



EUROPA: ISLAND

HOCHLANDERLEBNISSE IN ISLAND

- > 15-tägige Erlebnis- und Wanderrundreise entlang der Ringstraße und über Pisten im zentralen Hochland
- > nachhaltige Reise
- > Minigruppe mit max. 8 Teilnehmern
- > An- und Abreise vollständig CO₂-kompensiert
- > Tourenfahrzeug vollständig CO₂-kompensiert
- > Unterbringung in Mehrbettzimmern im eigenen Schlafsack
- > familiäre Gastehäuser, Hochlandhütten und Ferienhäuser
- > gemeinsame Zubereitung aller Mahlzeiten mit Berücksichtigung individueller Ernährungswünsche
- > Umsetzung individueller Ausflugswünsche möglich
- > deutschsprachige contrastravel-Reiseleitung als Driver-Guide

Bei dieser intensiven Hochlandrundreise ist der Name Programm! Wir wandeln auf den Spuren berühmter Saga-Helden durch alle Regionen des isländischen Hochlands. Die raue, wüstenartige Landschaft wird immer wieder von bunten, fast surreal wirkenden Geothermalgebieten, markanten Vulkanen und mächtigen Plateaugletschern durchbrochen. Auf der *Kjölur*-Route durchqueren wir die Weiten der Hochebene das erste Mal. In Nord-Island füllen wir unsere Vorräte auf und erkunden die bekannte *Mývatn*-Region. Dann erwarten uns die dynamische *Kverkfjöll*-Region und die gewaltige *Askja*-Caldera im Norden des riesigen *Vatnajökull*. Die legendäre *Sprengisandur*-Piste führt uns schließlich zurück in den Süden in die farbenfrohe Region um *Landmannalaugar*. Bäder in heißen Quellen belohnen uns mancherorts für lange Pistenfahrten und Wanderungen ...



REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft auf der Halbinsel Reykjanes - Runterkommen, Einstimmen und Entspannen

Nach Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen *Keflavík* empfängt Sie Ihr/e Reiseleiter/in in der Ankunftshalle. Wir übernachten auf der Halbinsel *Reykjanes* im äußersten Südwesten Islands und erreichen unsere Unterkunft nach kurzer Fahrt. Je nach Tageszeit haben Sie anschließend Gelegenheit, sich bei einem Spaziergang oder einer kurzen Küstenwanderung auf die neue Umgebung einzustimmen und Ruhe für die kommenden Wochen zu finden. Bei Spät-/Nachtankunft nur Abholung und Übernachtung ... ÜN Reykjanes

2. Reisetag: Von Reykjanes über Geysir und Gullfoss nach Hveravellir - Highlights zum Warmwerden

Bei einem ausgiebigen Frühstück lernen wir uns und die bevorstehende Reise kennen. Die *Reykjanes*-Halbinsel ist geologisch sehr jung und war in den vergangenen Jahren vulkanisch äußerst aktiv. Je nach aktueller Situation besprechen wir, ob es möglich ist, interessante Punkte zu besuchen bevor wir die Halbinsel verlassen. Im weltbekannten Geothermalgebiet *Geysir* verzaubert uns die Springquelle *Strokkur*. Nicht weit entfernt zwingt der „Goldene Wasserfall“ *Gullfoss* den Gletscherfluss *Hvítá* tosend in eine tektonische Spalte. Gegen Abend folgen wir der Hochlandpiste *Kjölur* über das karge Hochlandplateau ... ÜN Zentrales Hochland/Hveravellir

3. Reisetag: Kerlingarfjöll - Eine wahre Hexenküche

Von *Hveravellir* aus fahren wir etwa eine Stunde ins Zentrum des faszinierenden *Kerlingarfjöll*-Massivs. Unterwegs eröffnen sich weite Ausblicke über das zentralisländische Hochplateau. Dann beginnt es zu dampfen und zu brodeln. Wir durchwandern eines der höchstgelegenen Geothermalgebiete Islands. Buntes Rhyolith-Gestein wird von farbenprächtigen Sinter- und Schwefelablagerungen sowie leuchtend grünen Moosen überlagert. Abends freuen wir uns auf ein heißes Bad im rustikalen Hochland-Hot-Pot ... ÜN Zentrales Hochland/Hveravellir

