

Fiche technique | Randonnée accompagnée | Niveau 2/5   | 4 jours de raquettes

Fugue hivernale en raquettes, sous les aurores boréales des îles Lofoten, en Norvège

Votre circuit en bref

- Randonnée assez facile en Norvège
- Séjour itinérant
- Des randonnées adaptées en fonction des conditions météo et des envies du moment.
- Découverte des coins les plus sauvages de l'archipel et de ces villages de pêcheurs.
- Matériel fourni : Raquettes, bâtons, DVA
- Randonnée guidée avec un accompagnateur montagne spécialiste de la région

Les points forts de la randonnée

- La découverte des Lofoten hors saison
- La tranquillité des lieux loin des foules
- L'observation des aurores boréales dans le cadre majestueux des montagnes et plages des Lofoten.
- Des hébergements confortables et chaleureux en "rorbuer" habitations traditionnelles des Lofoten
- La découverte du patrimoine et des plus beaux villages de pêcheurs des Lofoten.



Ce séjour nous emmène à la découverte des plus beaux sites des Lofoten à pied et en raquettes ! À l'écart de la foule et dans la période la plus propice à l'observation des aurores boréales. Une belle occasion d'explorer les plus beaux recoins de ce magnifique archipel, si connu des Norvégiens pour ses eaux poissonneuses, les Lofoten se trouvent bien au-delà du cercle polaire à 68° de latitude Nord. Cet écrin de nature offre des paysages somptueux de montagne aux faces abruptes qui se jettent dans la mer, de magnifiques fjords encaissés aux eaux d'un bleu profond, de petits villages de pêcheurs blottis au creux des criques.

Récemment classé parc national après un rude combat contre l'industrie pétrolière, cette région nous présente tour à tour, son patrimoine culturel classé, son histoire depuis l'ère Viking, et sa vie économique, basée sur l'activité de la pêche. Tout cela dans une atmosphère unique et sous des lumières que l'on ne trouve que sous ces latitudes.

Votre guide, saura vous emmener en toute sécurité dans des coins qu'il affectionne pour leurs tranquillités et leur vue à couper le souffle.

Le soir, nous rejoignons des hébergements offrant des soirées chaleureuses au coin du feu, autour de bons repas de produits locaux et de saison en attendant peut-être... L'apparition d'une Aurore Boréale !

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Svolvaer

Vol depuis votre aéroport de départ à destination d'Oslo, ensuite de Bodo à Svolvaer. L'arrivée est parfois tardive vers 21h. Les Lofoten ne se laissent pas approcher facilement. Le guide arrivé la veille, vous attendra à l'aéroport avec le véhicule pour vous conduire à votre hébergement.

Jour 2 : Visite de Svolvaer et d'Henningsvaer

Après un petit déjeuner copieux, nous partons découvrir la petite ville de Svolvaer, capitale des Lofoten et son petit port de pêche. Après un repas pris à l'hébergement, nous prenons la direction du petit village d'Henningsvaer, la petite Venise des Lofoten. Village typique de pêcheurs, où règne une atmosphère décontractée. On y trouve un petit artisanat, des cafés chaleureux qui invitent à la flânerie, dans une ambiance typiquement Scandinave. Au grès de quelques déambulations dans les petites ruelles, nous pourrions peut-être apercevoir des pêcheurs de retour de leur journée en train de débarquer des caisses de cabillauds !

Ambiance garantie 100 % plein Nord ! Le soir venu, proche de notre hébergement nous nous mettons à l'affût derrière nos appareils photos, dans l'attente de l'Aurore Boréale.

Jour 3 : Visite des plages de Myrland et d'Unstad et randonnée en raquettes

Nous quittons l'hébergement, après le petit déjeuner et prenons la direction de la côte ouest pour visiter le petit village de Myrland et ses environs, en raquettes. Petit écrin de nature blotti au sein d'un cirque de montagne face à la mer. Après le pique-nique, direction la plage d'Unstad pour, peut-être, avoir la chance d'observer des surfeurs locaux, empaquetés dans leur combinaison néoprène, évoluer sur les vagues ou en train de surfer le creux des rouleaux. Nuit sur Leknes.

Jour 4 : Randonnée en raquettes sur les hauteurs de Leknes

Ce matin c'est le grand jour, découverte de la nature environnante raquettes aux pieds. Après un copieux petit déjeuner, nous partons en raquettes pour une ascension de 450m de dénivelé. Randonnée accessible à tous, nous saurons évoluer en toute sécurité vers des points de vue époustouflants, à un rythme tranquille et adapté au terrain. Nous aurons peut-être la chance d'apercevoir un élan. Nuit sur Leknes.

Jour 5 : Randonnée en raquettes sur les hauteurs de Stamsund

La raquette n'a plus de secret pour nous. Après un consistant petit déjeuner, nous partons à travers bosquets et tourbières gelées, et nous nous créons un chemin pour rejoindre l'incroyable plateau du Steintind, après seulement 450m de dénivelé. La vue sur le gigantesque Vestfjord où l'on peut apercevoir les côtes de la Norvège est imprenable et fait un excellent site pour le pique-nique.

