

VIA MONTAGNES

Balades et trekking

BP 37 74401 Chamonix

TEL 06 85 40 02 01

E mail : viamontagnes@orange.fr

DECOUVERTE DES ÎLES LOFOTEN

Dimanche au vendredi : 13 jours total, dont : 10 jours de randonnée

Paris à Paris - 13 Jours Niveau : *relax forme tonus passion*

Du samedi 15 juin au jeudi 27 juin 2019

Imaginez les sommets les plus pointus des Alpes jaillissant de la mer ; imaginez maintenant, derrière ces murailles, de douces prairies où paissent tranquillement les moutons, des villages de pêcheurs blottis dans la moindre crique, des plages de sable fin, des eaux émeraude ou turquoise quand le soleil est de la partie. Vous aurez alors une petite idée du spectacle qui vous attend dans ces îles. A pied et avec l'aide de transports locaux, tantôt sur les falaises ou le long des rivages, nous partirons à la découverte de cet archipel, lové au creux du Gulf Stream, à plus de 300 km au nord du cercle polaire... Je vous propose ici un circuit complet sur les Lofoten sur les trois plus grandes îles de l'archipel, avec une grande variété d'ambiance et de randonnées. Nous aurons aussi le plaisir d'arriver sur chaque île en bateau.



15 juin : 1^{er} jour - Vol depuis Paris. Arrivée aux îles Lofoten

En soirée, arrivée à Bodø et transfert en bateau rapide jusqu'à Svolvær au nord des îles Lofoten, puis transfert en bus jusqu'au petit port de Stamsund.

Transfert : Bodø/ Svolvær (Bateau rapide : 3h00)* Nuit en gîte d'un confort simple avec des chambres de 4 à 6Pax. Douches payantes (10NOK/5min). Repas non inclus.

Transfert : Svolvær/Stamsund (Taxi : 1h30)

Hébergement : **NB : Selon l'heure d'arrivée de notre avion Oslo-Bodo, nous prendrons soit : le ferry vers Moskenes (si arrivée suffisamment tôt dans la journée, puis transfert vers Fredvang - 50min), soit : le bateau Express vers Svolvaer - 3h20 (si arrivée tardive, puis transfert vers Fredvang -2h30).*

16 juin : 2^{ème} jour - Randonnée de Justadtinden 730m

Après un court transfert nous effectuons une belle randonnée au dessus de la plaine de Leknes. Si la forme du groupe et la météo le permettent, nous effectuons l'ascension du sommet ou bien seulement une partie. C'est un parcours peu accidenté accessible à tous randonneurs. Il offre de très belles vue sur la plaine de Leknes et ses sommets environnants puis dans la deuxième partie de la montée, sur le Vestfjord et ses vallées.

Randonnée : 6 heures de marche, 14 km, dénivelé + 900 mètres / - 900 mètres.

Nuit en Gîte - Chambres de 4 à 6. Douches payantes (10NOK/5min).

Transfert : Minibus (hébergement/Hagskaret - Hagskaret /Hébergement) (20min/20min)

17 juin : 3^{ème} jour - Randonnée de Steintinden (509m)

Depuis le petit port de Stamsund nous effectuons tout ou partie de cette randonnée spectaculaire, assez alpine. L'itinéraire nous fait suivre un sentier de crête très découpée qui offre de fabuleux panoramas sur Stamsund, le Vestfjord et la grande île de Vestvagoya..

Randonnée : 5 heures de marche, dénivelé + 850 mètres / - 850 mètres.

Nuit en Gîte - Chambres de 4 à 6. Douches payantes (10NOK/5min).

18 juin : 4^{ème} jour - Randonnée de Guratinden (581m)

Après un court transfert nous entamons une belle randonnée vers le sommet de Guratinden. Plus facile que la randonnée de la veille, l'itinéraire parcourt une grande variété de végétation. En chemin nous traverserons l'une des rares forêts de l'île de Vestvågøya. La montée est progressive puis se redresse pour atteindre un col d'ou nous aurons une belle vue sur le Vestfjord. L'accès aux deux sommets jumeaux se fait en suivant une belle ligne de crête. Vue imprenable sur toute l'île de Vestvagoya.

