



Foglio Notizie (aggiornato al 30.7.18)

ISLANDA - 11 - 18 agosto

RITROVI: 11/08 Ore 05.50 Esselunga Via Traversetolo Ore 06.00 Centro Torri

TRANSFERT PARMA - AEROPORTO G. MARCONI BOLOGNA e ritorno € 50,00 a persona

I versamenti devono essere effettuati prima della partenza indicando cognome e cod. 20.551 Islanda 2018 a

Banca Prossima IBAN IT66 G033 5901 6001 0000 0156 841 Intestato a Intercral Parma

SABATO 11 AGOSTO - ORE 08:30 AEROPORTO G. MARCONI DI BOLOGNA BANCHI CHECK-IN SAS

presso i banchi di registrazione SAS Scandinavian Airlines sarà presente la **Sig.ra Ilaria cell. 340 9367519** che vi assisterà durante il disbrigo delle formalità d'imbarco e vi accompagnerà per tutto il viaggio.

I VOSTRI VOLI: SK = Scandinavian Airlines, FI = Icelandair

11 agosto	SK2684	Bologna > Copenaghen	10h40	12h40	2h00'
11 agosto	FI207	Copenaghen > Keflavik Reykjavik	14h30	15h40	3h10'
18 agosto	FI206	Keflavik Reykjavik > Copenaghen	08h30	13h25	2h55'
18 agosto	SK2685	Copenaghen > Bologna	15h15	17h15	2h00'

Normativa bagaglio: Bagaglio in stiva: 1 collo di massimo 23 Kg. Bagaglio a mano: 1 pezzo del peso massimo di 8 Kg e delle dimensioni massime di 56 cm x 45 cm x 25, più 1 pezzo piccolo che si possa comodamente riporre sotto il sedile anteriore dimensioni massime di 40 cm x 30 cm x 15 cm (es. borsetta da donna, custodia macchina fotografica o borsa porta computer) Per ulteriori dettagli, consultare il sito web ufficiale della compagnia, alla pagina www.icelandair.com e www.flysas.co

I partecipanti sono pregati di controllare la validità del loro passaporto o della carta di identità valida per l'espatrio, che non deve presentare timbro di rinnovo sul retro. Travel Design Studio responsabile della documentazione personale d'espatrio dei partecipanti.

IL VOSTRO ITINERARIO: 1° giorno, sabato 11 agosto Bologna > (Copenaghen) > Reykjavik Ritrovo dei signori partecipanti in mattinata all'aeroporto di Bologna, disbrigo delle formalità d'imbarco e doganali e partenza con volo di linea SK2684 delle 10h40 per Copenaghen.



Arrivo previsto alle 12h40 dopo 2h di volo e coincidenza con volo FI207 per Reykjavik delle 14h30. Arrivo previsto alle 15h40 dopo 3h10' di volo. Incontro con la guida accompagnatore locale, trasferimento in città (Km 50, 40') e resto del pomeriggio dedicato alla visita guidata di Reykjavik. Sistemazione presso l'Island hotel nelle camere riservate, cena libera e pernottamento. **Reykjavik.** La capitale islandese ospita 2/3 dell'intera popolazione dell'isola. La fondazione di Reykjavik, probabilmente il primo insediamento permanente dell'isola, avvenne a opera di Ingólfur Arnarson intorno all'anno 870. Il significato islandese del nome, in italiano, può essere tradotto in baia fumosa e fu scelto dal fondatore per via dei fumi geotermali che circondano la zona. La vicinanza al circolo polare artico fa sì che in Giugno e parte di Luglio e Maggio non ci sia la notte, il sole scende poco sotto la linea dell'orizzonte, diffondendo una pallida luce crepuscolare. Per ragioni legate alla centratura dei meridiani sui fusi orari, il momento più buio della giornata ovvero la mezzanotte naturale islandese cade intorno alle 1h30 di notte. D'inverno il fenomeno è

