

La grande traversée des îles Lofoten

Code voyage : LOFOT-14 - Circuit 14 jours

Niveau – Sportif

Arrivée/Départ : Aéroport de Leknes (îles Lofoten) - Groupe de 5 à 15 personnes

Présentation :

Ce magnifique circuit, traverse littéralement les Lofoten du Nord au Sud ! En nous permettant de randonner tantôt sur la côte ouest et tantôt sur la côte est des îles nous découvrons une grande variété de paysages et de panoramas.



A travers 11 randonnées de niveau sportif, et de nombreuses visites de sites naturels et de ports de pêche typiques, nous vous proposons une immersion complète dans la Nature et la Culture de ce petit paradis arctique.

Le terrain sauvage et parfois difficile dans lequel nous évoluons, rappelle celui de la haute montagne bien que nous soyons sans cesse entourés par la mer.

A ce paysage surprenant vient se rajouter la lumière perpétuelle du début de l'été qui donne à l'ensemble une ambiance irréaliste. Enfin, malgré la latitude à laquelle nous nous trouvons, les températures restent douces en été grâce au Gulf Stream qui vient réchauffer les côtes toute l'année...

Points forts :

- Un circuit exhaustif issu de 10 années d'expérience aux Lofoten
 - 11 jours de randonnées sportives
 - Guide Franco-Norvégien
 - Nombreuses visites : Port de Kabelvåg et d'Henningsvaer, etc.
 - Sortie pêche sur le fjord
 - Une immersion totale dans la nature et la culture locale
-

Descriptif jour à jour :

J1 – Accueil à Leknes

Accueil à 20 heures à l'aéroport de Leknes et transfert vers le nord des îles. Installation pour les trois prochaines nuits dans de petits chalets au bord du fjord au camping de Sandsletta.

Transfert : Leknes/Sandsletta (Mini-bus 2h)

Hébergement : Sandsletta (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Aucun

J2 – Matmora (788m - Austvågøya)

Le matin, nous partons, vers le sommet de "Matmora", au lieu-dit de "Delp". Nous gravissons un premier sommet à 374 m, puis nous longeons une magnifique ligne de crête d'où nous avons une vue panoramique sur le grand fjord d'"Hadsselfjorden" qui sépare les îles Lofoten de l'archipel des Vesterålen. Grands pierriers et petits lacs de montagne, donnent à cette première randonnée le ton alpin de l'ensemble de ce parcours... Descente par le versant sud et nuit dans nos cabines de "Sandsletta" après un Sauna traditionnel au feux de bois.



Transfert(s): Minibus, Sandsletta-Delp (15min)

Randonnée : 7 à 8 heures de marche, 16 km, dénivelé + 900 mètres / - 900 mètres.

Note : cette randonnée est difficile et par endroit vertigineuse. Nombreux pierriers et partiellement hors sentier

Hébergement : Sandsletta (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir

J3 – Rundfjellet (803m - Austvågøya)

Cette randonnée nous amène sur l'un des plus beaux sommets de l'île d' Austvågøya. En haut, nous avons une vue fantastique sur le nord des îles ainsi que l'Archipel des Vesterålen. La randonnée démarre dans une forêt de bouleaux, puis se hisser sur une crête herbeuse, puis arriver en fin à de vastes pierriers. L'ascension finale se fait sur un grand pierrier qui débouche sur une ligne de crête effilée, orientée nord/sud. Magnifique panorama à 360° !

Transfert(s) : Minibus, Sandsletta-Storvassbotnen-Sandsletta (15min/15min)

Randonnée : 5 à 6 heures de marche, 12 km, dénivelé + 900 mètres / - 900 mètres.

Note : La dernière partie de cette randonnée traverse un gros pierrier qu'il faut gravir parfois à l'aide des mains.

