?

Si eres de nacionalidad Española, la **Tarjeta Sanitaria Europea** te cubre en Islandia. Eso sí, solo cubre los gastos médicos surgidos durante el viaje y no anteriores a este. Además, la sanidad islandesa funciona con copago. **Tendrás que pagar un 15%** aún llevando tu tarjeta sanitaria.

Ojo, porque si te has olvidado la tarjeta, es muy probable que te cobren por adelantado. En caso de perderla, te pueden enviar desde España el **Certificado de Sustitución Provisional** que tiene la misma validez.

Los seguros médicos no tienen por qué funcionar mediante copago, pero háblalo con tu compañía aseguradora.

En caso de que seas de un país no perteneciente a la Unión Europea, sí necesitarás un seguro médico que, además, te cubra el rescate en caso de tener un accidente en la montaña.

ENTONCES, SIENDO ESPAÑOL, ¿NO TENGO QUE CONTRATAR UN SEGURO MÉDICO?

La Tarjeta Sanitaria Europea **solo cubre los gastos médicos hospitalarios (en un 85%)** y no lo hace en caso de que sufras un accidente y tengas que ser rescatado. Puedes contratar un seguro en cualquier compañía aseguradora que te cubra actividades de montaña, o dirigirte a la federación de tu comunidad autónoma para sacarte la tarjeta federativa que, además del seguro, tiene una gran cantidad de ventajas. Para más información visita www.fedme.es/tarjetafederativa.

¿TENGO QUE LLEVARME EL PASAPORTE?

Aunque Islandia no forma parte de la Unión Europea, forma parte del acuerdo de Schengen (1985) y, por tanto, **para los ciudadanos españoles no es necesario ni pasaporte ni visado. Con el DNI basta.** Eso sí, asegúrate de no tenerlo caducado para la fecha de tu viaje.

¿TENGO QUE LLEVAR BASTONES DE SENDERISMO?

Siempre que vayas a la montaña llévate los bastones de senderismo. Consejo de Senderista Incansable. (Puedes leer más sobre los bastones de senderismo en la [‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’](#)).

¿QUÉ TENGO QUE METER EN LA MOCHILA?

En el **Pack de Senderista** te he incluido un listado con todo lo que necesitas meter en la mochila para tu aventura.

¿PUEDO UTILIZAR MI TELÉFONO MÓVIL EN LA RUTA?

Si tu compañía telefónica es española, no vas a tener ningún problema. Desde el 15 de Junio de 2017 ya no existe el *roaming* entre los países de la Unión Europea ni asociados así que puedes hacer llamadas, enviar SMS y utilizar tus datos bajo las mismas condiciones que en España.

VALORACIÓN

Paisaje



Es un complemento ideal para ir calentando motores y enlazar con el Laugavegur Trail.

Señalización



Una ruta muy tranquila y sin aglomeraciones.

Refugios y alojamiento



Avituallamiento



La señalización es mejorable, especialmente en el primer tramo de la ruta.

Puntuación total



¿TIENES MÁS PREGUNTAS?

No te preocupes. Házmelas llegar a través del email: info@derutas.es o por [Instagram](#). Te contestaré tan pronto como pueda ;)

Recuerda que puedes descargar los libros [‘50 Consejos e historias sobre senderismo’](#) y [‘Guía de material para senderistas de larga distancia’](#) de la web para mejorar tu senderismo y convertirte, de la noche a la mañana, en un profesional.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
1	INICIO: RJÚPNAVELLIR FIN: ÁFANGAGIL	3 2 2 3	17,1 Km	450 m	329 m	5h 00'

