



4
ETAPAS

ISLANDIA

ENLAZA CON FIMMVÖRÐUHÁLS TRAIL

LAUGAVEGUR TRAIL

LA RUTA ISLANDESA POR EXCELENCIA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



LAUGAVEGUR TRAIL LA RUTA ISLANDESA POR EXCELENCIA

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).

LAUGAVEGUR TRAIL. LA RUTA ISLANDESA POR EXCELENCIA

RESUMEN

DIFICULTAD: BAJA

ETAPAS 4

DISTANCIA: 54 KM

ETAPAS	INICIO/FIN	MIDE**	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	CIRCULAR
4	INICIO: LANDMANNALAUGAR FIN: ÞORSMÖRK	3 2 2 3	54 Km	1709 m	2087 m	NO

LAUGAVEGUR TRAIL, UNA RUTA POR EL CORAZÓN DE ISLANDIA

¿Quién no ha soñado alguna vez con viajar a Islandia? Las fotografías hablan por sí mismas y parece imposible cansarse de unos paisajes así. Yo he vivido un año allí y he recorrido todo el país varias veces y ya te digo que no solo es imposible, sino que **quedan grabados en tu cabeza para siempre**: sus enormes glaciares, sus amplísimos campos de ceniza volcánica y formaciones rocosas de magma cristalizado, decenas de volcanes activos, espectaculares fumarolas, altísimas cascadas. **Todo está hecho a lo grande en Islandia.**

El **Laugavegur Trail** tiene un poco de todo. Cuando uno camina la ruta, tiene la sensación de que el recorrido está estudiado para que un senderista pueda ver todas las caras de Islandia en apenas cuatro días. No es de extrañar que sea uno de los senderos más populares del mundo.

En la guía de Rutas del Laugavegur Trail he dividido los 55 km del *trekking* en **4 etapas** cortas y accesibles a cualquier senderista en forma. De esta forma, tendrás tiempo no solo de caminar, sino de pasar horas y horas contemplando **un entorno que no se parece a nada de lo que hayas visto hasta ahora.**

Sin más, te dejo con la guía de una de mis rutas favoritas y la mejor manera de acercarte a **la Islandia más salvaje.**

¿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/

* Los valores MIDE corresponden al tramo más difícil de la ruta.

ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN FORMA PARA CAMINAR EL LAUGAVEGUR TRAIL?

El **Laugavegur Trail** es una ruta **fácil**, sin desniveles importantes, bien señalizada y que nada tiene que ver con *trekkings* como el GR-20 o el Tour del Mont Blanc, mucho más duros. **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.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS (EN TODA EUROPA)

112

Si hablamos del tiempo en la ruta, eso ya es otro asunto: **una agradable etapa de 4 horas un día soleado puede convertirse en una pesadilla si el tiempo decide torcerse** y, en Islandia, esto es el pan nuestro de cada día.



Hay algunos cruces de río en la ruta pero no entrañan dificultad. El agua rara vez te llegará por encima de las rodillas.

¿EN QUÉ ÉPOCA PUEDO CAMINAR EL LAUGAVEGUR TRAIL?

De finales de junio a mediados de septiembre.

Si bien el sendero no se ‘cierra’, **el pistoletazo de salida lo marca la apertura de las carreteras y los refugios.** Por lo general, a comienzos de junio, aunque el tiempo ya es muy agradable, algunos ríos todavía llevan demasiada agua para que los autobuses o los coches puedan cruzarlos de camino al inicio de la ruta.

Los meses centrales de verano suelen ser frescos con temperaturas entorno a 15 grados (aunque con viento la sensación térmica puede ser muy inferior).

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. ¿Es esto bueno? Pues depende. Si tienes mal dormir, no. Eso sí, podrás salir a caminar cuando te plazca.

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

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.

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.

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. Asegúrate de contactar con Ferðafélag Íslands para que te pongan al día.

REFUGIOS

Aunque estuve tentando a incluir una sección con los detalles de los refugios del Laugavegur Trail, lo mejor es que visites la página web www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur. Aquí encontrarás muchísima información actualizada sobre los refugios: servicios, precios, disponibilidad y mucho más y podrás realizar una reserva.

¿VOY A ENCONTRAR NIEVE EN LA RUTA?

Es probable que cruces algunos tramos de nieve donde lo mejor que puedes hacer es seguir la huellas dejadas por otros senderistas, especialmente con mal tiempo. **En ningún caso es necesario el uso de crampones o piolet**, pero, como ya he dicho más de una vez, nada de zapatillas y utiliza siempre botas.