Randonnée : 5 heures, dénivelé +/- 650 mètres.

Nuit en Gîte - Chambres de 4 à 6. Douches payantes (10NOK/5min).

Transfert : Stamsund/Nedreås (maxi taxi 20 min) et retour

19 juin : 5^{ème} jour – Randonnée de Ballstadheia (459m)

Transfert vers Ballstad où nous gravissons le plateau de Ballstadheia. C'est une belle randonnée d'un niveau assez moyen. Très représentative des Lofoten, elle alterne paysages côtiers donnant parfois l'impression d'être sur un chemin de douanier breton et vastes panoramas. Au sommet, nous découvrons un alpage. C'est un des plus beaux panoramas de notre périple ! Nous disposons d'une vue d'ensemble sur l'archipel des Lofoten dans la lumière du matin. Pique-nique au sommet puis retour par le bord de mer dans l'après-midi. Il n'est pas rare de voir des phoques près du phare de Graenvika ou un renard solitaire sur le chemin. En fin d'après-midi, transfert vers le village de Fredvang sur l'île de Moskenesøya.

Randonnée : Ballstadheia - Nonstinden (459m), 4 à 5h, dénivelé +/- 600

Nuit à Fredvang - Chambres de 4 à 6 Pax (type refuge de montagne) dans une maison de pêcheur. Douche payante : 10NOK (1,30€/5min).

Transfert : Stamsund/Ballstad (40min) - Ballstad/Fredvang (40min)

20 juin : 6^{ème} jour – Randonnée de Stokkvik

Nous explorons l'extrême nord de l'île. En matinée, départ à pieds de notre hébergement en longeant la mer vers la baie sauvage de Stokkvik où nous piqueniquerons. L'après midi, nous revenons par un col et par les crêtes au dessus de la magnifique plage de Sandbotnen.

Randonnée : 6h de marche, +/-450m

Nuit à Fredvang - Chambres de 4 à 6 Pax (type refuge de montagne) dans une maison de pêcheur. Douche payante : 10NOK (1,30€/5min).

21 juin : 7^{ème} jour – Randonnée de Kvalvik

Littéralement « crique des baleines » cette randonnée de niveau moyen est très appréciée des locaux. Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entoure. Il fut peuplé jusqu'au 19^{ème} siècle par une famille de pêcheurs. De cette époque, il ne reste aujourd'hui que quelques ruines éparées dans la lande. Retour par un col puis de jolis petits lacs. Le sentier serpente dans une petite lande herbeuse et sur des petits sommets. En soirée, transfert vers notre hébergement de Sørvågen où nous passerons les 5 prochaines nuits.

Randonnée : 5 à 6h, dénivelé +/- 550 mètres

Nuit en Rorbu (refuge) Sørvågen - Chambre de 4 - 6 personnes

Transfert : Fredvang/Sørvågen (40min)

22 juin : 8^{ème} jour – Sommet de Narvtinden (677m)

Un parcours un peu plus technique. En matinée, transfert vers le hameau de Mølnarodden, de là nous partons pour l'une des plus belle randonnée de notre séjour, sur le sommet solitaire de Narvtinden, au sommet duquel nous aurons un

fantastique panorama à 360° sur l'île de Flakstadøya ! Dans l'après-midi, transfert jusqu'à Sørvågen où nous nous installerons dans des Rorbu pour les 4 prochaines nuits.

Randonnée : 4 à 5h, dénivelé +/- 800m

Nuit en Rorbu (refuge) Sørvågen - Chambre de 4 - 6 personnes

Transfert : Sørvågen/Mølнарodden/Sørvågen (Taxi 20min/20min)

23 juin : 9^{ème} jour - Randonnée de Tinstinden (490m)

Si les conditions météo et le niveau du groupe le permettent, nous partons pour le sommet de Tindstinden. Cette randonnée, courte mais alpine nous emmène sur le sommet qui domine le village de Å i Lofoten. Départ de notre hébergement de Sørvågen et passage près d'un grand lac. Passages près du vide dans la dernière partie de cette ascension (risque de vertige). Vue magnifique sur les vallées avoisinantes. Des aigles pêcheurs nichent près du sommet... Si les conditions optimales ne sont pas réunies, une randonnée de remplacement sera proposée.