Hébergement : Sandsletta (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir

J4 – Visite de Henningsvær et marche sur le sommet de Hovden (368m - Gimsøya)

Nous partons le matin vers notre nouvel hébergement de Hov sur l'île de Gimsøya. En chemin nous nous arrêtons pour visiter la petite ville de Svolvær (capitale administrative des Lofoten) ainsi que les ports de pêche de Kabelvåg et de Henningsvær, tous deux typiques de la région du Norland. Arrivée à Hov. Notre hébergement domine une plage de sable blanc face à la Mer de Norvège. En début d'été, pendant la période de jour perpétuel (mai, juin), Hov est l'un des meilleurs endroits des îles pour admirer le soleil de minuit. Nous nous installons ici pour deux nuits. Dans l'après-midi nous gravissons le petit sommet de Hovden(368m) qui domine la réserve naturelle de l'île de Gimsøya. Retour par les plages et baignades pour les plus courageux...

Transfert : Sandsletta/Kabelvåg/Henningsvær/Hov (2h)

Randonnée : 3 heures de marche, dénivelé + 400 mètres / - 400 mètres.

Visite : Ville de Svolvær, Port de Kabelvåg et d'Henningsvær (environ 2 heures)

*Hébergement : Camping de Hov (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)
Repas compris : Matin, midi et soir*

J5 – Randonnée de Varden (585m - Vestvagøya)



(30min/30min)

Randonnée : 4 heures de marche, dénivelé + 600 mètres / - 600 mètres.

Hébergement : Camping de Hov (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir

Aujourd'hui nous randonnons sur la côte sud des îles face au majestueux Vesterfjord, qui nous sépare du continent norvégien. Ce parcours inédit et abrupt nous amène au sommet de « Varden » (585m). Pique-nique au sommet et retour vers Hov où nous pourrions si le temps le permet contempler le soleil de minuit.

Transfert :Hov/Molandsvika/Hov

J6 – Randonnée de Nonstinden (483m - Vestvagøya)

Après un transfert en minibus jusqu'au petit village isolé d'Unstad, situé sur la côte ouest des îles et qui accueille en été quelques surfeurs solitaires, nous commençons l'ascension vers le sommet de Nonstinden. Le sentier démarre au bord de l'océan et suit ensuite une longue ligne de crête avant de redescendre vers l'ancienne route en terre battue qui nous ramène jusqu'au hameau d'Unstad. Les vues sur cette randonnée sont à la fois très variées et très ouvertes que ce soit sur l'océan, vers l'idyllique petit Steinfjord et la vallée verdoyante d'Unstad, ainsi que sur les nombreux lacs du centre de l'île de Vestvågøya. En fin d'après midi, après un court transfert, installation dans nos Rorbus dans le port de Ballstad.

Transfert : Hov/Unstad/Ballstad (1h30)

Randonnée : 4-5 heures de marche, dénivelé + 550 mètres / - 550 mètres.

Note : Passages vertigineux par endroits.

Hébergement : Ballstad (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir

J7 – Randonnée de Ballstadheia (459m – Vestvagøya)

Nous commençons cette journée en gravissant la montagne qui surplombe notre rorbu. Au sommet, nous découvrons un plateau d'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. En soirée, possibilité de "visite" de l'unique bar du village, ambiance pêche, terrasses à même les quais...



*Randonnée : Ballstadheia – Nonstinden (459m), 4 à 5 heures de marche, dénivelé + 600 mètres / - 600 mètres.
Note : Passage sur des pierriers. Une partie de la randonnée se fait hors sentier. Montée abrupte par endroit (250m de dénivelé à 30% de pente)
Hébergement : Ballstad (Rorbu – Chambres de 4 à 6 Pax type refuge)
Repas compris : Matin, midi et soir*

J8 – Randonnée de Guratinden (581m – Vestvagøya)

Cette randonnée, sans difficulté particulière, traverse des paysages très variés pour nous amener sur deux jolis sommets qui dominent la plaine de Leknes et le Vesterfjord. Nous



démarrons dans une forêt de bouleaux et de sapins, puis le sentier suit le cours d'un petit torrent. Plus haut la forêt s'éclaircit pour laisser place à des clairières peuplées de moutons à moitié sauvages. L'ascension finale se fait sur une belle ligne de crêtes qui domine sur la droite la ville de Leknes et sur la gauche le Vesterfjord.