¿VOY A VER AURORAS BOREALES?

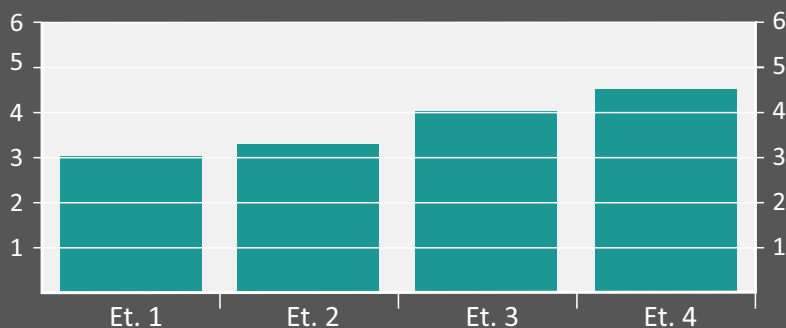
Depende de en qué estación camines, de si el cielo está cubierto y de la actividad solar. Según las estadísticas, **se registran más auroras boreales durante la primavera y el otoño** que en ningún otro momento del año. En verano, aunque también las hay, la claridad no deja verlas.

¿POR QUÉ ZONA VOY A CAMINAR?

En las montañas de la zona sur de Islandia.

TIEMPO POR ETAPAS (EN HORAS)

Duración por etapas (horas)



¿CUÁL ES EL PUNTO DE INICIO Y FIN?

La ruta comienza en **Landmanalaugar** y acaba en **Porsmork**. Aquí puedes enlazar con el **Fimmvörðuháls Trail** (que también tienes en el Pack de Senderista de Islandia), aunque es un *trekking* más exigente que el Laugavegur Trail y nada recomendable con mal tiempo.

¿PUEDO HACER AUTOSTOP?

A pesar de lo mal visto que está en España 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. Puedes ver un recuadro en la página 7 con lo que considero que son **las 10 reglas más importantes del autostop**.

¿CÓMO LLEGO AL INICIO DE LA RUTA?

Landmannalaugar 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.

Puedes coger un autobús de la empresa **Trex** hasta Landmannalaugar. El viaje dura entorno a 4 horas y tiene diferentes paradas en Reykjavik y en los pueblos y aldeas del recorrido. **Para volver a Reykjavik, súbete al mismo autobús en Porsmork**. Puedes encontrar toda la información [aquí](#).

Si decides llegar en coche vas a tener el problema de que el sendero no es circular y, cuando acabes la ruta, tendrás que volver a **Landmannalaugar** (hay autobuses desde Porsmork, pero no es nada conveniente ni barato). Además ¿De qué sirve tener el coche parado en Landmannalaugar durante el tiempo

10 REGLAS DEL AUTOESTOP

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.

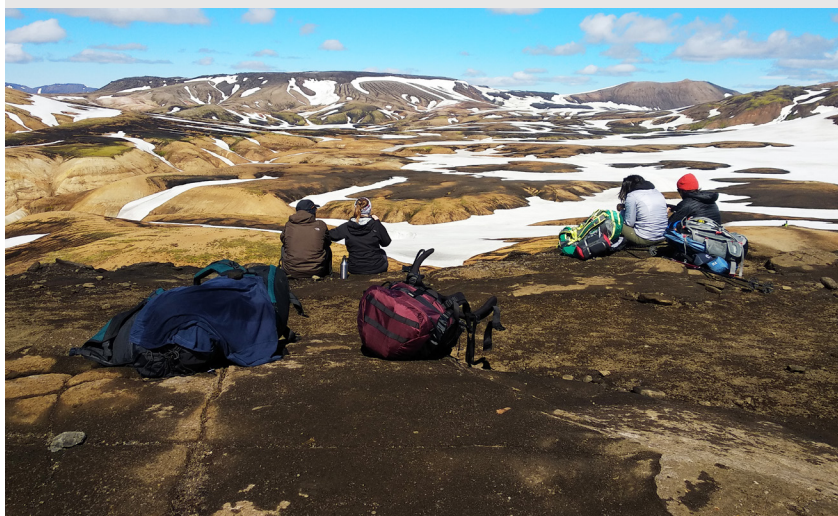
9. No te tomes el rechazo como algo personal. Lo cierto es que te van a rechazar decenas, incluso centenares de veces. Algunos conductores harán sonar la bocina de su coche o camión para saludarte. Si no paran, salúdalos y pon cara de 'no pasa nada, tal vez a la próxima'.