Randonnée : 5 heures de marche, dénivelé +/- 500m

Nuit à Sørvågen - Nuit en Rorbu (refuge) - Chambre de 4 - 6 personnes

Note : Montée et descente raide, passages vertigineux près du sommet.

Repas : Matin, Midi et Soir

24 juin : 10^{ème} jour - Randonnée du Lac de Å i Lofoten

L'île de Moskenesøya est particulièrement découpée, de baies mais aussi de lacs. Nous allons aujourd'hui admirer la côte ouest et la baie/lac de Stokkiva. Cette journée est réservée à une belle randonnée autour du Lac de Å i Lofoten. Le village de Å se trouve à l'extrémité sud de la route qui traverse l'archipel. Au départ de notre gîte, nous effectuons une randonnée aux abords d'un grand lac entouré de sommets escarpés. Possibilité pour les plus courageux de gravir un col à 450m d'altitude, une pente raide à 30% à partir duquel, quand le temps est dégagé, nous avons un beau point de vue sur le lac. Cette randonnée, malgré le peu de dénivelé est assez technique à cause de la nature du terrain (sentier glissant et parfois escarpé). La montée au col (optionnelle) est difficile et par endroits, vertigineuse.

Randonnée : 6 heures de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres, si option col + 700 m / - 700 m.

Nuit à Sørvågen en Rorbu (refuge) - Chambre de 4 - 6 personnes

25 juin : 11^{ème} jour - Randonnée de Munkan

Longue randonnée mais sur un bon chemin. Nous longeons le lac de Studvals-Vatnet puis entamons la montée jusqu'au sommet de Munkan, situé au pied du plus haut sommet de l'île (Hermannadalstinden - 1029 m). Une très belle randonnée plébiscitée par les locaux dans un terrain de hautes montagnes.

Nombreux lacs et cascades, sentier aérien par endroit. Retour par les crêtes avec vue sur la pointe sud de l'île qui est également la partie la plus montagneuse et impénétrable des Lofoten. C'est un des plus beaux panoramas de l'île de Moskenesøya

Randonnée : 7 heures de marche, dénivelé + 1100 mètres / - 1100 mètres.

Hébergement : Sørvågen - Nuit en Rorbu (refuge) - Chambre de 4 - 6 personnes

26 juin : 12ème jour - Transfert vers le continent

En fin de matinée, transfert jusqu'à l'embarcadere de Moskenes et ferry jusqu'à Bodo où nous nous installerons pour une nuit dans un hôtel du centre ville.

Transferts : Sørvågen/Moskenes (Taxi 10min)

Moskenes/Bodo : Ferry (3h30)

Quai Bodo/Hôtel Bodo : Taxi (10min)

Hébergement : Hôtel Bodo, chambre twin

Repas : Matin uniquement.

27 juin : 13ème jour - Retour vers Paris

En matinée, transfert vers l'aéroport de Bodo et retour vers la France.

Transfert : Hôtel Bodo/Aéroport Bodo

Repas : petit déjeuner à l'hôtel

Ce programme est indicatif et peut être modifié en fonction de la météo et la forme du groupe

DATES : du samedi 15 juin au jeudi 27 juin de Paris à Paris

PRIX : 2425 €

Le prix comprend :

L'encadrement, le vol international, les hébergements, les transports et les repas (sauf ceux mentionnés non compris) durant tout le séjour.

Le prix ne comprend pas :

Les repas du J1, ainsi que les repas du midi et du soir du J12 et J13.

Les pourboires et les boissons, l'assurance annulation de 3% du prix du séjour.

Ainsi que toutes les prestations non mentionnées comme comprises dans la fiche technique ci-dessus.