*Transfert : Ballstad/Fygle/Ballstad (40min/40min)
Randonnée : 4 à 5 heures de marche, dénivelé + 650 mètres / - 650 mètres.
Hébergement : Ballstad (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)
Repas compris : Matin, midi et soir*

J9 – Randonnée de Kvalvika (Flakstadøya)

En fin de matinée nous partons pour la plage de la baleine (Kvalvika). Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entourent. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19e 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 un étroit défilé entre des falaises abruptes. Le sentier serpente dans une petite forêt de bouleaux le long d'un grand lac.

*Transfert : Ballstad/Fredvang (1h)
Randonnée : 4 à 5 heures de marche, dénivelé + 550 mètres / - 550 mètres.
Hébergement : Fredvang (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)
Repas compris : Matin, midi et soir*

J10 – Randonnée de Vollandstinden (457m – Flakstadøya)

Cette randonnée nous amène au sommet du pic de Vollandstinden (457m) qui domine le village de Fredvang et le fjord de Torsfjorden. Nous partons du lieu dit de « Straumsnes » et nous remontons un vallon pour accéder au sommet de Blafjellkammen (482m), puis nous marchons sur une longue ligne de crêtes qui nous amène jusqu'à un col et enfin jusqu'au sommet élançé de Vollandstinden. Ce dernier dispose d'un magnifique point de vue sur la baie de Flakstad et le bras de mer qui sépare les îles de Flakstadøya et Moskenesøya.

Transfert : Fredvang/Straumsnes/Fredvang (15min/15min)

Randonnée : 4 à 5 heures de marche, dénivelé + 650 mètres / - 650 mètres.

Note : Dans la dernière partie de l'ascension certains passages peuvent être source de vertige. Il est possible, pour ceux qui le souhaitent, de s'arrêter à une centaine de mètres avant le sommet, pour éviter la partie vertigineuse, tout en bénéficiant d'une très belle vue.

Hébergement : Fredvang (Chalet de 4 à 5 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir

J11 – Randonnée de Tindstinden (490m)

En matinée nous partons à Sørvågen au sud des îles où nous nous installons dans d'authentiques Rorbust pour les 3 dernières nuits. L'après-midi nous gravissons le sommet de Tindstinden. Cette randonnée, courte mais alpine nous emmène près d'un grand lac, puis sur une arête d'où nous avons une jolie vue sur le port de Sørvågen. Passages près du vide dans la dernière partie de cette randonnée (risque de vertige). Vue magnifique sur les vallées avoisinantes. Des aigles pêcheurs nichent près du sommet...

Transfert : Fredvang/Sørvågen (50min)

Randonnée : 3 heures de marche, dénivelé + 500 mètres / -500 mètres.

Hébergement : Sorvagen (Rorbu – Chambres de 4 à 6 Pax type refuge)

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

Repas compris : Matin, midi et soir

J12 – Sortie Pêche sur le Vesterfjord

Cette journée est réservée à une partie de pêche sur le fjord. Le matin, nous partons sur une petite embarcation à moteur dans le Vesterfjord qui sépare les îles du continent. Nous tenterons notre chance à la pêche aux cabillauds, très fréquents dans ces eaux traversées par de forts courants marins. Magnifiques paysages, alliant montagnes abruptes et plages aussi sauvages qu'inaccessibles. Le soir, nous préparons le fruit de notre pêche à notre hébergement.



Activité : pêche dans le Vestfjord (environ 2h/par groupe de 5)

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

Repas compris : Matin, midi et soir

Note : Dans le cas où le groupe dépasse 6 personnes, nous effectuons plusieurs rotations avec le bateau. Toutes les sorties en mer peuvent être déplacées ou supprimées en fonction de la météo et de l'état de la mer. Dans le cas d'une suppression de cette activité, une activité de remplacement vous sera proposée

J13 – Randonnée de Munkan

Grande randonnée jusqu'au sommet de Munkan, qui fait face au plus haut sommet des Lofoten (Hermannstalstinden – 1029 m). Une très belle randonnée dans un terrain et des paysages de hautes montagnes. Nous longeons de nombreux lacs et cascades et le sentier est aérien par endroit. Retour par une ligne de crêtes donnant une belle vue sur la pointe sud des îles, partie la plus montagneuse et inaccessible des Lofoten.