4. Reisetag: Von Hveravellir zum Mývatn - Kontraste

Wir brechen früh auf. Der nördliche Teil der *Kjölur*-Piste führt uns aus der Hochlandwüste in die grünen Täler und weiten Flussdeltas Nord-Islands. Am frühen Nachmittag erreichen wir *Akureyri*, die schön gelegene Hauptstadt Nord-Islands. Hier füllen wir unsere Vorräte auf und werfen einen kurzen Blick in die Innenstadt. Auf dem weiteren Weg zum *Mývatn* ist ein Stopp am *Goðafoss* obligatorisch. Gegen Abend erreichen wir den „Mückensee“ mit seiner vulkanisch aktiven Umgebung und machen erste Entdeckungen ... ÜN Mývatn-Region/Reykjahlíð

5. Reisetag: Die geologischen Highlights der Mývatn-Region - Die Erde lebt

Der „Mückensee“ gehört zum Standardprogramm geologiebegeisterter Islandfahrer. Hier tobt nicht nur das Leben unzähliger Zuckmücken, Lebensgrundlage für die vielfältige Vogelwelt, auch die Erdkruste rund um den See ist mit Leben erfüllt. Beim Besuch des Solfatarenfeldes am *Námafjall*, des frischen Lavafeldes *Leirhnjúkur*, des *Krafla*-Geothermalkraftwerks, des Ringkraters *Hverfjall*, der „dunklen Burgen“ *Dimmuborgir* und der Pseudokrater bei *Skútustaðir* wird die Geologie lebendig. Am Abend lockt ein heißes Bad in der „Grünen Lagune“ ... ÜN Mývatn-Region/Reykjahlíð

6. Reisetag: Vom Mývatn zum Kverkfjöll - Durch Wüsten, Oasen und Vulkanlandschaften zum Gletscherrand

Nachdem wir unsere Vorräte ergänzt und alles gut verstaut haben, führt unser Weg heute tief ins östliche Hochland. Auf der alten Ringstraße durchqueren wir die Oase *Möðrudalur*. Danach werden die Pisten rauer, nach der Überquerung des Gletscherflusses *Kreppa* tufig-sandig. Und bald tauchen die zerrissenen Flanken des *Kverkfjöll*-Massivs am Horizont auf. Unter ihm sitzt eine der größten Magmakammern Islands, die im Zusammenspiel mit den umlagernden Eismassen des *Vatnajökull* unzählige bizarre Formen und spannende Phänomene hervorbringt ... ÜN Zentrales Hochland/Kverkfjöll

7. Reisetag: Kverkfjöll - Eine Landschaft mit hoher Dynamik

Heute erkunden wir das eindrucksvolle *Kverkfjöll*-Gebiet. Da die gesamte Landschaft rund um den *Kverkfjöll* durch ihre hohe Dynamik ständigen Veränderungen unterworfen ist, erkundigen wir uns zunächst vor Ort nach den aktuellen Gegebenheiten und Wandermöglichkeiten. Anschließend unternehmen wir eine spannende Wanderung am Nordrand des größten Gletscherplateaus Europas zwischen schwarzen Bergen, rauen Gletscherzungen und schlummernden Vulkanen ... ÜN Zentrales Hochland/Kverkfjöll

8. Reisetag: Vom Kverkfjöll zur Askja - Neuland am frischen Lavafeld Holuhraun

Die Pisten F902 und F910 führen uns zur Askja. Vom Lager Drekagil machen wir einen Abstecher durch eine schwarze Sandwüste zum frischen Lavafeld Holuhraun, das zum sehr aktiven Vulkansystem *Bárðarbunga* gehört. Die schwarze, noch weitgehend unbewachsene Lava aus den Jahren 2014/2015 ist noch sehr scharfkantig und dampft aus vielen Spalten. Nach unserer Rückkehr nach Drekagil bleibt Zeit, sich in der Nähe unseres Quartiers etwas umzusehen und einen Blick in die „Drachenschlucht“ zu werfen ... ÜN Zentrales Hochland/Askja

9. Reisetag: Askja - Caldera mit Verbindung zur Unterwelt

Wir unternehmen eine Wanderung ins Innere der Askja-Caldera. Je nach Wetterlage direkt vom Basislager Drekagil über den Bergrücken *Dyngjufjöll* oder nach kurzer Fahrt zum Nordrand des Gebirgszugs. Die Askja ist geologisch gesehen eine riesige Einbruchscaldera mit einem Durchmesser von etwa sieben Kilometern. Im Inneren erwartet uns der junge Explosionskrater *Víti*, der Eingang zur „Hölle“. In direkter Nachbarschaft liegt der *Öskjuvatn*. Der tiefste See Islands birgt so manches Geheimnis ... ÜN Zentrales Hochland/Askja

