



# IJsland Hekla en Landmannalaugar

De mooiste denkbare rugzaktrekking van IJsland; een 10-daagse tocht in het kleurrijke en vulkanisch zeer actieve gebied rond de Hekla vulkaan en Landmannalaugar. Voor we op trek gaan bezoeken we eerst het wereldberoemde geiserveld waar de Strokkur geiser stipt om de 8 minuten van zich laat spreken, een spektakel wat je op IJsland niet mag missen.

- de mooiste denkbare rugzaktrekking van IJsland
- 10-daagse tocht rond de Hekla vulkaan en Landmannalaugar
- inclusief excursie Geysir en de Gullfoss
- 3 warme bronnen!

## Geiser & Gullfoss

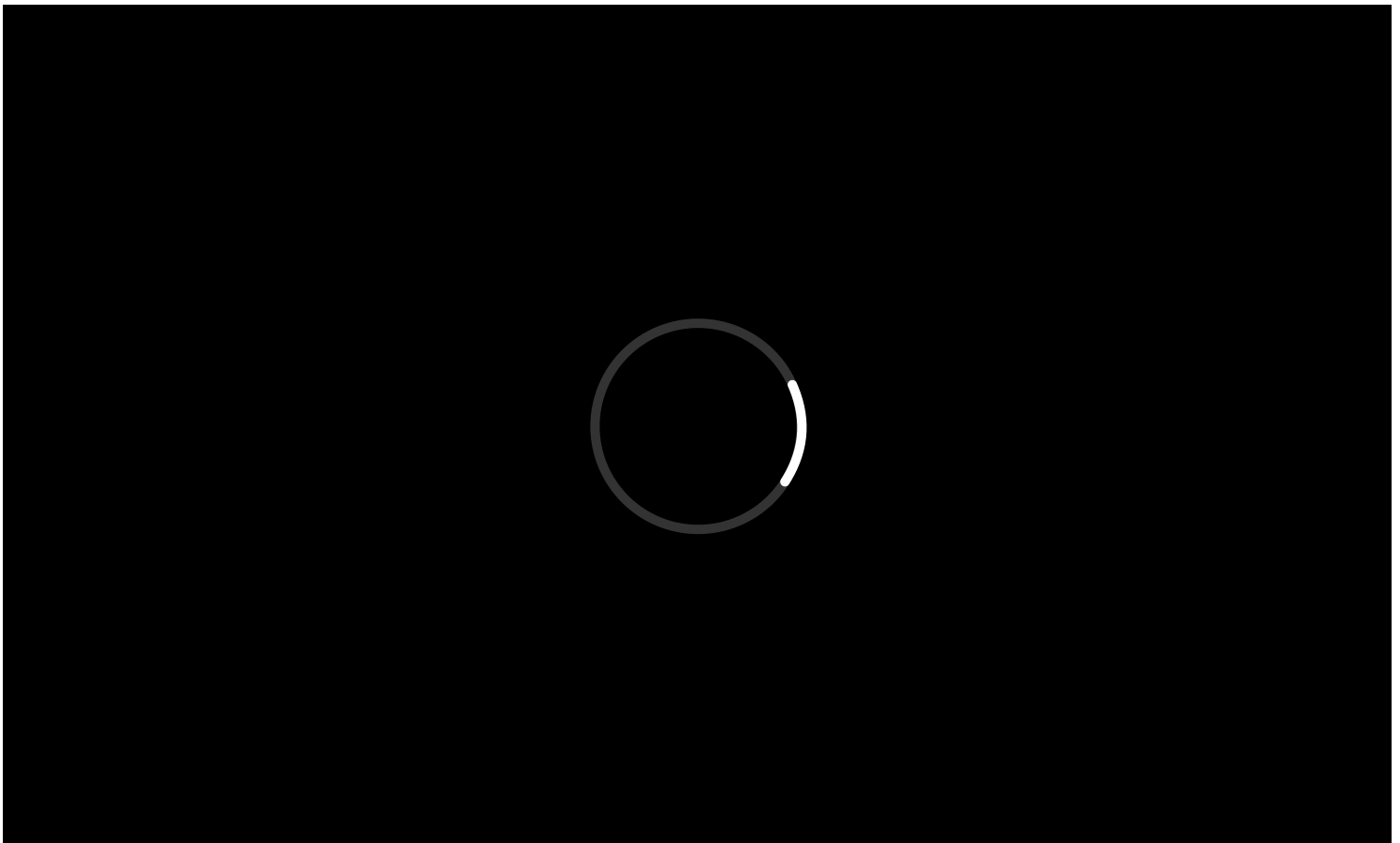
Na aankomst op IJsland rijden we naar de camping in Reykjavik. IJsland ligt net onder de poolcirkel, de zon gaat wel onder de horizon maar niet zover dat het donker wordt. De komende 2 weken zijn de dagen dan ook eindeloos, je kunt maximaal genieten van je vakantiedagen. Met een excursiebus bezoeken we de volgende dag het beroemde geiserveld en de Gullfoss, één van IJslands grootste watervallen. Met goed weer zie je de top van de Hekla aan de horizon.

