

FICHE TECHNIQUE-PROGRAMME VERSION 15/10/18
TRAVERSEE DES Alpes de Lyngen, NORVEGE, 8 JOURS,

Résumé :

Circuit accompagné de 8 jours, dont 6 jours de randonnée, qui permet une immersion complète au cœur de la nature lapone, à plus de 500 km au nord du cercle polaire arctique... Des randonnées sauvages, un mélange de mer et de montagne. Les alpes de Lyngen offrent un relief très alpin qui semble surgir de la mer de Norvège. Un séjour aventure d'exception réservé aux amoureux d'activités de pleine nature. Nous vous proposons 2 formules d'hébergements : 2 nuits en cabanes-gîtes, 6 nuits en bivouac sauvage (tente mess chauffée pour le repas, tentes 2 places pour dormir) OU un hébergement en gîte sur l'ensemble du séjour. Transport : uniquement vos affaires de la journée (véhicule assistance-logistique). Voyage en formule tout compris limité à 8 participants maximum.



Le programme jour après jour :

Jour 1 = samedi, Arrivée en Norvège.

Rendez-vous à l'Aéroport de Paris Charles de Gaulle pour un vol vers Tromso. Vol avec escale : Paris, Oslo, Tromso. Compagnie : SAS. Horaires du vol précisés à l'inscription.
Transfert : en minibus (environ 45min), à notre premier hébergement.
Installation en cabines pour la nuit (chambres mixtes de 4 personnes)

Jour 2 = Dimanche, Lyngstuva

Cette première randonnée nous conduit à l'extrémité nord de la péninsule des Lyngen. Elle nous offre des paysages remarquables et une vue sur les îles de Fugleoya et Fakken. Les bateaux de pêcheur échoués sur les récifs nous rappellent la violence de la mer de Norvège !
En fin de journée, nous regagnons notre gîte (ou installation du camp si vous choisissez la formule bivouac).

4 heures de marche, + 200 m de dénivelée, 6 km.

Transfert : minibus : 30 min

Selon la formule que vous avez choisie à votre inscription : Nuit en gîte, près de Lyngseidet, ou à Langora, sur une aire aménagée de camping sauvage.

Jour 3 = Lundi, Blavatnet.

Après un bon petit déjeuner, nous marchons à travers la taïga en direction du lac de montagne de Blavatnet. Un décor de cinéma ! Les eaux bleu turquoise (Bla = Bleu en langue sami) contrastent avec le vert des sapins. Vous serez surpris par le caractère sauvage des lieux : aucune trace de fréquentation humaine à des kilomètres !

7 heures de marche, dénivelé 400m, 8 km

Transfert : minibus : 30 min

Selon la formule que vous avez choisie à votre inscription : Nuit en gîte, près de Lyngseidet, ou à Langora, sur une aire aménagée de camping sauvage.

Jour 4 = Mardi, Barheia et Trollvatnet.

Après un court transfert en minibus, nous grimpons en direction de Barheia qui nous offre une vue magnifique sur le fjord de Ulls, à 352m au-dessus de la mer. Un passage près du lac des trolls nous permettra de taquiner la truite pour améliorer notre repas du soir !

5 heures de marche, dénivelée 352 m, 9 km.

Transfert : minibus, 20 min

Selon la formule que vous avez choisie à votre inscription : Nuit en gîte, près de Lyngseidet, ou à Langora, sur une aire aménagée de camping sauvage.

Jour 5 = Mercredi, Rornestinden.

Nous nous rendons dans le sud des Lyngen. Nous atteignons aujourd’hui le point culminant de notre séjour ! Situé à 1041 m d’altitude, le Rornestinden surplombe le fjord étroit de Kjosen.

8h de marche, dénivelé + 1041m, 9 km.

Transfert : minibus, 40 min

Selon la formule que vous avez choisie à votre inscription : Nuit en gîte, près de Lyngseidet, ou à Langora, sur une aire aménagée de camping sauvage.

Jour 6 = Jeudi, Koppangsbreen.

Koppangsbreen est un vallon perché au-dessus du fjord et qui aboutit à un cirque glaciaire très sauvage. L’accès à ce vallon s’effectue par un chemin qui longe un torrent avec de très belles cascades.