Randonnée : 7 à 8 heures de marche, dénivelé + 1100 mètres / - 1100 mètres.

Hébergement : Sørvågen (Rorbu – Chambres de 4 à 6 Pax type refuge)

Repas compris : Matin, midi et soir



J14 – Transfert vers Leknes

Dépose à l'aéroport de Leknes à 7h00 le matin.

Transfert : Sørvågen/Leknes (1h30)

Repas compris : Aucun

NOTE :

Votre guide se réserve le droit d'intervertir ou de remplacer les randonnées en fonction de la météo et du niveau du groupe.

PRIX 2014: 1350€ TTC

Le prix comprend	Le prix ne comprend pas
L'accompagnement Les hébergements du J1 au J13 Les transports sur les Lofoten, mentionnés dans cette fiche technique (du J1 au J14) Les repas, sauf ceux mentionnés comme « non compris » dans la fiche technique Ainsi que toutes les prestations mentionnées dans la fiche technique <i>** Une assurance voyage est requise pour participer à nos voyages. Si vous disposez déjà d'une assurance vous couvrant pour ce type de voyage, il vous suffira de fournir une attestation de cette dernière lors de votre inscription. Nous proposons également une assurance voyage avec Europ Assistance (pour un montant de 3,65% du total du voyage).</i>	Les frais d'assurance** Tous les transports aériens, (Le prix s'entend Leknes/Leknes) Tous les repas du J1 et du J14 Les pourboires et les boissons éventuelles

La Norvège et les prix :

Avec un PIB par habitant de 59100 \$ en 2010, la Norvège est au 5ème rang mondial 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 en 2010 : 33100 \$). Les salaires les plus bas ici avoisinent les 2500 €/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 nos 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

L'esprit de la Randonnée :

Quand vous partez randonner, a fortiori dans un autre pays, il est important de ne pas oublier quelques règles de vie en groupe pour la réussite de votre séjour.

1 – Soyez tolérants et ouverts vis-à-vis des autres participants comme du pays que vous traversez.

2 – Soyez souples. Voyager c'est aussi s'adapter à de nouvelles situations et de nouveaux environnements. Les « petits imprévus » font partie du voyage et savoir les prendre avec philosophie ne peut qu'améliorer votre séjour comme celui de l'ensemble du groupe.

3 – Participez à la vie du groupe. Que ce soit pour les tâches collectives, comme pour les activités plus ludiques (jeux de cartes, jeux de société – n'hésitez pas à apporter vos propres jeux), n'attendez pas tout des autres participants ou du guide mais soyez plutôt une « force de proposition ».

4 – Respectez les autres participants et le personnel encadrant. En Norvège tous les guides sont des Accompagnateurs en Montagne diplômés d'Etat. Ils sont expérimentés dans l'encadrement et ce sont de vrais professionnels de la montagne. Vous avez choisi un circuit guidé. Respecter votre guide sur les randonnées, ses choix et ses conseils représente la meilleure garantie de votre sécurité.

Enfin les voyages de randonnées ne sont pas des produits de consommation comme les autres, ils constituent une expérience autant sportive qu'humaine, ou chacun, en offrant le meilleur de soi, contribue à la bonne entente du groupe et à la réussite du séjour.

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 bonne condition physique, mais aussi d'une expérience de la marche en montagne et sur terrain accidenté ; vous en serez les premiers bénéficiaires. Pour plus de détails sur le niveau voir le paragraphe sur les différents niveaux et la préparation physique nécessaire.

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, de nos 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).

A Oslo : vous serez logés dans un hôtel (chambre mixte de 2 à 5 personnes).

Attention, dans tous les hébergements, possibilité de partager une chambre twin mixte (c'est à dire avec 2 lits séparés, et occupation homme/femme)

Nourriture :

L'accompagnateur étant seul à assurer toute la logistique sur place une participation vous sera demandée pour la préparation des repas et le ménage de vos Rorbus à votre départ. Par 68° de latitude nord, le choix des produits alimentaires et en particulier des fruits et légumes est assez limité. Nous nous efforçons cependant 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 vous proposons 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 €)