opposto: la traiettoria del Sole si trova sopra la linea dell'orizzonte, seppur di poco, solo per poche ore al giorno. La chiesa Hallgrímskirkja, progettata negli anni trenta dall'architetto Samuélsson nel cosiddetto stile basaltico islandese, situata in cima a una collina che sovrasta il centro della città è l'edificio più alto d'Islanda, con vista panoramica sulla città fino allo Snæfellsjökull. **2° giorno, domenica 12 agosto 2018: Reykjavik > Akureyri > Godafoss** Prima colazione in hotel. Partenza verso il nord dell'Islanda verso Akureyri (Km 380, 5h). Sosta fotografica presso il cratere di Grábrók (Km 100, 1h30). Arrivo a Akureyri e passeggiata in città. Proseguimento per Godafoss (Km 50, 45') e visita della "Cascata degli Dei", sistemazione al Fljótsbakki Farm Hotel nelle camere riservate e pernottamento. **Grábrók.** Cratere apertosi più di 3.000 anni fa nel Grábrókarhraun, un'ampia zona interamente coperta da lava nell'Islanda occidentale. Grábrók è il più grande di tre crateri presenti lungo la spaccatura vulcanica che attraversa il campo lavico di Grábrókarhraun e si accede al bordo tramite un agevole sentiero. **Akureyri.** La città si trova a meno di 100 Km a sud del Circolo Polare Artico, in fondo all'Eyjafjörður, sul fiume Glerá. Il vichingo Helgi Eyvindarson il magro fu il primo a stabilirsi nella regione nel IX secolo, tuttavia, il primo insediamento permanente

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI CONTATTARE:

Apertura martedì, mercoledì e venerdì dalle 15:30 alle 17:30 Tel. - Fax 0521.969637 info@intercralparma.it

Obbligatoria per tutti i partecipanti la sottoscrizione della quota annuale - socio € 7,00 Organizzazione Tecnica Travedesign Bergamo