## Kleurrijk vulkanengebied

Een korte busrit brengt ons naar het woeste binnenland onder aan de voet van de Hekla, de meest actieve vulkaan van IJsland. Vanuit een basiskamp proberen we de top van de Hekla te beklimmen. Met helder weer is vanaf de top het gebied te overzien dat tijdens deze trekking doorkruist wordt, een zeer kleurrijk vulkaanlandschap met vele dampende zwavel- en heetwaterbronnen. Soms zitten die onder het ijs waarbij gewelfde, blauw doorschijnende grotten worden gevormd. Bij zo'n ijsgrot, vlak onder de top van de Hrafninnusker (berg), waar je struikelt over obsidiaan (zwart vulkanisch glas), zetten we onze tenten op. In de ondiepe warme bronnen die ook de ijsgrot hebben veroorzaakt, kun je een heerlijk voetenbad nemen.

Langs Landmannalaugar, waar je kunt zwemmen in een warme rivier, gaat de tocht naar Strutslaug. Ook in deze warme bron is het goed toeven, zeker als het weer eens een dagje tegen zit. De laatste avond gaan we uiteraard uit met de IJslanders in Reykjavik, de stad met een ongekend bruisend nachtleven.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).



*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 Amsterdam - Reykjavík**

Een rechtstreekse vlucht van zo'n drie uur brengt ons naar de internationale luchthaven van Reykjavík in het uiterste zuidwesten van IJsland. Zit het weer mee dan kunnen we een groot deel van Zuid-IJsland vanuit de lucht prachtig zien liggen. Na aankomst transfer naar het 50 km verderop gelegen Reykjavík, waar we op een camping overnachten.

### **dag 2 Reykjavik - Gullfoss/Geysir excursie**

's Ochtends vertrekt vanaf het busstation de touringcar voor de excursie naar de Gullfoss (Gouden Waterval) en het wereldberoemde geiserveld. De moeder aller geisers, 'Geysir', spoot in het verleden wel tot 80 meter hoog. Inmiddels is deze geiser maar zelden actief, maar zijn kleinere zusje 'Strokkur' nog wel. Om de paar minuten spuit het water zo'n 10 tot 20 meter omhoog, een hypnotiserend schouwspel. Overnachting op de camping van Reykjavik.

### **dag 3 Reykjavik - Hekla**

Ook deze ochtend vertrekken we vanaf het busstation met de touringcar. In de omgeving van de Hekla stappen we uit en lopen naar ons kamp aan de oevers van het Sauðafelsvatn of Grænavatn. We zijn hier op 322 meter hoogte.