10. Reisetag: Von der Askja über Mývatn zum Laugafell - Szenenwechsel und Badespaß im zentralen Hochland

Die Hochlandpisten F910 und F88 führen uns entlang des breiten Gletscherstroms Jökulsá á Fjöllum durch die Oase Herðubreiðarlindir zurück auf die Ringstraße. Wenig später erreichen wir Reykjalíð am Mývatn, wo wir unsere Vorräte auffüllen. Am Ende des grünen Bárðardalur machen wir einen Abstecher zum pittoresken Wasserfall Aldeyjarfoss. Dann geht es wieder auf die Piste. Am späten Nachmittag erreichen wir unsere Unterkunft am Laugafell und entspannen im nahegelegenen Natur-Hot-Pot ... ÜN Zentrales Hochland/Laugafell

11. Reisetag: Laugafell - Wandern in der Stille des zentralen Hochlands

Heute wandern wir durch die beeindruckende Weite des isländischen Hochlands, eine Landschaft aus Lavafeldern, Moosebenen, heißen Quellen und kargen Bergen. Unterwegs bieten sich immer wieder Blicke auf die Gletscherzungen des riesigen Plateaugletschers *Hofsjökull*. Wenn kein Wind weht, erleben wir auf dieser Wanderung absolute Stille fernab der Zivilisation. Auf dem Rückweg freuen wir uns bereits auf ein erholsames Bad in den heißen Quellen direkt bei unserer Unterkunft ... ÜN Zentrales Hochland/Laugafell

12. Reisetag: Vom Laugafell nach Landmannahellir - Mythos Sprengisandur

Heute durchqueren wir das zentrale Hochland auf der legendären Sprengisandur-Route. Ein isländisches Volkslied besingt die karge Schönheit der weiten, wüstenartigen Hochebene. Markante Vulkanmassive und mächtige Gletscherplateaus säumen den Horizont. Von der Oase Nýidalur besteigen wir den Aussichtsberg Þvermóður mit tollem Blick zum Plateaugletscher Hofsjökull. Nach der staubigen Weiterfahrt über den südlichen Sprengisandur übernachteten wir in der grünen Ebene um Landmannahellir ... ÜN Süd-Island/Südliches Hochland

13. Reisetag: Landmannalaugar - Bunte Berge, heiße Quellen

Ein Tagesausflug führt uns nach Landmannalaugar. Bereits die ersten Siedler Islands genossen die heißen Quellen dieser Region als willkommene Wohltat auf strapaziösen Hochlanddurchquerungen. Die Region um Landmannalaugar bietet faszinierende Farbkontraste. Am Fuß bunter Rhyolithberge schiebt sich ein schwarzer Obsidianstrom ins breite Tal des Gletscherflusses Jökugilskvísl. Viele reizvolle Wanderwege durchziehen das Gebiet. Am Abend kehren wir zurück ins ruhigere Landmannahellir ... ÜN Süd-Island/Südliches Hochland

14. Reisetag: Von Landmannahellir über über Þingvellir und Reykjavík auf die Halbinsel Reykjanes - Zurück in die Zukunft

Wir verlassen das Hochland über den *Fjallabaksvegur nyrðri*. Das Panorama des markanten Vulkans *Hekla* begleitet uns. Ein Abstecher führt uns nach *Þingvellir*. Der Nationalpark in geologisch markanter Lage hat große Bedeutung für die Geschichte der Isländer. Den Nachmittag verbringen wir in Reykjavík. Von der protestantisch-nüchternen *Hallgrímskirkja* aus bleibt Zeit, die Innenstadt auf eigene Faust zu erkunden. Am Abend lassen wir den Urlaub bei einem gemütlichen Abendessen ausklingen ... ÜN Reykjanes

15. Reisetag: Heimreise - Abschied auf Isländisch

Passend zu Ihrem Flug erhalten Sie einen Transfer zum internationalen Flughafen Keflavík ...
Sjáumst!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.07.2025	07.08.2025	X	5.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > An- und Abreise - ab/bis Frankfurt/Main (bis Buchungsklasse L) inklusive einem Gepäckstück und vollständiger CO₂-Kompensation (andere Flughäfen auf Anfrage, siehe Tipps & Hinweise)
- > Unterkunft - 2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit gemachten Betten/Bettwäsche, 12 Übernachtungen im Mehrbettzimmer im eigenen Schlafsack (Hochlandhütten und ein Ferienhaus) (siehe Tipps & Hinweise)
- > Verpflegung - Frühstück an den Tagen 2 - 14 (inklusive Getränke), Abendessen an den Tagen 2 - 13, gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten (siehe Tipps & Hinweise)
- > Transfers - alle nötigen Transfers ab/bis Flughafen Keflavík im geländegängigen Allrad-Minibus (wird von der Reiseleitung gefahren, Abreise mit Nachmittags- und Abendflügen siehe Tipps & Hinweise)
- > Programm - laut Ausschreibung
- > Reiseleitung - deutschsprachige contrastravel-Reiseleitung (vorgesehen: Mandy Rehork, siehe Tipps & Hinweise)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Verpflegung - Abendessen an den Tagen 1 und 14 (gemeinsame Essen in Restaurants mit individueller Auswahl und Bezahlung), Frühstück am Abreisetag (aufgrund der frühen Flugzeiten, Frühstück für spätere Flüge optional erhältlich), Getränke bei allen Abendessen, Verpflegung tagsüber (siehe Tipps & Hinweise)
- > Programm - optionale Ausflüge und Eintrittsgelder (siehe Tagesbeschreibung und Tipps & Hinweise)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 8