ad Akureyri risale al 1778. Durante la seconda guerra mondiale, Akureyri fu una delle tre basi aeree usate dagli alleati sull'isola. Grazie al fatto che la città si trova situata alla fine di un lungo fiordo ed è circondata da montagne, il clima è in realtà più continentale che oceanico con temperature che raramente scendono sotto - 13 °C o sopra 19 °C. Il giorno più lungo dell'anno è il 21 giugno, con oltre 23 ore di luce. Al centro della città si trova l'Akureyrarkirkja, grande chiesa conosciuta anche come la Cattedrale del ghiaccio, costruita dall'architetto Guðjón Samuélsson, vicino alla quale si trova il Lystigarður Akureyrar, celebre giardino botanico con oltre 6.000 diversi tipi di fiori, alberi e piante di tutto il mondo e circa 400 tipi di piante tipiche dell'isola. **Goðafoss**, In islandese cascata degli dèi, è una delle più note e spettacolari d'Islanda. La cascata è formata dalle acque del fiume Skjálfandafliót che cadono per circa 12 metri su un fronte di circa 30 m. Il nome della cascata deriva dalla leggenda di Þorgeir Ljósvetningagoði, colui che fece del Cristianesimo la religione ufficiale d'Islanda. Þorgeir era il Lögsögumaður, una sorta di presidente, dell'Alþingi, il parlamento islandese, quando nell'anno 999 gettò le sue statue degli dèi nordici pagani nella cascata. Una vetrata della chiesa di Akureyri ricorda questa leggenda. La baia ospita sempre diversi esemplari di passaggio, dalle comuni balenottere rostrate ai capodogli, dalle megattere alle rare balenottere azzurre. **3° giorno, lunedì 13 agosto 2018: Godafoss > Husavik > Myvatn > Godafoss** Prima colazione in hotel. Partenza per Husavik (Km 50) e imbarco per una crociera di avvistamento delle balene (durata circa 3h). Resto della giornata dedicato alla scoperta del Lago Myvatn, con le formazioni vulcaniche, il campo lavico di Dimmuborgir e la distesa di Námaskarð. Nel pomeriggio ingresso al Myvatn Nature Baths, una piscina naturale formata da acque termali per un rilassante bagno caldo. Rientro a Godafoss per il pernottamento. **Lago di Myvatn**. Quarto lago naturale più grande d'Islanda, 37,3 Km² e 4,5 m di profondità, il cui paesaggio è dominato dalla sagoma inconfondibile del principale vulcano attivo della regione, il Krafla. Il lago è situato in un'area altamente vulcanica, nove eruzioni tra il 1975 e il 1984, le cui colate incandescenti hanno provocato, venendo a contatto con l'acqua gelida, strabilianti formazioni laviche alte anche decine di metri, labirinti e pseudo-crateri. Poco distante dal lago corre la faglia che divide le placche continentali d'Europa e America, la Dorsale Medio Atlantica, che è in perenne attività è allontana l'Europa dall'America di un paio di centimetri l'anno. La guida Lonely Planet™ include il lago di Myvatn tra i dieci laghi più insoliti del pianeta. **4° giorno, martedì 14 agosto 2018: Godafoss > Dettifoss > Borgarfjörður Eystrí > Eglistadir** Prima colazione in hotel. Partenza in direzione est verso Eglistadir. Sosta alla cascata di Dettifoss (Km 120, 2h). Proseguimento verso l'est, e visita di Seyðisfjörður (Km 200, 3h), gioiello dei fiordi orientali. Trasferimento a Eglistadir alla Skipalaekur Guest House per il pernottamento. **Dettifoss**. Circa 30 Km prima di sfociare nella baia Öxarfjörður nell'Islanda settentrionale, il fiume Jökulsá á Fjöllum cade in tre spettacolari cascate, Selfoss, Dettifoss e Hafragilsfoss, tutte nel grandioso canyon di Jökulsárgljúfur. Dettifoss è la maggiore e la più grande d'Europa: il suo salto, la sua potenza e la forza con cui l'acqua plumbea del fiume, ricca di sedimenti glaciali, si getta nella gola sono impressionanti e paurosi, specie se osservati da distanza ravvicinata. Dettifoss è alta 44 m e larga 100 m, ha una portata media di circa 200 t d'acqua che