### **dag 4 beklimming Hekla**

De Hekla is een van de meest actieve vulkanen van IJsland en het landschap draagt tot in de verre omgeving de sporen van z'n explosieve uitbarstingen. Het gitzwarte zand is vulkanische as (tephra) van één van de voorlaatste erupties. Deze vulkaan is enkele jaren geleden opnieuw tot uitbarsting gekomen. Vanaf de kampeerplaats klimmen we eerst over een recente lavastroom (uit 1970) voor we aan de eigenlijke klim beginnen. Naarmate we hoger op de flanken van de berg komen, wordt het steiler en steiler. Vaak ligt er sneeuw net onder de 1491 meter hoge top. Boven op de top, bijna 1200 meter hoger dan ons kamp, heb je (met mooi weer) een fantastisch uitzicht over de route en het landschap van de komende twee weken.: een zeer kleurrijk vulkaanlandschap met vele dampende zwavel- en heetwaterbronnen.

De beklimming van de Hekla is afhankelijk van het weer (de top hangt regelmatig in de wolken) en vulkanische activiteit (waardoor lokaal ontraden kan worden om de berg niet op te gaan).

## **dag 5 t/m 12 rugzaktrekking Hekla - Landmannalaugar**

Vanaf onze kampeerplek aan de voet van de Hekla steken we door in de richting van het Reykjadalir en de Hrafninnusker. Ondanks de vele regen die er in dit gebied valt komen we de eerste dag geen stromend water tegen. De grond is er zo poreus dat alle neerslag direct in de bodem verdwijnt. In de omgeving van de Krakatindur liggen vaak nog sneeuwvelden; restanten van de sneeuwval in de winter. Ten noordoosten van ons ligt Landmannalaugar, dat wegens haar spectaculaire vormen en kleurenrijkdom is uitgeroepen tot natuureservaat. We zien hier grillige lavavelden, gaaf gevormde en met korstmossen gelardeerde kraters, rode en gele zwavelbronnen en bergflanken in een veelheid van pasteltinten en vaak gedeeltelijk onder de sneeuw. Tevens is er een heerlijke warme bron om in te baden. In Landmannalaugar pikken we ook het voedseldepot op. Van hieruit lopen we crosscountry door naar de Torfajökull, de centrale vulkaan in dit gebied. De route loopt soms tussen forse ijskappen door en kruist regelmatig sneeuwvelden. We maken een dagtocht - zonder bepakking - naar de Strutslaug, waar je weer heerlijk kunt baden in de warmwaterbron. Ten noorden van de Torfajökull lopen we naar de Háskerdingur en de volgende dag verder naar de Hrafninnusker. Het gebied rond Hrafninnusker is op microschaal nog steeds vulkanisch zeer actief en daardoor hoogst intrigerend. Het wemelt hier van de warme bronnen. Soms zitten deze ook onder het ijs en vormen dan mooi gewelfde, blauwdoorschijnende grotten. Op de top van de Hrafninnusker heb je, met helder weer, een prachtig uitzicht over het Alftavatn en de zuidelijk gelegen Mýrdalsjökull. Vanaf hier volgen we het beroemde Laugavegur wandelpad terug naar Landmannalaugar waar nog één keer kunnen genieten van de warme bron voordat we in de bus stappen naar Reykjavik. Tijdens de trekking zullen we vooral crosscountry lopen met behulp van kaart en kompas.

## **dag 13 naar Reykjavík**

Eind van de ochtend vertrekt de bus vanaf Landmannalaugar naar Reykjavík. We rijden de mooiste bergroute van IJsland, het landschap dat we tijdens de tocht doorkruist hebben trekt nog eens als een film aan onze ogen voorbij. Begin van de avond arriveren we in Reykjavík.

## **dag 14 Vlucht naar Amsterdam**

We rijden naar Keflavík Airport voor onze terugvlucht naar Amsterdam.