La Norvège et les prix :

Avec un PIB par habitant de 76 266\$ en 2015, la Norvège est au troisième rang mondial (après le Luxembourg et la Suisse) des pays au plus haut niveau de vie au monde. Ceci a également pour conséquence d'en faire l'un des plus chers de la planète ! (PIB par habitant en France, 21e rang mondial en 2015 : 37 728\$). Les

salaires les plus bas ici avoisinent les 2500 €/mois et le salaire moyen en 2013 était de 5000€/mois; dans ces conditions-là, inutile de penser qu'il est possible ici de faire de « bonnes affaires ». La Norvège est donc pour nous Français, l'un des rares pays au monde, où nous n'avons pas un fort pouvoir d'achat... Malgré tous les efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, restauration...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.). Heureusement, l'immensité de la nature et sa grande beauté sont autant de charmes qui nous permettent de faire abstraction du coût de la vie...

Afin que ce voyage corresponde le mieux à vos attentes, voilà en quelques points ce que vous trouverez en Norvège et ce que vous n'y trouverez pas.

Ce que vous pourrez y trouver :

- Une nature et des paysages uniques en Europe
- Des grands espaces et la sensation de liberté
- Un peuple calme et bienveillant

Ce que vous n'y trouverez pas :

- Un luxe bon marché et de « bonnes affaires »
- De l'artisanat et des costumes locaux
- Des spécialités gastronomiques
- Le soleil tous les jours
- Un contact facile avec la population locale
- Des balades sur terrain plat et/ou aménagé

Climat et période choisie :

Les Lofoten sont en plein Gulf Stream. Ce qui veut dire que malgré que nous soyons en latitude arctique les températures peuvent être clémentes. Ceci dit les Lofoten c'est aussi un climat parfois rigoureux et changeant (arctique dans la partie nord du pays). Ainsi, il est courant de passer de 15° à 5° en plein mois d'août et d'avoir parfois de la pluie et du vent. Mais aussi du soleil !

Le mois de juin est le plus sec et le jour est permanent !

Nature du terrain

Les Lofoten, comme l'ensemble de la Norvège, sont constituées d'un terrain et d'une nature extrêmement sauvage et indomptée. C'est d'ailleurs ce qui en fait son charme, mais attention, randonner dans de tels terrains n'est pas sans difficulté ! Dans le Nord du pays, il y a peu de randonneurs et par conséquent peu de sentiers. De ce fait, la plupart des randonnées proposées se déroulent « hors sentiers », dans un terrain souvent accidenté, composé par endroits de pierriers. Un épais tapis végétal dissimule l'irrégularité du terrain. Ici plus qu'ailleurs, vous ne devez pas évaluer la difficulté des randonnées à leur dénivelé ou à leur distance, mais à la nature du terrain.

Pour que votre séjour reste une expérience agréable pour vous, comme pour vos compagnons de voyage, vous devez disposer d'une condition physique suffisante, mais aussi d'une expérience de la marche en montagne et sur terrain accidenté ; vous en serez les premiers bénéficiaires. Aux difficultés du terrain se rajoute un climat parfois rigoureux et changeant (arctique dans la partie nord du pays). Ainsi, il est courant de passer de 15° à 5° en plein mois d'août et quand la pluie et le vent viennent se rajouter au tableau, la progression devient plus compliquée.

Hébergement

Les Rorbus sont de charmantes cabanes de pêcheurs, souvent sur pilotis, mais dont le niveau de confort reste spartiate. Bien que construites en bord de mer elles sont l'équivalent de nos refuges de montagnes. Équipées, en général d'un coin cuisine et d'une salle commune, elles disposent toutes de toilettes, de douches chaudes et d'électricité pour pallier au climat parfois rigoureux sous ces latitudes. Les chambres, de 3 à 6 couchages, disposent, le plus souvent de lits superposés. A certains endroits les couchages sont situés dans de petites mezzanines directement sous les toits. Le confort, souvent rustique, des hébergements est compensé par la beauté des sites où nous nous trouvons, sans oublier que nous passons le plus clair de notre temps dans la nature à randonner... A Bodo : vous serez logés dans un hôtel ou dans un gîte confortable (chambre mixte de 2 à 5 personnes).