si gettano ogni secondo fragorosamente giù per il canyon, sollevando spruzzi visibili a 1 Km di distanza che, nelle giornate di sole, generano spettacolari arcobaleni. **Lago Lagarfljót**. Lago, chiamato anche Lögurinn, dell'Islanda orientale, lungo circa 25 Km e largo fino a 2,5 Km. Come nello scozzese Loch Ness, nel lago si dice dimori un mostro spaventoso, il Lagarfljotsormur. Avvistamenti del mostro si sono stati registrati già a partire dal 1345, gli ultimi datano al 1963 e al 1998. Da allora circola sul lago un battello turistico. **5° giorno, mercoledì 15 agosto 2018: Eglistadir > Fiordi Orientali > Jokulsarlon** Prima colazione in hotel. Partenza verso sud attraversando gli spettacolari fiordi, con soste nei pittoreschi villaggi di Eskifjörður, Reyðarfjörður e Faskrudsfjörður. Il viaggio odierno prevede una percorrenza chilometrica notevole, che offrirà però una vista panoramica mozzafiato sulla costa. Arrivo a Jokulsarlon (Km 280 circa), pernottamento alla Gerdi Guest House. **6° giorno, giovedì 16 agosto 2018: Jokulsarlon > Fjallsarlon > Skaftafell > Svartifoss > Vík** Prima colazione in hotel. Visita della laguna glaciale di Jokulsarlon, nelle cui acque galleggiano iceberg di varie forme staccatisi dal grande ghiacciaio principale. Escursione in gommone nella laguna glaciale di Fjallsarlon, che vi porterà vicinissimi al fronte glaciale. Proseguimento per il Parco Nazionale di Skaftafell (Km 50), dove si trova la cascata nera di Svartifoss, circondata da colonne di basalto e raggiungibile con una facile passeggiata di circa 2 km. Successivo trasferimento a Vík (Km 140), visita della cittadina affacciata sulla baia di Reynisfjall, dove si trovano gli scogli di Dyrhólaey, sui quali nidificano le pulcinelle di mare, e della spiaggia nera di Reynisfjara. Pernottamento all'hotel Skogar nei pressi di Vík. **Jökulsárlón**. Il più grande e conosciuto lago glaciale dell'Islanda si trova a sud del ghiacciaio Vatnajökull, tra il Parco nazionale Skaftafell e la città di Höfn, apparve per la prima volta tra il 1934 e il 1935 e dal 1975 crebbe dai 7,9 Km² agli attuali 18 Km² di superficie. Una delle caratteristiche più sorprendenti del Jökulsárlón sono i numerosi iceberg che si staccano dalla lingua del ghiacciaio del Breiðamerkurjökull. **Skaftafell**. Il Parco Nazionale Skaftafell è situato tra Kirkjubæjarklaustur e Höfn nel sud dell'isola. Il parco si estende su 4.807 Km². Nel parco si trovano la foresta di betulle Bæjarstaðarskógur, la cascata Svartifoss, un salto di 12 m su colonne di basalto nero, la valle Morsárdalur, il monte Kristínartindar e il ghiacciaio Skaftafellsjökull, propaggine nel grande ghiacciaio Vatnajökull. Skaftafell è rinomato per il suo clima gradevole e per i soleggiati giorni estivi, sicuramente non comuni a quelle latitudini. Nel parco vivono molte specie di uccelli e volpi artiche. **7° giorno, venerdì 17 agosto Vík > Geysir > Thingvellir > Keflavik** Partenza per la regione del Circolo d'Oro. Visita alle imponenti cascate di Skogafoss e Seljalandsfoss (Km 30, 30'). Proseguimento per il "circolo d'oro" dove si visiteranno la cascata di Gullfoss (Km 120, 1h30'), e l'area geotermale di Geysir che ha dato il nome a questo fenomeno di vulcanesimo secondario. Sosta presso Stokkur, il geyser più importante. Ultima tappa, il parco nazionale di Thingvellir (Km 70, 1h), che si trova in un punto di grande interesse geologico, dove è possibile vedere a occhio nudo l'allontanamento della zolla americana da quella europea. Disteso lungo le rive settentrionali del lago più grande dell'Islanda, questo parco offre una bellezza paesaggistica davvero incredibile ed è stato dichiarato Patrimonio Unesco perché fu la sede del primo parlamento del mondo. Proseguimento verso Keflavik, sistemazione in hotel a