**Data**

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
22 jun 2025	05 jul 2025	€ 1495	€ 425

[Boeken](#) [Optie](#)

20 jul 2025	02 aug 2025	€ 1495	€ 555
-------------	-------------	--------	-------

[Boeken](#) [Optie](#)

**Bij de prijs inbegrepen**

- \* luchthaven transfers (indien vluchten bij Nunatak geboekt)
- \* alle overige (groeps-)transport tijdens de reis per bus
- \* drie maaltijden per dag tijdens de trekdagen
- \* gebruik van keukengerei (ook bestek, bord, etc.)
- \* alle overnachtingen in tweepersoonstenten
- \* entree nationale parken
- \* Nederlandse reisbegeleiding
- \* medicijn- / EHBO-kit
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

**Niet bij de prijs inbegrepen**

- \* retourvlucht Amsterdam-Reykjavik (deze kan via ons geboekt worden)
- \* maaltijden wanneer niet op trek. Voor de 3 avondmaaltijden, lunches en ontbijten in Reykjavik moet je rekenen op ± € 80,-- tot € 100,--
- \* persoonlijke uitgaven, souvenirs, frisdranken en alcoholica (duur)
- \* reis- en annuleringsverzekering  
(voor deze reis heb je een bergsport/bijzondere sporten reisverzekering nodig)
- \* toeslag eenpersoonstent € 65,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* vervoer naar en van Schiphol

**Groepsgrootte**

Minimaal 6 reizigers  
Maximaal 12 reizigers

De reis kan vanaf 5 reizigers gegarandeerd worden, er is dan een toeslag op de reissom:  
- bij 5 reizigers € 100,-- p.p.

## Tijdsverschil

Het is in IJsland een uur vroeger dan bij ons.

## Geld

Het overgrote deel van de direct noodzakelijke uitgaven op IJsland is bij de reissom inbegrepen: denk aan alle vervoer, alle overnachtingen volgens programma en bijna alle maaltijden. Niet inbegrepen zijn de uitgaven voor consumpties onderweg, de maaltijden in Reykjavik, souvenirs, de corona test na aankomst Keflavik (rond de € 100,-) e.d. reken dus in ieder geval op een bedrag rond de € 300,--. Op Keflavik Airport kun je pinnen of Euro's omwisselen in kronen. Het is handig om voor onverwachte uitgaven altijd wat contant geld bij je te hebben. Dit kan in de vorm van Euro's. Het gebruik van creditcards is in IJsland wijdverbreid en populair.

## Benodigde reisdocumenten

Paspoort of identiteitskaart, geldig tot na verblijf.

## Procedure van vertrek

Bij deze reis gaat er een Nederlandse reisleader mee. Uiterlijk 3 uur voor vertrek dien je aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst. Tijdens de trek wordt alles zelf gedragen. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen eventueel achtergelaten worden in Reykjavik. Omdat er vanuit Nederland tenten en voedsel meegaan naar IJsland, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 12,5 kg ruimbagage mee te nemen. Daarnaast kun je nog zaken meenemen in de handbagage, zware en breekbare zaken zoals foto apparatuur. De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage.

## Paklijst / uitrusting

Kampeerruitrusting die wordt verzorgd door Nunatak:

- twee of eenpersoonstenten
- branders, kooktoestellen en accessoires
- pannen, voorraaddozen en ander keukengerei
- bestek, mok en bord (lichtgewicht en onbreekbaar).

Hieronder vind je een paklijst voor de rugzaktrekking naar IJsland. Uit de uitgebreidheid van onderstaande lijst valt op te maken dat we veel belang hechten aan een goede keus van mee te nemen kleding, uitrusting e.d. Het is echter niet noodzakelijk om nieuw aan te schaffen. Vaak kan volstaan worden met artikelen die al in je bezit zijn en min of meer aan de gestelde eisen voldoen. De laatste dingen om op te bezuinigen zijn goede schoenen, uitstekende wind- en regenkleding en een slaapzak / mat van goede kwaliteit.