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.

que caminas la ruta?

No te compliques, coge un autobús de ida y vuelta y alquila un coche cuando acabes el Laugavegur Trail.



Algunos senderistas descansan sobre una pequeña loma en uno de los puntos con mejores vistas de todo el recorrido.

¿PUEDO CAMINAR LA RUTA EN CUALQUIER SENTIDO?

Claro que sí. Aunque casi todos los senderistas caminan el **Laugavegur Trail** desde Landmannalaugar a Þorsmörk, **las marcas y señales están pensadas para poder hacer la ruta en ambos sentidos**. Caminar en sentido norte-sur (el más común) te dará la oportunidad de coincidir y compartir la ruta con más compañeros de viaje.

¿PUEDO HACER EL LAUGAVEGUR 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 el Laugavegur Trail por tu cuenta, recuerda que la montaña es un entorno que entraña riesgos y tienes que estar preparado para afrontarlos. Dicho esto, también te digo que **el Laugavegur Trail es un trekking muy concurrido y nunca estarás lejos de otro senderista**. 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.

¿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 tendrás que sumarlos al total del día.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA DORMIR?

Son miles las personas las que caminan la ruta todos los años y **los refugios se quedan bastante cortos ante semejante avalancha humana**. Así que, si quieres dormir entre cuatro paredes, mejor reserva lo antes posible para evitar problemas (www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur).

¿No tienes un plan establecido y quieres ir sobre la marcha? No te preocupes, porque también **puedes llevar la tienda de campaña contigo y acampar en las inmediaciones de los refugios**. ¿Quién quiere dormir en un refugio abarrotado cuando puedes disfrutar de tu tienda de campaña al aire libre?



SABÍAS QUE...

Geíser es una de las pocas palabras que las lenguas del mundo han exportado de Islandia. Caminando sus paisajes volcánicos es fácil imaginarse el porqué.

¿PUEDO HACER ACAMPADA LIBRE?

Está prohibido dormir fuera de las zonas habilitadas. Poca broma con esto porque es una reserva natural y los islandeses se lo toman muy en serio. Acampa siempre junto a un refugio.

¿DÓNDE PUEDO AVITUALLARME EN LA RUTA?

Todos los refugios del sendero venden víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o refrescos y tanques de butano y hornillos (por si acaso no has venido preparado). **No se sirven comidas calientes**.

Hay un restaurante en el **Álftavatn** y algo parecido a un restaurante en **Porsmork**. Si quieres algo fresco como pan, verdura o fruta, tendrás que traerlo contigo antes de comenzar la ruta (aunque para no cargar tanto peso, te



En Landmannalaugar, las tiendas de campañas se amontonan al final del día esperando a la mañana siguiente para comenzar la ruta.



Como la mayoría de las rutas de la página web, el Laugavegur Trail está bien señalizado y es muy sencillo seguirlo.

recomiendo que por unos días te alimentes de comida deshidratada).

¿Y EL AGUA?

El agua de los ríos y riachuelos en el Laugavegur Trail se puede beber en la mayoría de los casos. Sin embargo, no es agua potable y siempre existe la posibilidad de que pueda estar contaminada (aunque es muy raro intoxicarse).

¿ESTÁ BIEN SEÑALIZADO EL LAUGAVEGUR TRAIL?

La ruta, al igual que la mayoría de los recorridos de deRutas, **está señalizada y se sigue perfectamente**. Los postes de madera pueden estar caídos y no verse aunque esto no impide que el sendero pueda seguirse sin problemas.

Si el tiempo no acompaña y hay niebla (común en las dos primeras etapas) la visibilidad puede ser escasa o nula. Es aquí donde los tracks de GPS del **Pack de Senderista** pueden jugar un papel fundamental. Aún así, si las condiciones son adversas, no te aventures y espera a que mejore.



SABÍAS QUE...

Dos hermanos pueden tener diferentes apellidos en Islandia. Esto es debido a que los hijos llevan el apellido del padre (ahora también de la madre) con la terminación 'son' o 'dóttir' según sea hijo o hija respectivamente. Así, el apellido de la hija de 'Stefán' será Stefánsdóttir y el apellido de su hijo Stefánsson.

¿QUÉ MONEDA SE UTILIZA EN EL RECORRIDO?

