

NORVÈGE

# RANDONNÉES AUX LOFOTEN : PICS EFFILÉS & LES VILLAGES DE PÊCHEURS

- › Les plus belles randonnées des Lofoten
- › Les paysages : pics effilés et les villages de pêcheurs
- › Dormir en rorbu, ou sous tente pour plus de liberté

À PARTIR DE

**695 €**

DURÉE

8 jours

THÉMATIQUE

Entre amis / En couple

Partez explorer les îles Lofoten, cet archipel norvégien morcelé et ancré au-delà du cercle polaire !

Lors de  **votre voyage en Norvège** , vous découvrirez des montagnes abruptes et déchiquetées, des plages de sable blanc et des petits villages multicolores de pêcheurs qui s'étirent et s'entremêlent dans la mer de Norvège. Nos experts locaux vous ont concocté une semaine riche en émotions, avec les plus beaux paysages des Lofoten : la plage de Kvalvika, le sommet du Munkan, le village de Å (prononcez "Ô")...

Ce tour des incontournables des Lofoten est idéal pour les voyageurs amoureux de la nature : vous serez sans doute dans l'une des régions les plus sauvages d'Europe.

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### BIENVENUE EN NORVÈGE !

Arrivée à Bodø.

Prise en charge du véhicule de location à l'aéroport.

Transfert jusqu'au centre-ville, si vous avez le temps, découverte de Bodø et de ses quartiers animés ainsi que les environs de la ville.

Installation dans votre hôtel en centre-ville pour la nuit.

## JOUR 2

### FERRY POUR SØRVAGEN - VILLAGE DE Å

---

> Marche : 4h

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Dans la matinée vous embarquez sur le ferry qui relie le continent aux îles Lofoten. Le village de Å se trouve à l'extrémité de la route. Plus au Sud, l'île n'est accessible que par bateau tant le relief est montagneux. Au départ du village, vous effectuez deux jours de randonnée en milieu montagnard. vous longez d'abord un grand lac entouré de sommets escarpés, puis gravissez un col à partir duquel vous dominez cette magnifique vallée.

## JOUR 3

### ASCENSION DU MUNKAN

---

> Marche : 6h30

---

Vous gravissez un des sommets emblématique de l'archipel, le Munkan (798 m), par temps dégagé, profitez d'un point de vue extraordinaire sur les îles.

Grâce au balisage du sentier jusqu'au sommet, aborder cette randonnée avec tranquillité !

En partant pratiquement du niveau de la mer et se terminant dans des paysages dignes de la haute montagne, vous traversez des paysages relativement différents.

## JOUR 4

# FREDVANG

> Marche : 5h

Direction Fredvang, petit port de pêche typique des Lofoten. Après manger, une superbe randonnée vous amène successivement à travers la lande, des plages de sable blanc et enfin sur un sentier de crêtes qui domine la mer de Norvège. Au cours de cette journée vous découvrez une faune variée d'oiseaux marins (Eiders, Labbes, Goélands, Mouettes...) ; une balade où océan, montagnes et fjords sont omniprésents.

## JOUR 5

# PLAGE DE KVALVIKA

> Marche : 5h

Vous partez à la découverte de la baie de la baleine, appelée ainsi car elle hébergeait au 19ème siècle une famille de baleiniers. Cadre naturel surprenant avec une plage de sable blanc entouré de falaises de granite noire, un paysage digne des romans de Jules Verne ! Retour le long du Selfjord, au niveau de Fredvang.

## JOUR 6

# BALLSTAD - SOMMET DU NONSTINDEN - MORTSUND

> Marche : 5h

Aujourd'hui, vous gravissez la montagne qui surplombe Ballstad. Au sommet, c'est un des plus beaux panoramas de votre périple ! Peut être pourrez vous y observer des aigles des mers : les célèbres Pygargues... Vous disposez d'une vue d'ensemble sur l'archipel des Lofoten dans la lumière de fin d'après midi. Retour par le bord de mer en fin de journée. En soirée, possibilité de "visite" de l'unique bar du village, ambiance pêche, terrasse à même les quais.

\*\*\*ACTIVITES OPTIONNELLES\*\*\*

Au départ de Kabelvåg (centre des Lofoten), vous aurez la possibilité de faire des activités kayak ou VTT.

## JOUR 7

# COL DU "TROLL-TINDAN" - FERRY POUR BODØ

---

> Marche : 4h

---

Tôt en matinée, vous partez pour une randonnée dans la vallée de Kyllingdal, puis vous franchissez le col du "Troll-Tindan". Du sommet vous pourrez admirer un superbe panorama sur le chapelet d'îles qui forment les Lofoten.

A la redescente, vous vous rendez au port de Moskenes d'où vous reprendrez le ferry pour rejoindre la ville de Bodø.