### Kleding

- ~ Ondersokken
- ~ Sokken/kousen 2 paar
- ~ Ondergoed
- ~ Thermo ondergoed
- ~ T- shirts ( 2 )
- ~ Fleece vest
- ~ Body warmer
- ~ Korte broek
- ~ Trekking broek ( 2 )
- ~ Regenjas (Gore-tex)
- ~ Regenbroek
- ~ Gamaschen
- ~ Onderhandschoenen
- ~ Handschoenen
- ~ Wandelschoenen
- ~ Sandalen of gympen
- ~ Pet / shawl
- ~ Muts

### Slaapspullen

- ~ Slaapmatje
- ~ Slaapzak
- ~ Lakenzak
- ~ Opblaaskussentje
- ~ Waterdichte slaapzakhoes
- ~ Vuilniszak om slaapzakhoes

### Diversen

- ~ Hand desinfectie vloeistof
- ~ Zakmes
- ~ Snacks/trailfood als opkikker voor onderweg
- ~ Dagboek [schrift]+ pennen
- ~ Leesboek of puzzelboekje
- ~ Reserve veters
- ~ Zitlap

- ~ Naaispullen
- ~ Plastic zakken
- ~ Plunjebaal of flightbag
- ~ Hangslotje
- ~ Rugzak min. 65-70 liter
- ~ Fototoestel
- ~ Siggfles of plastic fles
- ~ Spanbandjes
- ~ Zonnebril / gletsjerbril
- ~ Rugzakhoes
- ~ Anti muggenolie
- ~ Reserve bril / lenzen
- ~ Loopstokken

#### Toiletartikelen

- ~ Zeep
- ~ Shampoo [klein flesje]
- ~ Tandenborstel
- ~ Tandpasta
- ~ Lip care
- ~ Klein doosje nivea of uiercrème
- ~ Zonnebrand
- ~ Kam of borstel
- ~ Toiletpapier
- ~ Dunne handdoek

#### Persoonlijke medicijnen

- ~ Iboprufeen 400mg
- ~ Paracetamol
- ~ Sporttape
- ~ Second skin
- ~ Sterilon
- ~ Pleisters
- ~ Zovirax

#### Papieren

- ~ Paspoort
- ~ Reisverzekering
- ~ Ziektekostenverzekering
- ~ Geld
- ~ Waterdicht documentenmapje

Voor sommige zaken is het voldoende als er één of twee exemplaren meegaan, b.v. een naaisetje. Voor veel andere dingen beslist niet meer dan wat minimaal nodig is, b.v. zonnebrandolie. Voor alles is de stelregel; zo weinig mogelijk en zo licht mogelijk, want je krijgt nog een fiks gewicht aan eten, tenten en ander materiaal bij.

Hieronder zullen we nog wat verder ingaan op verschillende artikelen op de paklijst:

I Rugzak en verpakkingsmiddelen

II Schoeisel

III Kleding



#### IV Slaapzak e.d.

#### V Diverse gebruiksartikelen

#### VI Toiletartikelen

#### VII Middelen ter bescherming van huid, ogen e.d.

#### VIII Voor verwondingen, ziekte etc.

#### IX Fotoapparatuur

#### X Overig

##### I. Tassen, rugzak e.a. transport verpakkingsmiddelen

- \* een stevige grote (minimaal 65 liter) rugzak

- \* klein dagrugzakje (als handbagage tijdens de vliegreis)

- \* een aantal nylon of pvc zakken, bij voorkeur met sluiting en in verschillende kleuren, deze maken het mogelijk je rugzak te organiseren, tevens om je spullen min of meer waterdicht te verpakken

- \* portemonnee, heuptasje, heupgordel of etui met koord voor kostbare papieren zoals paspoort, verzekeringskaarten, geld e.d.

- \* tas voor fotoapparatuur.