Dans l'après-midi, le retour s'effectue par des pentes débonnaires. Nous retrouvons le véhicule et prenons le chemin de notre hébergement vers le Sud. Nuit sur Reine.

Jour 6 : Randonnée en raquettes sur la côte Ouest et la baie des baleines

Nous quittons notre Rorbu en direction de Fredvang et sa superbe plage. Le départ de la randonnée s'effectue aux abords du village et rapidement nous prenons un peu d'altitude, pour littéralement vider les batteries de nos appareils photos tellement la vue est spectaculaire.

Nous arrivons à un col après seulement 45 minutes d'ascension. De là, nous apercevons la somptueuse plage de Kvalvika "La baie des Baleine" en vieux Norois. Mais l'ascension ne se termine pas là. Nous finissons de gravir le dernier versant pour arriver au sommet du Ryten, après seulement 540m de dénivelé. Emotions des "Grands Espaces" garanties. La descente s'effectue par le même chemin et nous regagnons notre hébergement. Notre Rorbu, petite maison typique de village des Lofoten, se situe sur une petite île proche de la baie de Reine, l'un des endroits le plus magnifique des Lofoten. Les faces de granites quasiment verticales, et les îlots de Sakrisoy, et Hamnoy viennent fermer cette baie. Nous nous installons pour une petite soirée au coin du feu, en observant le ciel une fois de plus, au cas où, une Aurore Boréale nous offre son spectacle.

Jour 7 : Visite des villages de Sorvagen, Tind, A et Nusfjord

Aujourd'hui, journée culturelle et patrimoine. Nous partons explorer l'extrême sud des îles, visiter les villages de sorvagen Tind et A, (nom de village le plus court du monde), là où la route s'arrête pour laisser place aux

montagnes acérées. Nous découvrons Sorvagen, petit village de pêcheurs, toujours en activité où l'on peut voir comment le poisson est travaillé.

Nous continuons jusqu'au village de Tind, qui n'est plus en activité, mais qui est typique par son infrastructure. Toutes ses habitations et dépôts sont sur pilotis. Et enfin nous visitons A. Ce village de pêcheurs était autrefois un centre névralgique de la pêche dans les Lofoten, tout comme ces voisins Tind et Sorvagen. Nous déambulons dans les petites rues du village et nous découvrons des bâtiments préservés qui servaient pour certains à la confection et l'entretien des bateaux de pêche, pour d'autres au traitement des poissons, notamment à l'extraction de l'huile de foie de morue, à l'emballage du poisson séché pour l'export. Le moindre terrain est recouvert de séchoirs à poissons qui croulent sous le poids des morues fraîchement pêchées. L'odeur est pour ainsi dire, typiquement saisissante !

Il est temps de retourner sur la petite ville et le port de Svolvær, mais avant, nous nous arrêtons une dernière fois pour visiter le petit village de Nusfjord classé au patrimoine Norvégien. Petit village de pêcheurs resté dans son jus, avec une superbe épicerie d'antan où l'on déguste les meilleures gaufres des Lofoten. Le séjour touche à sa fin, nous regagnons la capitale des Lofoten après seulement 2 h de route. Nous prenons le diner ensemble au restaurant, l'occasion de fêter la découverte de ce fabuleux coin de Norvège du Nord. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Vol retour vers la France.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1, selon votre heure d'arrivée à Svolvær (Norvège), court transfert (10 min) avec votre accompagnateur dans votre hébergement près de Svolvær.

PREVENIR IMPERATIVEMENT par SMS au 06.10.97.16.54, de votre heure d'arrivée à l'aéroport de Svolvær.

Fin de séjour :

Le jour 8, transfert de Svolvær à Bodo en avion, petit déjeuner (non inclus) à l'aéroport de Bodo, puis avion retour vers Oslo, puis la France.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du jeudi 9 au jeudi 16 Février 2023

Prix par personne : 2090€

Prix dégressif selon le nombre de participants final :

2090€ / personne (Prix groupe < à 6)

1990€ / personne (Prix groupe de 6)

1700€ / personne (Prix groupe de 7)

1600€ / personne (Prix groupe de 8)

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète en gestion libre* du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8
- Les transferts durant le séjour
- Toutes les visites et dégustations
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la Norvège

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les boissons
- Le billet d'avion
- La chambre individuelle (dont l'option peut s'élever à 480€)
- Les frais liés à ces cas de force majeures non imputables à l'agence (conditions météorologiques défavorables, etc...)
- Les activités non comprises dans le programme
- 15€ frais de dossier à l'inscription

* (la gestion libre veut dire que les courses et la planification des repas s'effectue avec votre guide qui s'occupe de cuisiner.)

•INFOS TECHNIQUES**Nature du terrain**

Randonnées en montagne enneigée, sur des reliefs doux adaptés à la pratique des raquettes à neige.

Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter 4h de marche par jour, lors des balades en raquettes. Vitesse de montée* +300 m à l'heure – (entre 250m et 550m de dénivelé par jour).