## JOUR 8

# A BIENTÔT LA NORVÈGE !

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Le matin, avant votre transfert jusqu'à l'aéroport de Bodø, vous pourrez profiter du courant marin de Saltstraumen, la presqu'île de Kjerringøy avec son village musée, l'île au phare de Landego ou tout simplement se balader le long des quais.

Dépôt du véhicule de location à l'aéroport et vol retour.

# PRIX

## Budget

de €695 par personne pour 2 voyageurs

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité et hors vol. Ton agent local te fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nombre de participants, délai de réservation, etc.).

## Le prix comprend

- › Les taxes aériennes
- › Kit camping pour 5 nuits ou 5 nuits en rorbus
- › 2 nuits en hôtel à Bodø
- › Une sélection de topos des plus belles randonnées des Lofoten
- › La location d'un véhicule de Catégorie A de type VW Up! ou similaire avec assurance cdw et km illimité
- › Ferry Bodø / Moskenes - Moskenes / Bodø pour la voiture et les passagers
- › Un carnet de voyage détaillé
- › Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

## Le prix ne comprend pas

- › Le vol
- › Les frais d'inscription: 18€ par personne (gratuit -12 ans)
- › L'assurance voyage annulation (3% du prix du voyage), l'assurance rapatriement (2%) ou l'assurance voyage multirisques : annulation, assistance, bagage, rapatriement (4% du prix du voyage)
- › Compensation Carbone pour un voyage Norvège/Finlande/Suède/Islande 5€
- › Les petits déjeuners mais accès à une cuisine dans les rorbus aux Lofoten

## À payer sur place

- › Les repas (déjeuners: 20-30€/pers ; dîner 30-50€/pers) et boissons (y compris durant les vols)
- › Les entrées dans les sites et musées (~ 20 euros).
- › Les activités optionnelles
- › Les frais de dépôt du véhicule après les horaires d'ouverture de l'agence de location 400 NOK / location
- › Les dépenses personnelles

Pour la version sous tente (possible de juin à fin août) :

- › Les entrées dans les campings (env.10€/pers/nuit)
- › Les douches dans les campings (de 1 à 2€/douche)
- › Le camping sauvage est autorisé en Norvège à moins de 100 mètres des habitations

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Niveau 3/5

## Encadrement

Grâce à notre expérience sur le terrain, nous vous proposons ce voyage en Norvège en randonnée liberté, accessible sans guide accompagnateur. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage. En toute liberté et en autonomie, vous vous arrêterez et vous vous baladerez quand bon vous semble.

Sachez qu'en Norvège les trajets routiers comportent régulièrement des passages de fjord sur des ferries : il faut donc bien contrôler les horaires de départ de ceux-ci. En Norvège, on roule lentement . En hiver, certaines routes peuvent être fermées dues aux conditions de neige. Nous vous invitons également à rester vigilants et à vous informer lors de vos déplacements de la situation météorologique.

Pour votre voyage en liberté, Altai travel trace les itinéraires et se charge de l'organisation. Avec les vols, la location de la voiture et les hébergements réservés à l'avance, vous pourrez aborder votre voyage en toute tranquillité. De juin à fin août, location d'un kit camping : à votre arrivée à l'aéroport de Bodø , vous prenez en charge votre véhicule et passez la nuit à Bodø. Le lendemain vous prenez le ferry pour les îles Lofoten où vous récupérerez votre kit camping sur notre base.

## POUR LES NUITS EN CAMPING

- › Le kit camping pour 2 personnes comprend :
- › 1 tente igloo et 2 matelas autogonflants,
- › 1 réchaud et popote avec recharge de gaz,
- › Nécessaire de vaisselle : couverts, assiettes, bols, thermos, gobelets, éponge, etc. Le tout dans une petite glacière.
- › Il vous sera demandé une caution de 600€ pour le prêt de l'ensemble du matériel. Chèque non encaissé et restitué après le séjour.
- › Attention, le sac de couchage n'est pas fourni.

Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un sac de couchage.

## Alimentation

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne). Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

## Hébergement

L'hébergement se fait en Sjøhus, Rorbu et hôtel

Aux Lofoten les hébergements sont rares, de plus la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des Chalets et des Rorbust reste variable. Tous les hébergements disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes, sanitaires et cuisine équipée.

Rorbu (maisons traditionnelles confortables utilisées par les pêcheurs pendant les mois de janvier à avril) les maisons sont de 2 à 4 personnes avec sanitaire dans votre propre rorbu ou sjøhus.

Le camping, est une très bonne formule pour profiter de l'environnement naturel sauvage. Ils sont toujours propres et bien situés. Ils offrent les commodités d'usage (sanitaire et douche chaude payante entre 1 et 4€ / douche). Le matériel de camping vous sera fourni par nos soins. Les campings ne se réservent pas en avance.