##### II. Schoeisel een paar bergschoenen van stevige kwaliteit:

- \* goed profiel en stevige zool

- \* bij voorkeur hoge schacht voor bescherming en steun van de enkels

- \* goede pasvorm (ook bij dikke sokken)

- \* redelijk ventilerend en waterdicht (goretex etc.); een paar sportschoenen en/of all terrain sandalen (Teva of Crocs etc.), te gebruiken bij doorwadingen van beken en rivieren en rond de tent. In ieder geval licht van gewicht, sneldrogend, goed profiel. Verder kan gedacht worden aan middelen om schoenen waterdicht te houden (leervet, snowseal etc.), extra veters en gamaschen.

##### III. Kleding

- \* wind/regenkleding (van uitstekende kwaliteit), licht gewicht en goed ventilerend of ademend (goretex etc.)

- \* 2 lange broeken: ruimzittend, sterke kwaliteit, donker van kleur en sneldrogend (een spijkerbroek minder bruikbaar en een trekkingbroek uitstekend); wellicht warme joggingbroek.

- \* diverse T shirts en warmteondergoed (lange mouw)

- \* 1 of 2 fleeces

- \* ondergoed

- \* (dunne) handschoenen

- \* muts en shawl

- \* zwemkleding (denk aan warmwaterbronnen en de zwembaden)

- \* sokken, diverse soorten dunne en dikke; het beste is de combinatie van een synthetisch binnenpaar en dik buitenpaar van 60% wol en 40% kunststof.

##### IV. Slaapzak e.d.

- \* goede kwaliteit slaapzak met vulling van dons of kunststof; de slaapzak moet voldoende warmte bieden bij temperaturen rond het vriespunt; eventueel een lakenzak

- \* slaapmatje. Goede isolatie, tegen optrekkende koude vanonder op dit is m.n. bij donzen slaapzakken van belang, ligcomfort, bij kamperen op rotsige en/of oneffen grond; het beste zijn zelfopblazende matten van gesloten cel structuur (ThermaRest, of iets goedkoper van Metzeler en Hema) Bij voorkeur geen volumineuze matten i.v.m. ruimtebeslag.

##### V. Diverse gebruiksartikelen

- \* zakmes

- \* waterfles

- \* zitmatje (vochtwerend, isolerend en licht van gewicht).

## VI. Toiletartikelen

- \* zeep, bij voorkeur desinfecterend, fosfaatvrij en biologisch afbreekbaar
- \* shampoo, douchegel (zie hiervoor);
- \* handdoek, donker van kleur en niet te dik/groot i.v.m. snelle droging;
- \* toiletpapier, scheergerei
- \* verder wat een ieder zoal noodzakelijk acht.

## VII. Middelen ter verzorging en bescherming van huid, ogen etc.

- \* zonnebrandmiddel
- \* goede zonnebril/gletsjerbril, ter bescherming tegen fijnstufzand en uv-straling ook met koord zodat hij niet bij plotselinge bewegingen kapot valt
- \* bril of lenzen maar in beide gevallen een reservebril
- \* brillenkoker, lenzendoosje en schoonmaakspullen
- \* blistex of andere lippenbescherming
- \* handcrème Opmerking m.b.t. lenzendragers: fijn lavazand en stuifzand kunnen een probleem zijn, lenzen niet met gletsjerwater reinigen.

## VIII. Voor verwondingen, ziekte etc.

- \* elementaire EHBOset: hansaplast, leukoplast, steriel gaas, betadine etc.,
- \* specifieke medicijnen voor persoonlijk gebruik
- \* paracetamol (alg. koortsverlagend, pijnstillend)
- \* sporttape of breed leukoplast
- \* eventueel steunverband voor enkel en/of knie;
- \* eventueel second skin tegen blaren en schaafwonden (Compeed, Duoderm of Spenco);
- \* voor de spieren: SRLgelei (homeopathisch); in mindere mate tijgerbalsem of Midalgan;
- \* Arnicazalf tegen zwellingen, verstuikingen en gewrichtspijn.