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Island entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **974 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **24 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte stets Rechnungsdatum und Rechnungsnummer angeben.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Reisecharakter ... Auf dieser Minigruppenreise erkunden Sie Island mit einem unserer islandbegeisterten Driverguides und maximal 8 Teilnehmer/innen. Die sehr geringe Gruppengröße ermöglicht es uns, auf spontane Ereignisse und Möglichkeiten flexibel zu reagieren. Auf leichten und mittelschweren Wanderungen mit Tagesgepäck entdecken wir das isländische Hochland. Mancherorts bieten optionale Ausflugsmöglichkeiten zusätzliche Landschafts- und Naturerlebnisse. Darüber hinaus erfahren wir etwas über die isländische Kultur und lernen in kleinen Bädern und Hot Pots die Vorlieben der Isländer kennen und lieben (Badehose/-anzug nicht vergessen!). Die Fahrstrecken legen wir im Allrad-Minibus zurück, der von der Reiseleitung gefahren wird. Bei einer Island-Hochlandreise sind längere Fahrstrecken unumgänglich. Entsprechend dem Konzept dieser Reise haben wir diese an bestimmten Tagen konzentriert, um an anderen Tagen keine oder kürzere Anfahrten zu haben. Längere Wanderungen und Erkundungen finden jeweils an den Tagen ohne Unterkunftswechsel statt. Bitte stellen Sie sich jeweils an den Tagen mit Unterkunftswechsel auf längere Fahrstrecken ein, die im Hochland in der Regel auf rauen Pisten mit wechselndem Untergrund stattfinden! Natürlich werden längere Fahrten je nach Strecke von Stopps mit Frischluftpausen, Besichtigungen oder kurzen Wanderungen unterbrochen.
- > Anforderungen ... Die meisten Wanderungen dieser Reise haben Gehzeiten von 3 bis 5 Stunden bei einer Länge von 8 bis 12 Kilometern und einer Höhendifferenz von 300 bis 500 Metern. Je nach Bedingungen und Bedarf können einige Wanderungen auf Gehzeiten bis 8 Stunden, eine Länge bis 15 Kilometern und/oder eine Höhendifferenz bis 800 Metern verlängert werden. Es sind 5 Wanderungen mit Gehzeiten ab 3 Stunden geplant, außerdem

zusätzliche kürzere Wanderungen und Spaziergänge. An einigen Tagen finden mehrere kürzere Wanderungen statt. Die meisten Wanderungen in Island bedingen Trittsicherheit auf schmalen Pfaden und in teilweise weglosem Gelände. Auf einigen Wanderungen sind steile Passagen zu bewältigen. Länge und Niveau einzelner Wanderungen können je nach Wandergebiet und Tagesablauf dem Gruppenbedarf angepasst werden. Für alle gemeinsamen Herausforderungen der Tour sollten Sie die Bereitschaft zum Teamwork mitbringen!

- > Unterkunft & Verpflegung ... Auf dieser Reise übernachten wir vorwiegend in Hochlandhütten in Mehrbettzimmern unterschiedlicher Größe. In der Mývatn-Region wohnen wir in einem Ferienhaus mit zwei Schlafzimmern und weiteren Schlafplätzen im Loft/Giebel. Für diese 12 Übernachtungen bringen Sie bitte Ihren eigenen Schlafsack mit. Die erste und die letzte Nacht der Reise wohnen wir in einem Gästehaus mit Vierbettzimmern. Hier erhalten wir gemachte Betten bzw. Bettwäsche und müssen den Schlafsack nicht auspacken. Unsere Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu. Die Tagesverpflegung (Mittag/Picknick) kauft jeder Teilnehmer für sich selbst während der Einkaufsgelegenheiten. Details finden Sie im Abschnitt Reisespezifische Tipps & Hinweise.

Reiseleiter/innen

- > Mandy Rehork

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.