4h30 de marche, dénivelé +600m/-600m

Transfert : minibus, 20 min

Selon la formule que vous avez choisie à votre inscription : Nuit en gîte, près de Lyngseidet, ou à Langora, sur une aire aménagée de camping sauvage.

Jour 7 = Vendredi, Steindalsbreen.

Notre dernière randonnée au cœur des alpes de Lyngen nous permet d’atteindre le glacier de Steindalsbreen, à 480 m d’altitude. Là encore, nous avons des paysages très alpins accentués par la présence de glacier, mais avec la mer et les fjords en toile de fond ! C’est sûr, les lyngen ne vous laisserons pas indifférents... Un transfert en fin de journée nous permet de rejoindre nos cabines pour notre dernière nuit.

Transfert : minibus, 1h.

6h de marche, dénivelé 480 m, 9 km.

Nuit à Svensby en cabines, chambres de 4 mixtes.

Jour 8 = Retour en France.

Un court transfert vers Tromso nous permet de rejoindre l’aéroport pour notre retour vers la France. Vol Tromso, Oslo, Paris. Horaires à confirmer lors de la réservation.

Formalités et informations importantes :

Important itinéraire :

En fonction de la disponibilité des hébergements à la date de confirmation du voyage, certaines journées et randonnées pourront être inversées, afin d'améliorer l'organisation.

Passeport et Visa :

Pas de passeport ni de visa nécessaire pour les ressortissants français. Seule une Carte Nationale d'Identité en cours de validité est nécessaire pour se rendre en Norvège. (Pensez à vérifier la date avant d'arriver à l'aéroport !!).

Monnaie : 1 NOK (couronne norvégienne) = environ 0,13 €

Vous pouvez régler vos achats par carte bancaire internationale, ou en couronne norvégienne. Possibilité de retrait de cash à l'aéroport d'OSLO ou TROMSO. Pas de retrait possible sur les îles.

Climat :

Grâce au courant du Gulf Stream, la côte jouit d'un climat plutôt doux pour cette latitude. Les Alpes de Lyngen connaissent une période de nuit permanente de fin novembre à fin janvier et une période de jour permanent de mai à fin juillet. Ceci étant, à de telles latitudes, le vent et la pluie peuvent être violents, ce qui rend obligatoire la présence dans votre sac à dos de vêtements chauds et imperméables.

Caractéristiques des itinéraires :

La plupart des randonnées se déroulent « hors-chemins », ce qui fait que malgré des dénivelées quotidiennes paraissant faibles, la difficulté des étapes n'est pas à négliger. Il est préférable d'effectuer ce séjour avec un minimum de pratique de la marche. Cependant, s'agissant d'un itinéraire « en étoile », il est possible en cas de fatigue passagère de bénéficier d'un jour de repos et /ou de visite des villages de pêcheurs.

Hébergements :

Ceux-ci s'effectuent en gîtes ou rorbus (cabanes de pêcheurs sur pilotis), pour la première et la dernière nuit du séjour. Les hébergements disposent des éléments suivants : chauffages, douches chaudes, sanitaires et coin cuisine.

Les chambres de 4 couchages disposent le plus souvent de lits superposés. Le confort, souvent rustique et comparable à nos refuges de montagne est compensé par la beauté des sites dans lesquels nous nous trouvons.

Les autres nuits s'effectuent en bivouac, si vous avez choisi cette formule (ce qui permet un contact privilégié avec la nature lapone). Attention, ce mode d'hébergement s'adresse à des personnes qui souhaitent vraiment cette relation avec la nature, et qui implique une réelle volonté d'immersion. Toutefois, nous rendrons le campement aussi confortable que

possible : Tente mess chauffée pour prendre les repas en commun, tente de couchage 3 places occupées par 2 personnes, ce qui permet de ranger vos affaires. (L'occupation individuelle d'une tente est possible sur demande de votre part). Toilettes sèches installées à proximité du campement, ainsi qu'un coin douche chaude. Les voyageurs participent aux tâches quotidiennes : préparation des repas, vaisselle, etc...

Nourriture :

Les repas sont préparés en commun (petit déjeuner et diner), dans nos hébergements et notre campement. Par 70° de latitude nord, le choix des produits alimentaires et en particulier des fruits et légumes est assez limité. Nous nous efforçons cependant d'introduire un fruit et légume par repas. Le poisson est le seul produit frais disponible sur place. Nous vous proposons des produits locaux (saumon, cabillaud, renne...). En journée, le repas est pris sur le terrain (pique nique).