Nourriture

Nous faisons la cuisine et le ménage des rorbus tous ensemble. Par 68° de latitude nord, le choix des produits alimentaires et en particulier des fruits et légumes est assez limité. Si cela est possible Nous nous efforcerons d'introduire dans chaque repas un fruit et un légume par personne. Le poisson est le seul produit frais disponible sur place. Afin de vous permettre une immersion dans la culture locale, nous aurons des produits et des plats locaux (crevettes, saumon, cabillaud)

N'hésitez pas non plus à apporter des spécialités de votre région qui seront toujours appréciées.

Les vins et alcools ne sont vendus que dans les magasins d'Etat (Vinmonopol qui ne se trouvent pas sur notre trajet) et à des prix exorbitants comparés à ceux pratiqués en France. Par conséquent, ceux qui souhaitent accompagner leurs repas d'une petite bouteille, ont intérêt à l'acheter au Duty-Free à l'aéroport ou en France. On trouve par contre une grande variété de bière dans tous les supermarchés et bars (compter 65 NOK pour une bière au bar et 25 NOK au supermarché). (1 NOK = 0,13 €)

Transfert et transport des bagages

Les transports de bagages s'effectueront en minibus-taxi et bateau, utilisation des transports locaux.

Transports aériens

Vols réguliers (SAS, Norwegian, Wideroe - les repas et boissons à bord de ces compagnies sont payants). Il n'y a pas de vol direct pour les îles Lofoten, néanmoins, nous ferons notre maximum pour trouver des horaires confortables pour l'ensemble du groupe.

Matériel

- Un sac de voyage très solide, pour protéger, prévoyez un grand sac poubelle épais.
- Un sac à dos de 35 à 45 litres environ pour la veste, la fourrure polaire, et la gourde et le pique nique.
- chaussures de marche **imperméables** à tige montante avec semelles Vibram
- veste et pantalon gore tex (**indispensable**) attention d'avoir une capuche et un col bien enveloppants
- affaires de toilette
- papier hygiénique + briquet pour brûler le papier usagé
- un cache neu-neuille pour dormir en plein jour
- pantalon de toile
- t-shirt en tissu respirant en laine mérinos genre Icebreaker
- paires chaussettes bouclettes chaudes, sans coton
- 1 paire de baskets ou autres pour le soir
- 1 polaire épaisse + 2 polaires fines
- 1 sous vêtement chaud style Damart (haut et bas)
- un pantalon en polaire
- 1 bonnet ou passe montagne de laine
- gants chauds
- protège sac imperméable.
- facultatif (pour les genoux) : 1 paire de bâtons télescopiques à pointe carbure (ça accroche mieux dans le rocher)
- 1 petit tube de crème solaire haute protection.
- écran labial
- gourde en aluminium 1,5 litre
- papier d'identité
- argent et carte de crédit
- lunettes de soleil haute protection
- chapeau avec jugulaire
- Un sac de couchage bien chaud, vous pouvez y ajouter un sac à viande en polaire
- de la lecture
- une lampe frontale + piles
- Power bank si jamais les prises de courants sont occupées, pour recharger
- Pour les gourmands : chocolat, saucisson ou fromage de chèvre sec, emballés sous vide, ou autres spécialité du pays
- barres céréales, en-cas divers pour chaque jour

Pharmacie :

En trek il faut pouvoir soigner les pieds, le ventre et toute infection liée à une blessure. Certains médicaments sont à obtenir avec une prescription médicale. En Islande la question de la désinfection de l'eau n'est pas un problème mais un confort.

- 1 rouleau Elastoplast 6 cm de large.
- 1 rouleau de spardrap 4 cm de large.
- plusieurs boîtes de pansements hydrocolloïdes pour les ampoules, pour talon et orteils (petits et grands).
- Désinfectant en mini doses + compresses.
- Antibiotique à large spectre.
- Pour le ventre : Smecta ; Ercéfuryl (désinfectant intestinal) et Immodium (dans les cas graves) ; sels de réhydratation.
- Antispasmodique : Spasfon Lyoc.
- Antalgique : aspirine + Diantalvique.
- Pommade anti inflammatoire + antiinflammatoire oral, pour les genoux.
- Bande néoprène pour bandage de contention.





