Les Matins du Monde
Voyages sur mesure

Du rêve à la Verticalité
EXPEDITION VERTICALE

FICHE TECHNIQUE

Norvège
Les îles Lofoten

L'archipel des îles Lofoten situé à 200 kms au nord du Cercle Polaire, un paradis, un des plus beaux joyaux de la nature norvégienne… Les îles fascinent par leurs paysages d'une rare beauté, par la culture locale et incontournable pour les randonnées et l'escalade avec plus de 300 voies en terrain d'aventure entre mers, fjords et pics montagneux sous un soleil de minuit incroyable et des paysages séduisants dans un environnement époustouflant avec des températures clémentes grâce au Gulf Stream. La période des glaciations à façonné une nature exceptionnelle avec des falaises et des fissures en granit spectaculaires rien que pour vous !

Le petit +
Un séjour d'escalade et découvertes adapté à votre niveau et vos plaisirs

- *Escalade sur les 4 principales îles de l'archipel en séjour itinérant*
- *Accompagné par un moniteur d'escalade et spécialisé dans les milieux polaire*
- *Départ garanti et soleil de minuit*

Programme

10 jours 9 nuits

JOUR 1

VOL PARIS/BODO – ARRIVÉE SUR LES ÎLES LOFOTEN

En soirée, arrivée à Bodo et transfert en ferry à Moskenes (3-4 heures), au sud des îles Lofoten. Installation pour 1 nuit dans les rorbus (cabane de pêcheur confort) du côté de Hamnoy.

JOUR 2

RANDONNEE DE REINEBINGEN (Paysage carte postale) + VISITE DU VILLAGE DE A°

Randonnées sur l'île de Moskenesoya un des plus célèbre panorama des îles Lofoten, pour une bonne mise en jambe sur un sommet avec une vue à 360° sur le sud de l'archipel. Nous irons déjeuner au coeur du village de A°, puis, nous embarquerons pour 30min de bateau pour accoster au port de Vinstad et installer le campement.

Temps de marche : 2h. Dénivelé +460m (alt. max 500m)

JOUR 3

ESCALADE FACE WEST HELVETESVEGGEN (606m)

Nous rejoindrons la plage de Bunes en sillonnant à pied le beau paysage (90 min) pour aller grimper au bord de la plage de Bunesfjorden 500m d'ascension niveau 5+

Temps de marche : 90min. Dénivelé +200m

JOUR 4

BALADE AU BORD DES PLAGES DE UTAKLEIV + VISITE DU PORT DE NUSFJORD (UNESCO)

Nous prendrons le chemin du retour puis le ferry pour prendre la voiture jusqu'au port de Nusfjord (UNESCO) puis nous rejoindrons la plage paradisiaque de Utakleiv où nous passerons une nuit au bord de l'eau turquoise après un bon repas et une petite marche digestive au bord de la mer pour contempler le soleil de minuit.

Option : Randonnée sommet Haukland

JOUR 5

ECOLE DE COINCEURS PIANOKRAKKEN ET GANDALF

Après une belle journée de repos, nous irons grimper sur des voies de 100m du côté d'Henningsvaer là où il y a le plus gros secteur de voies mythiques des Lofoten puis nous irons prendre un p'tit verre bien mérité au coeur du village d'Henningsvaer dans l'incontournable café des grimpeurs. Nous passerons la nuit en bivouac proche du spot de blocs au bord de l'eau entouré des montagnes les plus fabuleuses des Lofoten.

Voies Pianohandler Lunds rute 4+ et Lost Gandalf 5-

JOUR 6

GRANDE VOIE DJUPFJORD – BARE BLABAER

Réveil matinal après un bon petit déjeuner pour prendre le chemin d'approche (1h) le long de Djupfjord pour rejoindre le secteur de Bare blabaer et grimper une voie magnifique dans un niveau 5- 236m avec descente en rappel.