Les vins et alcools sont difficilement accessibles (sauf bières en supermarchés) et à des prix élevés (bière = 65 nok au bar). Bon plan : vous pouvez acheter des alcools pour l'apéritif au duty free à l'aéroport.

Encadrement :

Eric Bibollet-Ruche, Accompagnateur en Montagne, spécialisé dans l'encadrement de séjours en Norvège. Eric est aussi secouriste-infirmier en montagne, passionné de pêche et de nature.

Transfert et transport des bagages :

Minibus 9 place à disposition du groupe pour les transferts et transport de vos bagages.
Les traversées du fjord se font en ferries.

Transports aériens :

Utilisation des vols réguliers de la compagnie SAS.

Possibilité de rendez-vous directement à Tromsø. Contactez-nous pour connaître le tarif du séjour sans la prestation aérienne.

Tarif :

Formule BIVOUAC :

1544 € par personne, pension complète 8 jours / 7 nuits au départ de Paris. Tarif susceptible de modifications selon les fluctuations des prestations aériennes, à confirmer lors de l'inscription.

Formule GITE/CHAMBRE :

1854 € par personne, pension complète 8 jours / 7 nuits au départ de Paris. Tarif susceptible de modifications selon les fluctuations des prestations aériennes, à confirmer lors de l'inscription.

Le prix comprend :

Le vol Paris Tromso, les transferts, le transport des bagages, l'encadrement, l'hébergement en pension complète (sauf les boissons et les repas des jours 1 et jours 8), le prêt du matériel : tente (1 tente 3 places pour 2), tente mess (pour les formules bivouac). L'assurance assistance-rapatriement est comprise dans notre prix.

Le prix ne comprend pas :

Les repas du jour 1 et du jour 8, les pourboires et les boissons. Les visites éventuelles de musées. Les souvenirs.

L'assurance annulation – interruption de séjour.

Vos dépenses :

Pour les repas non compris, compter environ 20 € par personne et par repas dans un restaurant, ou 15 € par personne si vous achetez votre nourriture au supermarché.

Sortie pêche en mer : à négocier sur place avec l'accompagnateur.

En option :

Vous souhaitez visiter Tromso, le « Paris du nord » après votre semaine en montagne ? Contactez-nous : nous pouvons vous réserver l'hébergement.

Nous pouvons organiser votre voyage au départ de Genève ou Lyon pour les résidents Rhône Alpes.

Quelques activités sont possibles après nos journées de randonnées, à organiser sur place : pêche en mer, shopping, visite de musées, restaurant, piscine, sauna...

Privatisation du séjour possible pour groupes, familles, etc., dès 4 personnes ou à d'autres dates : sur devis.

Vos bagages :

1-Le sac à dos : 35 l minimum, pour transporter vos affaires de la journée. Il servira également de bagage à main lors des transports aériens.

2-Le sac de voyage (type duffle bag, pas de valise rigide) : Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le retrouverez chaque soir. Il sera en soute lors des transports aériens (22 kg maxi).

Vêtements :

-1 chapeau ou casquette

-1 bonnet ou bandeau

-1 paire de gants

-T shirts pour la randonnée (1 pour 2 ou 3 jours de marche) : éviter le coton.

- 1 sous pull
- 1 veste polaire
- 1 veste en duvet type « doudoune »
- 1 short
- 1 pantalon de randonnée
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste imperméable gore tex
- 1 cape de pluie
- 1 sur-pantalon gore tex
- 1 maillot de bain
- des sous-vêtements
- chaussettes de marche
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

Equipement :

- 1 paire de chaussures de randonnée étanche et à tige haute.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- 1 gourde
- 1 couteau de poche (doit voyager en soute)
- 1 pochette étanche pour ranger argent et papiers (zip congélation)
- nécessaire de toilette
- papier toilette, mouchoirs
- crème solaire, stick à lèvres
- couchage : 1 sac de couchage, un matelas de sol auto-gonflant (type thermarest)
- une canne à pêche (facultatif)

Pharmacie :

- vos médicaments habituels
- jeux de pansements + double peau en cas d'ampoules
- une pharmacie collective sera amenée par l'encadrement.