Coronas islandesas. 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 **Laugavegur Trail** te va a salir mucho más barato que pasar los 4 días en Reykjavik (y va a ser infinitamente más bonito). Puedes ver el coste de vida por países en la web www.preciosmundi.com y el precio de los refugios actualizados en www.fi.is/en/hiking-trails/trails/laugavegur en la sección *huts*.



Si los paisajes islandeses no te enamoran, es que hay algo muerto dentro de ti.

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).**

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

El uso de tarjeta está muy extendido en Islandia y se utiliza más que el efectivo. No tendrás problemas en Vesturdalur aunque te recomiendo que lleves siempre efectivo suficiente a mano: los datafonos pueden fallar y dejarte colgado, especialmente en las montañas.

¿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.**

¿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.



Al final de la segunda etapa te espera el lago Álfvatn. Allí hay un refugio y un pequeño restaurante.

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 en el Dettifoss Trail.

¿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



➕ He visto muchos paisajes pero pocos pueden comprarse con los de el Laugavegur Trail.

Señalización



➕ Si lo haces en tienda de campaña, es realmente barato.

Refugios y alojamiento



➕ Puedes caminar en cualquier momentos del día, hay luz 24 horas.

Avituallamiento



➖ La temporada es corta.

➖ Si la meteorología se complica, se complica.

Puntuación total



➖ Masificada con personas que, en ocasiones, no están preparadas.

¿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 descargarte 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: LANDMANNALAUGAR FIN: HÖSKULDSSKÁLI	3 2 2 3	10,1 Km	617 m	208 m	3h 00'

La ruta comienza en la parte de atrás del refugio junto a la zona de aguas termales (que suelen estar llenas de turistas). Aquí hay un poste que marca el camino. El sendero asciende y llega a un alto desde donde tendrás unas vistas fantásticas a tus espaldas de Landmannalaugar. A 1,2 km te topará con un primer desvío en una zona con mucha actividad termal. Sigue los postes de madera con la punta roja.

Lejos de las multitudes de Landmannalaugar y ya metido de lleno en la ruta, podrás contemplar uno de los paisajes volcánicos más espectaculares que existen. Islandia en estado puro. Si el invierno dejó mucha nieve, **cruzarás algunos neveros y zonas nevadas** hacia la mitad de la etapa, pero nada que requiera material técnico. Si el camino se pierde, sigue siempre los postes de madera con la punta roja.

Desde el paso **Laugavegurin (10,5 km)** podrás ver el refugio al que tan solo tienes que descender. Llegarás al final de la etapa cuando el GPS marque 11,9 km. Si has comenzado la etapa por la mañana y estás en forma, es probable que quieras continuar hasta el siguiente refugio. Yo me lo tomaría con calma, paisajes así no se ven todos los días.

Landmannalaugar	0 Km	612 m	  
Höskuldsskáli	10,1 Km	1021 m	  

Altitud (m)



El Laugavegur Trail sigue amplios caminos y pistas forestales durante la mayoría del recorrido.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
2	INICIO: HÖSKULDSSKÁLI FIN: ÁLFTAVATN	3 2 2 2	11,0 Km	260 m	730 m	3h 15'

Sal del refugio y llanea durante los primeros kilómetros. Más adelante hay **un pequeño repecho (3 km)**, nada que tenga que quitarte el sueño la noche anterior. Desde arriba, tendrás las mejores vistas de todo el recorrido. Ten la cámara lista, saca unos frutos secos y disfruta del momento.

La ruta realiza varios ascensos y descensos. En el kilómetro 6, el paisaje se abre hacia el sudoeste y las vistas volverán a dejarte la mandíbula desencajada. A lo lejos puede verse ya el **lago Álftavatn**, final de la segunda etapa. A partir aquí el sendero desciende por un terreno arenoso con una pendiente generosa. Cuidado con los resbalones.

Tras el descenso, sigue el río y **crúzalo (8,27 km)**. Reconocerás la zona fácilmente porque siempre hay otros senderistas calzándose las sandalias (recomendadas aunque no obligatorias). Camina el último tramo por una pista forestal hasta el **refugio de Álftavatn(10,9 km)** donde además, hay uno de los dos únicos restaurantes de la ruta.

Höskuldsskáli	0 Km	1020 m			▲▲
Álftavatn	11 Km	11 Km	550 m	▼	▲▲▲

Altitud (m)



No es extraño cruzar algún tramo nevado si el invierno ha dejado mucha nieve. Sin embargo, suele haber escalones ya tallados por el paso de otros senderistas.