Option 2 – Escalade sur le Presten, Vestpillaren 467m approche 10 min. Niveau 6

JOUR 7
ESCALADE KALLE – PARADISET

Journée d'escalade en falaise d'une seule longueur (40m max) sur les secteurs tranquilles au bord de l'eau de Main cliff, Dammen ou encore Dashboard Light entre
Approche : 10 à 20 min

JOUR 8
RANDONNÉE ESCALADE VAGAKALLEN alt.943m

Sublime randonnée escalade sur l'arête de la face sud de Nordryggen 505m en niveau 4+ pour finir le séjour en beauté avec une vue imprenable au sommet !
Approche de 90 min

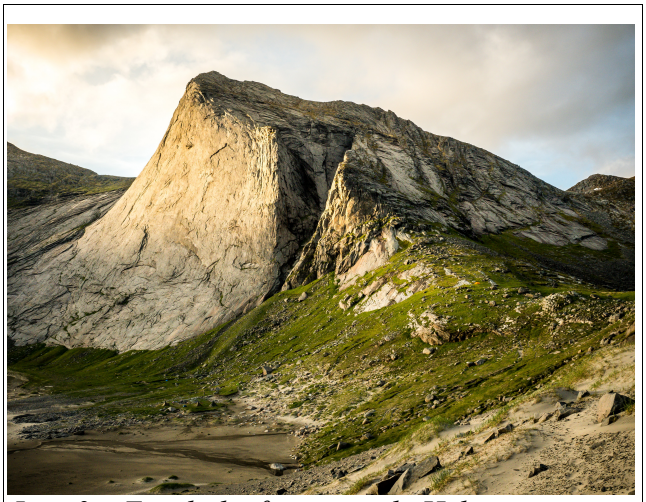
JOUR 9
ASCENSION DE SVOLVAERGEITA

Nous prendrons la route en direction de Svolvaer le matin pour être les premier à gravir le Svolvaergeita (Ascension réalisé pour la première fois en 1910). Puis nous finirons le séjour autour d'un délicieux repas pour goûter les saveurs locale dans un restaurant réputé pour la meilleure cuisine de tout l'archipel des îles Lofoten.
Option : Restaurant à Svolvaer

JOUR 10
RETOUR EN FRANCE

Transfert à l'embarcadère de Svolvaer puis ferry jusqu'à Skutvik (2h30) puis transfert à l'aéroport et vol retour (15min).

Le moniteur d'escalade se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance, nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien lui accorder.
Si mauvais temps, possibilité de faire des activités annexes : observation d'aigle de mer, visite du musée vikings…
Auquel cas des coûts s'ajouterons selon le planning réorganisé.



Jour 3 – Escalade, face west de Helvetesveggen

Dates de programmation

Juillet

Selon la demande et conditions météo

Niveau

5+ et 6a en falaise

Niveau 5+ 6a demandé avec une première expérience en terrain d'aventure ainsi qu'une bonne condition physique. Programme itinérant avec randonnées avec un dénivelé de 500m maximum, sur sentiers pouvant être escarpés et glissants.

Encadrement

Moniteur d'escalade diplômé d'état et guide spécialisé dans les régions polaires

Amélie Rousselet

Prix :2519€

Attention ce prix comprend le billet d avion. Suivant la date d inscription le prix pourra être soumis à une augmentation du prix du billet d avion. Plus vous vous inscrivez tôt plus il est facile de nous organiser.

Le prix comprend :

- Vol A/R Paris-Bodo incluant les taxes d'aéroport (autre ville de départ nous consulter)
- Ferry A/R Bodo-Moskenes
- Transports sur place en voiture
- L'encadrement par un professionnel
- L'hébergement et les repas en bivouac, camping et rorbu
- Le prêt du matériel d'escalade sur demande
- Une pharmacie collective
- Les petit-déjeuners et pique-niques

Le prix ne comprend pas :

- Les repas dans l'avion
- Les boissons et extras pendant les transferts
- Le repas au restaurant J9
- Les frais d'inscription et l'assurance (rapatriement, assistance, maladie, annulation et interruption de voyage, perte de bagages, frais de secours et de sauvetage)* **détails vous seront envoyés à l'inscription)*
- L'éventuel supplément excédents de bagages

INFOS PRATIQUES

Le nombre de participants : Voyage ouvert à trois personnes maximum, départ garanti

Hébergement : Rorbu (2 à 5 couchages), bivouac sous tente. Nous varierons les hébergements pour profiter pleinement de la nature et des lieux majestueux tout en ayant un confort avec douches chaudes, sanitaires et coin cuisine pour se ressourcer et passer un bon séjour sans accumulation de fatigue et mieux grimper !