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI CONTATTARE:**Apertura martedì, mercoledì e venerdì dalle 15:30 alle 17:30 Tel. – Fax 0521.969637 info@intercralparma.it**

Obbligatoria per tutti i partecipanti la sottoscrizione della quota annuale - socio € 7,00 Organizzazione Tecnica Travedesign Bergamo

Vogar e pernottamento. **Skógafoss.** Cascata nel sud dell'isola presso la località di Skógar, originata dal fiume Skógaá, proveniente dal ghiacciaio Eyjafjallajökull su un salto che in altri tempi era una scogliera. La cascata è larga 25 m e cade per 60 m. A destra del salto si inerpica una scalinata di circa 700 gradini che porta al culmine della cascata e a pochi passi dall'inizio del salto. Secondo una leggenda, il vichingo Prasi Þórólfsón, nascose un forziere colmo di monete d'oro nella caverna dietro la cascata. Un ragazzo trovò lo scrigno e per recuperarlo annodò una corda a uno degli anelli laterali, che però si ruppe lasciando affondare il forziere. L'anello d'argento con incisioni runiche, in seguito usato come maniglia del portale della chiesa di Skógar, si può vedere al museo. Una credenza locale vuole che chiunque si bagni nelle acque della cascata possa ritrovare un oggetto perduto e a lungo cercato. **Gullfoss.** Dall'islandese cascata dorata. Due salti di 11 e 21 m di altezza, lungo il percorso del fiume Hvítá. All'inizio del XX secolo una società inglese era intenzionata all'acquisto della cascata per costruirvi una diga per alimentare una centrale idroelettrica. Sigríður Tómasdóttir, una contadina della fattoria Brattholt, a cui apparteneva la cascata, si oppose all'operazione industriale minacciando di buttarsi nella cascata nel caso il governo islandese avesse approvato il progetto della diga. Alla causa che ne seguì, in realtà vinta dalla società inglese, che però rinunciò al progetto, lavorò il giovane avvocato Sveinn Björnsson, poi primo presidente della repubblica. Nelle vicinanze della cascata è stato costruito un monumento a ricordo della coraggiosa contadina. La guida Lonely Planet™ include le cascate di Gullfoss tra le dieci più imponenti del mondo. **Geysir.** Geysir situato nella valle di Haukadalur e ritenuto il più antico geysir conosciuto. La stessa parola geysir deriva da Geysir, a sua volta derivato dal verbo islandese gjósa, eruttare. Le eruzioni del Geysir, talvolta irregolari, spingono flutti di acqua bollente fino ad un'altezza di 60 m. Nel 1845 l'eruzione raggiunse un'altezza di 170 m e tra il 17 e il 20 giugno 2000, 122 m. È stato stabilito dai geologi che il Geysir risale al 1294, quando si formò a seguito di un terremoto. L'acqua presente alla profondità di oltre 23 metri, ha una temperatura di circa 120 °C, ma non può convertirsi allo stato gassoso a causa dell'elevata pressione causata dalla massa d'acqua sovrastante. Quando questa pressione diminuisce a seguito della tracimazione dell'acqua sovrastante, un quantitativo d'acqua sempre crescente raggiunge il punto di ebollizione e ciò consente a una miscela di acqua e vapore di uscire dal condotto in modo violento. La guida Lonely Planet™ include il Geysir e lo Strokkur tra i dieci geysir più potenti del mondo. **Pingvellir.** Dall'islandese Ping, parlamento, e vellir, pianura. Parco Nazionale nella parte sud-occidentale dell'isola, vicino alla penisola di Reykjanes e all'area vulcanica di Hengill. Nell'anno 930 a Pingvellir fu fondato l'Alþingi, uno dei primi parlamenti del mondo. L'Alþingi si riuniva una volta l'anno, occasione in cui i Lögsögumenn, lettori della legge, recitavano le leggi alla popolazione radunata e dirimevano le dispute. Pingvellir si trova sulla sponda settentrionale di Þingvallavatn, il più grande lago d'Islanda. Il fiume Öxará scorre attraverso il parco nazionale e forma una cascata in corrispondenza dell'Almannagjá, chiamata Öxaráfoss. Nel parco possono essere chiaramente osservate la deriva dei continenti e la faglia che separa l'Europa dal Nord America. La guida Lonely Planet™ include il Parco Nazionale di Þingvellir tra i dieci siti vichinghi più importanti del mondo. **8° giorno, sabato 18 agosto Keflavik > (Copenaghen) > Bologna** Check-out dall'hotel e colazione. Trasferimento in tempo utile in aeroporto per l'imbarco sul volo di linea FI206 delle 8h30 per Copenaghen. Arrivo previsto alle 13h25 dopo 2h di volo e coincidenza con volo FI7433 delle 15h15 diretto a Bologna. Arrivo previsto alle 17h15 dopo 3h di volo.

INDIRIZZI E NUMERI DI TELEFONO UTILI ALBERGHI

- o **Reykjavik:** Hotel Island, Armuli 9, 108 Reykjavik, Islanda telefono +354 595 7000, <http://www.hotelisland.is/>;
- o **Godafoss:** Fljótsbakki Farm Hotel, Fljótsbakki 641 Húsavík telefono +354 472 1468, Islanda, <https://www.fljotsbakki.is/>;
- o **Egilsstaðir** Skipalækur Guesthouse, Skipalæk, Fellum 700 Egilsstaðir, by road #931 tel.+3544711324, cell. +3548951324, <http://www.skipalaekur.is/>;
- o **Jokulsarlon:** Gerdi Guesthouse, Breiðabólstað 2 Gerði 781 Höfn, tel +3544781905 e +3548460641, <https://gerdi.is/home/>
- o **Vik:** Hotel Skogar, Skógum - 861 Hvolsvöllur, Islanda telefono +354-487 4880, <https://www.hotelskogar.is/>
- o **Keflavik:** Hotel Vogar, Stapavegur 7, 190 Vogar, Islanda telefono +(354) 866-4664, <https://www.hotelvogar.is/>

INFORMAZIONI UTILI

La quota viaggio non comprende: pranzi e cene, i pasti in aeroporto, le mance, gli extra alberghieri in genere.