## Déplacement

Permis de conduire : Permis de conduire délivré depuis 12 mois minimum obligatoire. Il devra être montré au moment de la location du véhicule. Age minimum : 19 ans pour un véhicule de catégorie A, B, C, D, F, G, H, J, M, N, et 25 ans pour les catégories E, I, K, L.

Assurance CDW : Les véhicules de location sont assurés au tiers en accord avec la loi Norvégienne. Cette assurance CDW est incluse dans nos prix. Pour tout dommage causé au véhicule, il restera à votre charge la franchise d'environ 8000 NOK pour une voiture de catégorie A et B, de 9500 NOK pour les catégories C, E, F, G, J, de 12000 NOK pour les catégories D, H, I et de 20000 NOK pour les catégories K et L. Elle est à régler sur place. Pour plus de renseignements, nous consulter.

Super Collision Damage Waiver (SCDW) Assurance complémentaire à acheter sur place, facultative. L'achat de la SCDW baisse le montant de la franchise.

A payer sur place :

- › Si vous passez dans des villes il vous sera facturé 40 NOK (environ 5 €) par jour pour les coûts de péage.
- › En hiver, frais supplémentaire par location de 50 NOK par jour ( du 1er Novembre au 30 Avril)
- › Frais d'abandon, par exemple entre Oslo et Bergen : 800 NOK + 25 % de taxe : 1000 NOK .

Optionnel:

- › L'ajout d'un conducteur supplémentaire (37.50 NOK /jour)
- › La souscription, pour la voiture de location, à l'assurance Super CDW ( de 62 à 105 NOK /jour selon les catégories)
- › GPS (135 NOK /jour)
- › Siège-bébé et enfant (260 NOK / location)
- › PAI (personal assistance insurance) : (35 NOK / jour)
- › Jeune conducteur de moins de 25 ans : (125 NOK / jour)

A noter que la Norvège est un pays montagneux et les routes, même en excellent état, ne permettent pas des vitesses excessives. De nombreux radars fixes sont installés le long des routes et les excès de vitesse sont sévèrement punis par de lourdes amendes. Vous emprunterez également des ferries.

## Budget & change

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38597 \$ (France 23474 \$) est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde (avant même le Japon) ! Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenus dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.).

Emportez des Euros en espèces ou en chèques de voyages ( attention les frais de commission sont élevés) que vous changerez sur place. La carte bancaire est acceptée dans la plupart des lieux. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ pour 9.7NOK (12/2018)

## Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80L environ et de 15kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique

# ÉQUIPEMENT

## Vêtements à prévoir

- › Les vêtements des pieds à la tête :
- › Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- › Des chaussures de gué :
- › basket ou sandales pour traverser les rivières
- › Des paires de chaussettes de laine
- › Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable
- › Une veste en duvet (facultatif) Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore-tex ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.
- › Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- › Une chemise chaude en laine ou une carline
- › Des sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la.
- › Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles séchent très rapidement.
- › Un pantalon de trek imperméable
- › Un maillot de bain
- › Un survêtement pour la nuit
- › Deux paires de gants et bonnet de laine

## Équipement à prévoir

- › Des bâtons de marche
- › Un bloc-notes
- › Un appareil photo
- › Un sac de couchage (confortable à +15°C) ou un drap sac car les couvertures sont fournies dans les rorbuses.
- › Un sac de couchage (confortable à 0°C) pour les nuits en camping
- › Des lunettes de soleil haute protection
- › Une trousse de pharmacie personnelle
- › Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir d'août)
- › Un couteau
- › Du papier toilette + un briquet
- › De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- › Une gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- › Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

# FORMALITÉS & SANTÉ

## Passeport

Oui.

## Visa

Non.

## Carte d'identité

Oui. L'attention des voyageurs est appelée sur le fait que les autorités norvégiennes n'ont pas reconnu la prolongation de la validité des cartes d'identité dont la validité est caduque. Il s'agit des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées à des majeurs entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et considérées par les autorités françaises valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso, aucune modification matérielle de la carte plastifiée n'en attestant.

## Vaccins

Non. Cependant, les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

## Recommandations sanitaires

Afin de pouvoir bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale, les Français de passage doivent être munis d'une carte européenne d'assurance maladie, à demander à leur caisse locale au moins 15 jours avant le départ. Pour plus d'informations, consulter le site de l'Assurance maladie en ligne.

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé parfois très élevées à l'étranger, il est recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place.

## Spécificités

### Passeport

Passeport ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant). Depuis le mois d'octobre : la Belgique et la Norvège ont annoncé qu'elles ne reconnaissent pas la validité des cartes françaises dont la date faciale était dépassée.

**ATTENTION**, à partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))

- › Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- › Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

### Visa

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

### Carte d'identité

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant). La Norvège ne reconnaît pas la validité des cartes françaises prolongée de cinq ans.

### Vaccins obligatoires

Aucune vaccination exigée.

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.