Repas : Les repas seront préparés en commun dans les hébergements.
L'accompagnateur étant seul à assurer toute la logistique sur place une participation vous sera demandée pour la préparation des repas. Vont en région polaire les fruits et légumes sont assez limités, mais nous nous efforçons d'en introduire dans chaque repas.
N'hésitez pas à apporter des spécialités de votre région qui seront toujours appréciées.

Option : Restaurant J9 avant de repartir nous pourrons aller déguster la restauration local voici trois adresses que nous recommandons

> SCANDIC - Svolvaer +47 76 07 22 22 svolvaer@scandihotels.com
> Borson Spiseri – Svolvaer +47 76 06 99 30 post@svinoya.no
> Krambua Restaurant – Hamnoya

Déplacements : Les transferts et transports s'effectueront en voiture durant tout le séjour.

Formalité :

- Pas de visa nécessaire
- Carte d'identité valide
- Carte européenne d'assurance maladie (gratuite à demander à votre sécu)

Secteur Bare Blaber, Lofoten

ÉQUIPEMENT:

Bagages :

- Petit sac à dos 10 à 20l pour grimper
- Un sac de voyage comprenant vos affaires

Vêtements chauds et légers :

- x2 pantalons trekking/escalade
- x2 polaires, une micro une chaude
- x1 doudoune duvet/synthétique
- x2 sous vêtements chauds type mérinos
- x1 veste coupe vent, imperméable et respirante type Gore tex
- x1 habits de rechange
- x1 paire de chaussures de marche ou d'approche avec semelle Vibram
- x1 paire de type Crocs
- x1 bonnet, bandeau + paire de petit gants

Escalade :

- [Baudrier d'escalade + longe normés
- [Sac à magnésie + magnésie de réserve
- [2 mousquetons à vis poire
- [Casque
- [Chaussons d'escalade
- [Cordelette autobloquante (machard 6mm x1m20)
- [Système de descente et d'assurage tube (reverso)

Bivouac :

- [Sac de couchage chaud (duvet)
- [Matelas de sol auto-gonflant et léger
- [assiette+bol+couverts+boite [] tupperware []
- [Une gourde isotherme 1 litre minimum + gourde 1l

Divers :

- [Crème solaire + protection labiale
- [Lunettes de soleil cat 3
- [Appareil photo
- [Un couteau de poche + briquet
- [Nécessaire de toilettes, serviette microfibre (privilégiez les petites contenances, savon écologique…), papier toilette.
- [Un sur sac ou grand sac plastique si intempéries
- [Une pochette étanche avec contrat d'assistance+papiers d'identité+carte vitale (européenne)+ documents autres dans la rubriques formalités

Pharmacie :

- [Vos médicaments habituels
- [Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- [Médicaments contre les troubles digestifs
- [Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5/8 cm de large x 2,5 m
- [Pansements type Steri-strip + pansements adhésifs + compresses désinfectant
- [Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- [Gel désinfectant pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")
- [Une couverture de survie

Précisions :

Votre bagage à main ne doit pas dépasser 10kgs et 20kg pour le bagage en soute à confirmer selon la compagnie aérienne.

ASSURANCES :

Assurance annulation/rapatriement :

Vous pouvez choisir une assurance par vous-même ou choisir une des options proposées par l'agence de voyage Les Matins du monde .