La sequenza delle visite menzionate è da ritenersi indicativa e potrà subire variazioni in dipendenza dalle condizioni meteo e stradali, e dalle autorità preposte ai siti. Teniamo a sottolineare che questo itinerario è rivolto a 'viaggiatori', persone che non ritengono il comfort, lo shopping, o la rigida organizzazione schematica della giornata, una priorità. Sono previsti lunghi trasferimenti via terra, su strade asfaltate e curate, che richiedono una certa dose di pazienza ma che sono ripagati dall' susseguirsi di panorami spettacolari. Diversi pernottamenti sono previsti in Guest House e Farm Hotel collocate in piccoli paesini, senza attrattive di shopping o vita notturna, come nelle grandi città dell'Europa continentale. Si tratta di strutture molto semplici, che non corrispondono forse agli standard dei grandi hotel di lusso, ma assolutamente accoglienti, pulite e autentiche, immerse in paesaggi mozzafiato. In Islanda la natura è sovrana. Affrontare questo viaggio significa vivere esperienze non abituali e forse sopportare alcuni disagi dovuti al tempo atmosferico, ma sicuramente accettabili, in cambio di realtà altrimenti non raggiungibili. È un viaggio rivolto a coloro che cercano il contatto con la natura e le sue manifestazioni, la grandezza e potenza dei paesaggi e la dimensione primordiale e incontaminata dell'ambiente. **Documenti necessari per l'ingresso nel Paese:** per i cittadini italiani è richiesta la carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto in corso di validità. *La carta di identità non deve presentare timbro di rinnovo sul retro.*

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI CONTATTARE:

Apertura martedì, mercoledì e venerdì dalle 15:30 alle 17:30 Tel. – Fax 0521.969637 info@intercralparma.it

Obbligatoria per tutti i partecipanti la sottoscrizione della quota annuale - socio € 7,00 Organizzazione Tecnica Travedesign Bergamo

Sanità: il livello delle strutture sanitarie locali è generalmente molto buono e sono facilmente reperibili i normali prodotti sanitari da banco. Non sono richieste vaccinazioni né precauzioni particolari. I cittadini italiani che si recano in Islanda per turismo, possono ricevere assistenza sanitaria dal sistema sanitario nazionale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) chiamata Tessera Sanitaria. La Tessera sanitaria TEAM copre il trattamento e il ricovero di pronto soccorso, ma NON le normali visite o cure mediche. **Fuso orario:** quando in Italia vige l'ora legale, 2 ore in meno.

Clima e abbigliamento: un famoso detto islandese recita: *se non ti piace il tempo islandese adesso, aspetta 5 minuti: probabilmente peggiorerà*. Le parole chiave per descrivere il clima islandese sono infatti variabilità e imprevedibilità. È molto probabile che nella stessa giornata si trovino sole, pioggia, vento, nebbia...che si passi dai 20° C a meno di 10° C e poi ancora ai 20° C. Assolutamente importante quindi prevedere un abbigliamento vario, pratico, sportivo, a strati, e con impermeabile o giacca a vento e/o ombrello. Il vento in particolare è sempre presente, soprattutto nei grandi spazi aperti. L'imprevedibilità del clima influenza molto anche l'andamento delle escursioni e visite del programma di viaggio, ma può regalare anche esperienze uniche di arricchimento. Come in tutti i paesi nordici le giornate estive sono molto lunghe: nella prima metà di agosto il sole sorge alle 5 e tramonta tra le 21h30 e le 22h00. L'[aurora boreale](#) è visibile soltanto in condizioni di buio, quindi soltanto durante le sere e le notti invernali. Consigliamo anche di evitare grandi valigie rigide e di preferire borsoni o valigie morbide, che possiate caricare o scaricare confortevolmente dal bus. **Lingua:** l'islandese è la lingua ufficiale del paese. Molto diffusa l'inglese.

Telefono: prefisso per l'Italia 00139. Prefisso dall'Italia 0066. I cellulari funzionano con buona ricezione in tutti centri urbani, nelle aree con almeno 100 abitanti e in gran parte delle zone rurali. **Le nuove norme europee sul roaming** a tariffa nazionale, consentono di utilizzare il proprio piano tariffario in qualsiasi altro paese dell'Unione Europea e anche in Islanda, senza costi aggiuntivi di roaming. Per ulteriori informazioni consultare il vostro operatore. **Corrente elettrica:** a 220 V. Per non trovarsi nella condizione di non poter utilizzare le apparecchiature elettroniche portate in viaggio con sé (caricabatterie per cellulare, fotocamera e computer portatile, rasoio, asciugacapelli,...), è buona norma, qualora i propri apparecchi non fossero compatibili con la tensione o il tipo di spine disponibili, munirsi di un trasformatore o di un adattatore di corrente o di entrambi. Le prese disponibili sono mostrate di seguito.