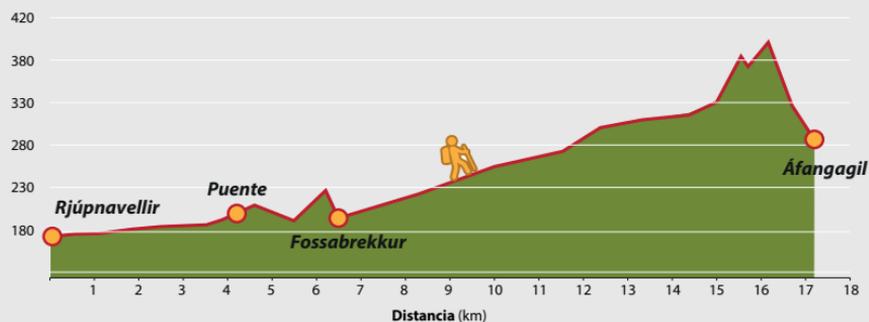
La ruta sale de **Rjúpnaveilir** siguiendo el cauce del **río Ytri-Rangá** y las balizas de madera azules y blancas. En este primer tramo, las marcas pueden perderse. Si esto sucediese, solo tienes que seguir el río hasta cruzarlo por un **punte (4,6 km)** o estar muy atento a tu GPS.

Asciende un pequeño repecho por un terreno arenoso. Sigue las balizas (ahora con marcas blancas) y atraviesa dos riachuelos a 5,2 y 5,6 km del inicio. Desde lo alto, podrás ver las cascadas **Fossabrekkur (6,5 km)** en un lugar que invita a parar y disfrutar del entorno.

Después de un merecido descanso, sigue el río en suave ascenso. Avanza por terreno volcánico hasta cruzar la **carretera (13,8 km)** donde las coladas de lava petrificadas crean formas imposibles y las ovejas pastan a sus anchas. Finalmente, al fondo, asoma un pequeño descenso desde donde puede verse el refugio de **Áfangagil (17,1 km)**, final de la etapa. Tiene dos cabañas y una estupenda zona de acampada.

Rjúpnaveilir	0 Km	174 m		 
Áfangagil	17,2 Km	17,2 Km	295 m	  

Altitud (m)



Uno de esos pequeños rincones que enamoran. Fossabrekkur, una amplia cascada en la primera etapa de la ruta, invita a quedarse a comer.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: LANDMANAHELLIR FIN: LANDMANNALAUGAR	3 2 2 3	16,5 Km	648 m	648 m	5h 15'

Deshaz recorrido desde la zona de acampada y, justo detrás de las cabañas, está la **primera baliza de la etapa (500 m)**. Asciende de forma más abrupta que de costumbre hasta la primera **señal a Landmannalaugar (1 Km)**, el final de la ruta. Desde arriba, tendrás unas vistas espectaculares al **lago Lodhmundarvatn (2,3 Km)** al se desciende atravesando una zona de pastos.

Rodea el lago por la orilla noroeste y encara un estrecho valle. Asciende para encontrarte un nuevo lago, el **Lifrarfjallavatn (4,8 Km)**, que dejas a tu izquierda y desciende hasta la carretera **F225 (7,5 Km)**, una pista forestal muy poco transitada. La ruta desciende a un riachuelo y continúa por uno de los tramos de ascenso más largos de todo el recorrido.

Más adelante, te cruzarás con el **desvío a Stordeljalda (12,6 Km)** y a **Suðurnámur (12,7 Km)**. En las dos ocasiones continúa recto. Estás en el tramo final de la ruta, el paisaje se ha vuelto más montañoso y asciende y desciende hasta llegar a **Landmannalaugar (16,5 km)**. Después de 3 días de tranquilidad, volverás a ver a grupos de senderistas, turistas paseando por la zona e incluso ciclistas en uno de los entornos más impresionantes que uno pueda imaginar. Enhorabuena, acabaste esta fantástica ruta.

Landmannahellir	0 Km	597 m			
Landmannalaugar	16,5 Km	16,5 Km	592 m		



La segunda etapa te deja en Lanmannahellir, donde hay un refugio y una amplia zona de acampada rodeada por una vasta planicie volcánica.

deRutas
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es