## IX. Fotoapparatuur

- \* apparatuur naar behoefte, schokbestendige draagtas, heuptas etc.;
- \* lensreiniging, borsteltje etc.;
- \* zonnekap en voorzetlens (uvfilter, skylight);
- \* reservebatterijen en eventueel reserve lensdop

## X. Diversen

- \* favoriet trailfood/snacks als opkikker voor onderweg. Neem een snack per dag mee, suggesties: chocolade, muesli- of energierepen, ontbijtkoek, kruidkoek en vergelijkbare alternatieven, noten, gedroogd fruit, sultana's. Heb je tussendoor meer energie nodig, dan kun je meer meenemen, maar bedenk wel dat je alles zelf moet dragen. Kijk naar lichte energierijke snacks.

## Maaltijden

Bijna alle maaltijden tijdens de reis zijn inbegrepen, met uitzondering van de maaltijden in Reykjavik. Tijdens de trek zal gebruik gemaakt worden van uit Nederland meegebrachte basisingrediënten en voorraden. Het spreekt voor zich dat de maaltijden qua hoeveelheid en calorieën aangepast zijn aan de fysieke inspanningen en aard van deze reis.

## Verzekeringen

Het afsluiten van een adequate reisverzekering stellen wij verplicht (voor deze reis heb je een bergsport/bijzondere sporten reisverzekering nodig). Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je regelen via ons, we werken samen met Allianz Global Assistance of via je eigen verzekeringsmaatschappij. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan dien je voor vertrek volgende gegevens door te geven, bij welke verzekeringsmaatschappij je verzekerd bent, je polisnummer en het alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

## Categorie trekking 3 en categorie rugzak 1

De dagtrajecten op de rugzaktochten hebben een gemiddelde lengte van 15 à 20 km. Er wordt in rustig tempo gelopen, zodat we de tijd hebben om te genieten van de indrukwekkende natuur om ons heen. Vanuit de kampementen kunnen we de omgeving nog wat verder verkennen.

De stijging of daling per dag is meestal niet meer dan enkele honderden meters. De beklimming van de Hekla uitgezonderd (1000 meter stijgen).

Tijdens de tocht treffen we een aantal pittige stijgingen tegen vrij steile en soms glibberige berghellingen met een maximale stijging van 200 meter achter elkaar.

Op sommige dagen kruist de route een aantal erosiegeulen die tientallen meters diep kunnen zijn en waar we steeds in en uit moeten klimmen. Sneeuw en rul, rotsig of zompig terrein maakt de route plaatselijk zwaar. Onderweg doorwaden we regelmatig ijskoude gletsjerrivieren. Meestal is de doorsteek kort en reikt het water niet meer dan kniehoog, een enkele keer tot kruishoogte.

Gezien de zwaarte van de tocht is het zaak om het rugzakgewicht zoveel mogelijk te beperken. Wat de persoonlijke uitrusting betreft denken we aan een maximum van 10 kg. Daar komt nog bij het extra gewicht van de Nunatak - uitrusting (tenten en kookspullen) en van het lichtgewicht voedsel (tijdens de tocht is er halverwege een voedseldepot).

Je draagt dus voor maximaal vijf dagen eten en brandstof mee. Daardoor kan het extra rugzakgewicht worden beperkt tot ca. 8 kg. Tot slot speelt de wisselvalligheid van het weer een belangrijke rol bij de zwaarte van de tocht.

Technische vaardigheden zijn niet vereist, maar wel ervaring met rugzaklopen. Tijdens de rugzaktocht zijn we geheel op onszelf aangewezen. De maaltijden worden door de deelnemers klaargemaakt. We verwachten van de deelnemers een coöperatieve instelling naar elkaar en naar de groep als geheel. De tocht vraagt een goede conditie en doorzettingsvermogen.