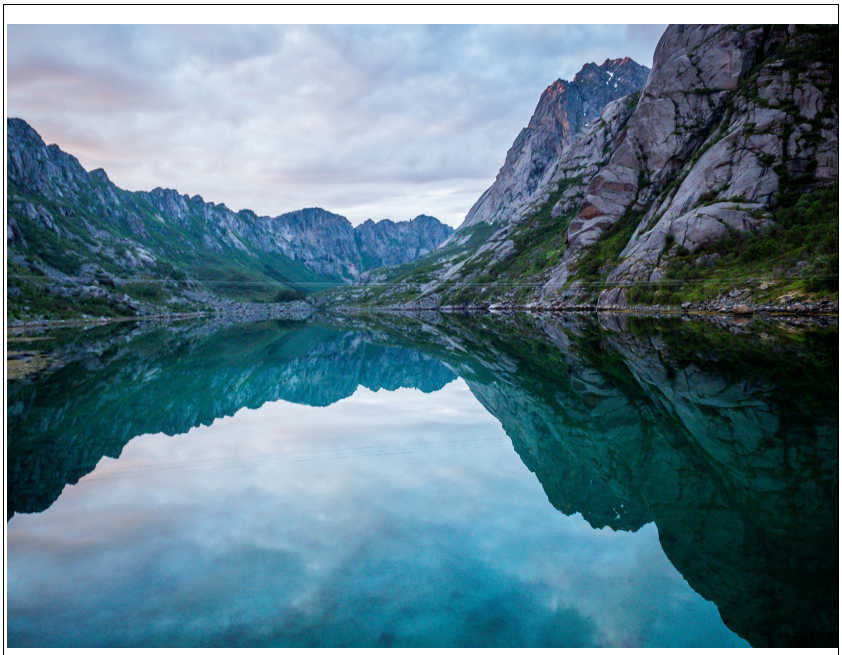
Conseils : Les garantis

Annulation de voyage : c est un risque important mais c est à vous de faire votre choix et de l assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l obligation d annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.

Assistance rapatriement : c est une garantie importante qui est souvent acquise en par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l étranger vers le domicile de la personne concernée.
Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n est pas toujours effective dans des montants suffisants.

Bien vérifier :

Frais et de recherche et de secours : c est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 11400€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l application
Frais médicaux : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont votre charge.



Marche d'approche pour aller au secteur Bar blabaer

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Santé :

Vaccins obligatoires : aucun.
Vaccins indispensables : Diphtérie Tétanos Polio

Infos voyageurs :

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants franäais. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Secours en Norvège :

110 (incendie et secours), 113 (secours médicaux) ; le 112 est la police

VIE COURANTE :

Décalage horaire :

Pas de changement d'heure

Change :

La monnaie nationale est la couronne norvégienne (NOK). 1 euro = 9,57 NOK au 01/01/2016.
Vous pouvez faire votre change dans les offices de tourisme, bureaux de poste, les commissions y sont toutefois plus élevées que dans les banques.

Moyens de paiement :

La plupart des banques disposent d'un distributeur d'argent liquide acceptant les cartes de paiement internationales Visa et Mastercard.
Les principales cartes bancaires sont acceptées dans la plupart des hôtels, restaurants et boutiques.

Indicatif téléphonique :

Pour appeler la Norvège depuis la France, il faut composer le 00 47 + le numéro de votre correspondant.
Pour appeler la France depuis la Norvège, il faut composer le 00 33 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial)

Couverture GSM :

Excellente couverture sur tout le territoire. Toutefois, la connexion dans les zones de montagnes peut être plus aléatoire.

Internet :

Des cybercafés sont ouverts dans toutes les villes. Des postes sont parfois disponibles dans les bibliothèques municipales.

Électricité

Courant alternatif de 220 volts. Prises de courant : même chose qu'en France.

Lofoten : Plage de sable blanc

ADRESSES UTILES :

Décalage horaire :

Ambassade Royale de Norvège en France : 28, rue Bayard - 75008 Paris
Tél. : 01 53 67 04 00 - Fax : 01 53 67 04 40
e-mail : emb.paris@mfa.no - site internet : http://www.norvege.no/Embassy/
France Section consulaire de l'ambassade, même adresse.
e-mail : consulat.paris@mfa.no - site internet : http://www.norvege.no/Embassy/
Office national du Tourisme de Norvège - Innovation Norway BP 497 - 75366 Paris Cedex 08
Tél. : 01 53 23 00 50 - Fax : 01 53 23 00 59 - site internet :www.visitnorway.com

Sources :

Wikipédia, Lonely Planet, guide du Routard, visitnorway.no

*Rorbus : charmantes cabanes de pêcheurs, souvent sur pilotis avec en général un coin cuisine, une salle commune, sanitaires avec douches chaudes, électricité, chambres de 2 à 5 couchages souvent en lits superposés avec un joli confort chaleureux.

Vue sur Djupfjord, soleil de minuit