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la Norvège.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

• PRESENTATION ET MOT DU GUIDE**Présentation**

Je m'appelle Damien, j'ai 45 ans.

Accompagnateur en Montagne UIMLA, secouriste recyclé PSE 1&2.

Passionné de voyages, des langues et des peuples. Après avoir passé 18 mois en Afrique en zone désertique, suivi de 4 ans comme jeune gendarme adjoint secouriste en montagne au PGHM de l'Ariège, c'est grâce à l'armée Française que j'ai pu découvrir les zones aux climats hostiles, tel que les déserts et la montagne. Je me suis juré de ne jamais perdre la trace du voyage, de la découverte et de la rencontre des populations des pays que je traverserai. La suite s'écrit ainsi. Après la réalisation de plusieurs voyages sur divers continents, pour assouvir mes besoins d'aventure, d'alpinisme, de ski, d'escalade, une forte attirance pour l'arctique m'a pris au corps. J'ai donc d'abord atterri en Suède, puis en Norvège où j'ai passé 7 années à pratiquer le ski de randonnée, le ski de randonnée nordique avec pulka, la randonnée glaciaire et le treks et l'escalade en été. Découvrir une culture proche de la nature entre mer et montagne, au-delà du cercle polaire a été pour moi une grande richesse d'apprentissage.

La Scandinavie a été un véritable coup de foudre. Parlant Norvégien et Suédois, j'encadre des Trek sportifs ou séjours de découverte chaque saison d'été et d'hiver sur la Norvège, toujours au-delà du cercle polaire. J'ai à cœur de vous faire partager ces expériences cumulées afin que nous puissions vivre ensemble un voyage unique.

Le mot du guide

Ce n'est pas une obligation, mais je vous invite à vérifier si votre assurance responsabilité civile couvre la prise en charge des frais de secours et rapatriement. Il existe au vieux campeur, Club Alpin Français CAF, Fédération Française Montagne et Escalade FFME, une assurance rapatriement et secours.

Votre sécurité est la première de mes priorités, mon expérience et ma formation me permettent de minimiser les risques autant que possible.

Je ne transigerai pas sur votre sécurité et la mienne qui sont liées tout au long du séjour, au seul prétexte d'aller coûte que coûte au bout de l'activité.

Je peux être amené à changer d'objectif ou d'itinéraire avant départ de nos journées de randonnée, ou en cours de route en fonction des conditions climatiques, de votre condition physique et morale, en essayant de trouver une alternative qui nous procure satisfaction.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Hôtel/gîtes/orbuer

Vous posez vos bagages dans des petits hôtels, ou gîtes que nous avons sélectionnés avec soin pour leur charme ou leur ambiance. Ces lieux de repos et de partage vous offrent des prestations de qualités sans prétention, mais avec un service attentif vous permettant de profiter pleinement des différentes étapes de votre voyage.

Les repas

- Petit déjeuner copieux de style scandinave : yaourt, céréales, fruits secs, pain, beurre, confiture, fromage, jambon, etc...
- Repas du soir : la majorité du séjour nous aurons l'occasion de vous faire découvrir des plats scandinaves avec des produits locaux et de saison comme par exemple le "møjlå" : plat traditionnel du Nord, consommé exclusivement pendant la haute saison de la pêche au Skrei.
- Pique-niques inclus

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Svolvaer :

- Par avion : De votre point de départ en France vers Oslo, puis Oslo à Bodo, et enfin Bodo à Svolvaer.

Formalités administratives

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Respirées se dégage de toutes responsabilités si votre départ, ou l'entrée dans le pays de destination vous est refusé, pour non-respect des règles douanières.

Pas de visa requis pour les ressortissants Français.

Santé :

Vaccins : Règlement en vigueur relatif à la covid 19.

(Nous vous recommandons une visite de contrôle chez votre médecin et votre dentiste avant départ)

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.
- Un couvre sac
- Fond de sac (vêtement de neige, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)

- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir des couverts)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable, privilégier une version tige haute. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Un sous vêtement thermo-regulant chaud
- Un vêtement de type polaire et ou, un gilet sans manche en plume (doudoune)
- Un vêtement imperméable évacuant l'humidité intérieure de type gore-tex Veste en duvet de type doudoune
- Gants et bonnet (deux paires si possible)
- Un collant sous vêtement thermo-regulant chaud
- Un pantalon chaud de randonnée
- Un pantalon imperméable de type gore-tex
- Un pantalon de marche adapté à la neige (imperméable)
- Des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Paire de guêtre
- Vêtements de rechange et linge personnel

Si vous avez des doutes ou des questions sur le matériel adapté à la randonnée hivernale en montagne, surtout, n'hésitez pas : contactez-nous !

Le pique-nique

- Boîte de pique-nique
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis pour le soir
- Lunettes et crème solaire
- Appareil photo...
- Votre trousse de toilette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Des bâtons de randonnées

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Matériel fourni

Raquettes et bâtons de marche
Appareil DVA (détecteur de victime en avalanche), pelle et sonde