Valuta: Corona Islandese. 1€ = 124,42 ISK o 1 ISK = 0,0080 € (ovvero 100 ISK = 0,80 € e 1.000 ISK = 8 €), valori riferiti al cambio UIC del 18 Luglio 2018. L'importazione in valuta di denaro contante, per somme superiori ai 10.000 € o equivalenti in altre valute, è soggetta a dichiarazione doganale al momento dell'arrivo. È possibile cambiare Euro in Corone in aeroporto, e in città sono disponibili sportelli bancomat ATM dove prelevare contanti. È consigliabile l'utilizzo della carta di credito: le principali Visa, MasterCard e American Express sono accettate ovunque, anche per spese di piccolissima entità come la semplice bottiglia d'acqua. Per le carte di credito, consigliamo di verificare con la propria banca le spese per le transizioni all'estero, oppure di valutare un temporaneo aumento di plafond. **N.B. L'Islanda ha un elevato costo della vita comparato a quello italiano.** Si consideri che i costi medi per un pasto di 2 portate (piatto unico + dolce) si aggirano intorno ai 40/50 euro.

Ambasciata d'Italia in Norvegia, competente anche per l'Islanda, Inkognitogata 7, 0244 Oslo; telefono +47 23084900, fax +47 22443436, cellulare d'emergenza +47 92424270, email: ambasciata.oslo@esteri.it Mance: non vi è la consuetudine di lasciare la mancia in quanto in genere compresa nel servizio. **Shopping:** i negozi sono generalmente aperti da lunedì a venerdì dalle 9 alle 18 e sabato dalle 10 alle 13. Prodotti tipici dell'Islanda sono maglioni, berretti, guanti di lana, ceramiche, vetri e argenteria. **Lettere:** le saghe di Hrafnkell, di Oddr l'arciere e di Ragnarr, Angeli dell'universo di E. M. Gudmundsson, Edda di S. Sturluson, Il patto dei leoni di D. Dunnet, Il più grande scrittore d'Islanda di H. Helgason, Il viaggio di ritorno di O. Olafsson, L'onore della casa di H. Laxness, Lettere d'Islanda di W.H. Auden e L. MacNeice, Tutto in ordine di S. Jacobsdottir, Viaggio al centro della Terra di J. Verne, Sotto la città di I. Indriðason. **Fotografia:** la stragrande maggioranza delle foto che si fanno in Islanda sono panorami, l'attrezzatura fondamentale quindi comprende un buon cavalletto e un obbiettivo grandangolare. Un teleobbiettivo può essere utile per fotografare gli animali selvatici. **Gastronomia:** la cucina islandese ha come elementi principali l'agnello e il pesce, come l'aringa, il merluzzo, la trota e il salmone, che vengono consumati freschi o affumicati. Tra i piatti tipici più curiosi l'hákarl, squalo putrefatto dal caratteristico sapore di ammoniaca ottenuto lasciando il pesce sepolto per diversi mesi nel terreno. Il Porramatur, il piatto nazionale islandese che viene consumato nel mese di þorri, tra gennaio e febbraio, è un invitante tagliere che comprende frattaglie, testicoli di montone bolliti nel latte acido, hákarl, testa di pecora arrosto e bollita, sanguinaccio, salsiccia di fegato, grasso di balena fresco, pinne di foca e merluzzo secco. **Precauzioni:** adottare la massima prudenza rispettando scrupolosamente tutti i divieti, nelle zone in prossimità di rapide, fiordi, geysir, ghiacciai e cascate.

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'articolo 17 della legge n. 38/2006: La legge italiana punisce con la reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se commessi all'estero

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI CONTATTARE:

Apertura martedì, mercoledì e venerdì dalle 15:30 alle 17:30 Tel. – Fax 0521.969637 info@intercralparma.it

Obbligatoria per tutti i partecipanti la sottoscrizione della quota annuale - socio € 7,00 Organizzazione Tecnica Travedesign Bergamo