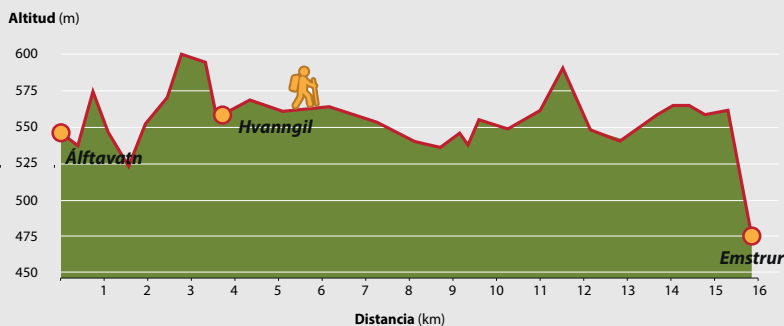
DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
3	INICIO: ÁLFTAVATN FIN: EMSTRUR	3 2 2 2	15,9 Km	341 m	412 m	4h 00'

La ruta continúa por detrás del refugio, en dirección sureste. Nada más salir, hay **un pequeño cruce de río (200 m) y otro más adelante (1,7 km)**. Ninguno de los dos supone un problema más allá de lo fría que pueda estar el agua (*spoiler*: mucho).

Camina hasta llegar a **Hvanngil (3,8 km)**, un tranquilo refugio donde apreciarás un cambio evidente en el paisaje. De repente te encontrarás en una amplia llanura volcánica por la que caminarás en línea recta durante casi 6 km. Aquí destaca la famosa **montaña Stórasúla** que ha invadido Instagram en los últimos años. El camino vuelve a ascender junto al monte Útigönguhöfðar por unas peculiares dunas de arena volcánica. Al fondo, puede intuirse el glaciar **Eyjafjallajökull** que reposa sobre el volcán del mismo nombre y que, en 2010, puso en jaque a los aeropuertos de media Europa.

Al final de la etapa el sendero cae en picado (15,6 km) hasta llegar a **Emstrur (15,8 km)**, el refugio más bonito de la ruta y con una zona de acampada junto al río inmejorable.

Álftavatn	0 Km	550 m		🍴 ⚙️ 🏠
Hvanngilskáli	3,9 Km	3,9 Km	561 m →	⚙️ 🏠
Emstrur	12 Km	15,9 Km	476 m →	⚙️ 🏠



Aunque los refugios suelen estar reservados con meses de antelación, puedes acampar en sus inmediaciones. La acampada libre está prohibida.

DIA	ETAPA	MIDE	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	TIEMPO
4	INICIO: EMSTRUR FIN: ÞÓRSMÖRK	3 2 2 3	16,0 Km	491 m	737 m	4h 30'

Desde el refugio, el sendero desciende hasta el ruidoso torrente de agua del **río Botnaá (500 m)** y vuelve a ascender al otro lado tras cruzar el puente. Más adelante, hay un nuevo cruce de río y un cambio de paisaje, uno de **arena y arbusto bajo (8 km)** donde es posible que pierdas las balizas si no estás atento (aunque es fácil seguir la ruta, no te preocupes).

En el paisaje empiezan a aparecer algunos árboles aquí y allá y el agua suena muy cerca: el **río Markarfljót** no queda lejos. El paisaje te regalará de vez en cuando vistas del cañón y de la maraña de ríos y torrentes que beben del glaciar **Mýrdalsjökull**, al sudeste. Una vez cruzado el **río Ljósá (11,1 km)**, asciende por una amplia cresta que gira a la derecha y que desciende al **río Þronga (13 km)**. Aquí tendrás que quitarte las botas para cruzarlo. Recuerda que puedes (y debes) ayudarte de los bastones si es necesario.

El Laugavegur realiza un último y corto ascenso por una zona arbolada de abedules, un entorno muy diferente al que nos tiene acostumbrados. En el descenso, y cuando los árboles no te tapen la vista, podrás ver el valle del **río Krossá**, ya al final de la ruta y junto al que está el **refugio de Þorsmörk (16 km)**. Desde aquí puedes coger el autobús a **Reykjavik**. Y colorín, colorado, esta ruta ha acabado.

Emstrur	0 Km	474 m			▲ 🏠
Þórsmörk	16 Km	16 Km	228 m	👉	🚌 🚻 ▲ 🏠

Altitud (m)



La parte central de la ruta es una pista a lo largo de una enorme planicie volcánica, que cruza varios torrentes provinientes de los glaciares del sureste.

deRutas
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es