



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Ski de randonnée dans les Alpes de Lyngen **NORVEGE**

Mars 2017

Pour ce voyage dans le nord de la Norvège nous proposons cette année une nouvelle formule confortable à partir d'un hébergement privatif pour notre groupe et une autonomie de déplacement avec un véhicule pour le groupe. Skier dans les Alpes de Lyngen entre mer et glaciers laisse un souvenir inoubliable. Les sommets sont alpins, le climat vivifiant, les vallées sauvages et la neige le plus souvent vierge et froide. Si l'altitude ne dépasse pas 1800 mètres (exceptionnellement jusqu'au sommet glaciaire vers 2400m), les dénivelés sont conséquents puisqu'on skie jusqu'à la mer ! Les possibilités de ski sont infinies et les itinéraires originaux que nous connaissons nous laissent imaginer une belle aventure nordique!

Durée : 8 jours

Date : 19 au 26 mars 2017

Prix : 2650 €/pers

POINTS FORTS

Paysages de fjords et de haute montagne dominant la mer sous la lumière du Nord : dépaysement assuré.

- Hébergement au charme scandinave : rustique, confortable et chaleureux.
- Des possibilités infinies de ski, des sommets à la mer!
- Une logistique simple et de nombreuses possibilités de variantes.
- Des voyages déjà organisés en 2003, 2004, 2005, 2007, 2008, 2010, 2011, 2013 et 2014.

NIVEAU

Pour bons randonneurs à ski, dénivelés quotidiens moyens de 1000 à 1600 mètres (exceptionnellement +).

Les sacs sont légers avec essentiellement des sorties à la journée. Il est nécessaire de savoir skier en toute neige sans se fatiguer.



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

JOUR PAR JOUR

J1 PARIS - TROMSÖ

Vol pour Tromsö (en règle générale via Oslo et/ou Copenhague) puis transfert et nuit à l'hôtel en chambres doubles ou triples.



J2 TROMSÖ - LYGSEIDET

Départ très matinal avec notre minibus privé jusqu'au village de Lyngseidet, sur la côte Est de Lyngen (ou autre village de proximité selon location de maison). Installation dans notre camp de base devant la mer ! Puis c'est parti les skis aux pieds pour notre première virée sur le Rornestinden à 1041m. Nuit en maison privative, couchage type dortoir.

Norvège - ski de rando dans les Alpes de Lyngen - Mars 2017

Page 2

*François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



J3 LYGSEIDET - FURUFLATEN – LYNGSDALHYTTA

Ascension du DALTINDEN (1533 M)

En fonction de la météo et des conditions de neige nous choisirons les meilleurs options et définiront ensemble les objectifs. De très nombreuses possibilités s'offriront à nous pour découvrir les belles aventures Norvégienne à ski. En soirée retour en véhicule à notre hébergement sur la côte.



Norvège - ski de rando dans les Alpes de Lyngen - Mars 2017

Page 3

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

J4 BALGESVARRI (1627m)

Dans les possibles: grande randonnée glaciaire jusqu'au Balgesvarri (1627m), un des plus hauts sommets de Lyngen, du grand ski et un spectacle exceptionnel offert par les glaciers et les rochers « meringués » de neige soufflée, aux formes étonnantes ! Un must.
Nuit à notre hébergement.

J5 LINGSDALHYTTA - LINGSEIDET

Ascension du Rundfjellet à 1413m.
Belle et longue descente face à la mer jusqu'au village de Kvalvik.
Nuit à notre hébergement.

J6 LINGSEIDET – Fasdalstinden et col nord du Store Kjøstinden 1488m

Grande sortie sur l'immensité nord de Lyngseidet avec ses plus beaux sommets très skiant !
Retour à notre hébergement pour une dernière nuit.





**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

J7 LYGSEIDET – Sommet du Kvalkjellet 1094m - TROMSÖ

Belle sortie en A/R sacs légers vers le sud pour le sommet du Kvalkjellet.

Très belle descente face à la mer !

En milieu d'après-midi, retour en bus sur Tromsö.

Nuit à l'Hôtel en chambres doubles ou triples.

J8 TROMSÖ - PARIS

Retour en France.

Remarque importante : l'itinéraire ci-dessus est donné à titre indicatif. Le guide peut être amené à le modifier en fonction des conditions climatiques rencontrées, de l'état des sentiers et des pistes carrossables, de l'enneigement et en fonction du niveau du groupe. Cela peut amener des modifications dans le découpage des étapes.

BUDGET : 2650€ par personne tout compris au départ de Paris.

Echéancier de règlement :

30% du montant global à l'inscription,

- Le solde doit nous être parvenu impérativement 2 mois avant le départ.

Règlement : Par chèque, virement, ou carte bancaire (frais de 1% du montant du voyage).

Attention, le prix de ce voyage a été calculé sur la base de prix de billets d'avion : s'il n'y a plus de place disponible dans la catégorie de tarif, nous serons dans l'obligation d'appliquer un supplément. Pour éviter ces surplus, désagréables et sans intérêt pour aucun d'entre nous, merci de faire le maximum pour prendre une décision le plus tôt possible, car nous ne pouvons pas bloquer les places sans votre accord et votre acompte.



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



NOS PRIX COMPRENNENT

- Transport aérien aller-retour,
- Tous les déplacements sur place en mini-bus privatisé,
- L'encadrement par un guide de haute-montagne français,
- Logement en hôtel à Tromsø, en maison/appartement privatif dans la région de Lyngseidet,
- La nourriture pendant le séjour **sauf à Tromsø**,
- Le matériel technique collectif.
- **Une assistance médicale à distance IFREMMONT disponible 24h/24**
- Un téléphone satellite pour les urgences,

NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS

- Le matériel technique individuel (cf. liste de matériel ci-dessous),
- **Les repas à Tromsø** (compter 25/30 euros par repas),
- Les boissons et extras personnels,
- Les droits d'entrée pour les éventuelles visites (musée polaire...),

Norvège - ski de rando dans les Alpes de Lyngen - Mars 2017

Page 6

*François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

- L'assurance (rapatriement, assistance, maladie, accident, annulation et interruption de voyage, perte ou vol de bagages, frais de secours et de sauvetage). Les détails de cette police spéciale vous seront envoyés à l'inscription,
- Les excédents de bagages au-delà de 20 kg en soute et 8 kg en cabine.

Encadrement :

Le voyage sera **assuré à partir de 4 participants**. Vous serez avisés au plus tard 30 jours avant le départ si ce nombre minimum n'était pas atteint.

Dates : 19 au 26 mars 2017

Assurances :

Il est recommandé de posséder une assurance multirisques couvrant les frais d'annulation – perte ou vol de bagages – interruption de voyage. Il est obligatoire d'avoir un contrat couvrant les frais de recherche, sauvetage et rapatriement. Pour cela nous vous proposons un contrat (à souscrire lors de votre inscription). Un extrait des conditions générales des garanties vous sera communiqué avec le bulletin d'inscription. Il vous est aussi possible de souscrire une assurance recherche, sauvetage et rapatriement auprès du CAF ou de la FFME (voir www.ffcarn.fr ou www.ffme.fr)

Tarif des assurances :

Rapatriement – Secours en haute montagne : 0.64 % du prix du voyage

- Annulation seule : 1,95 % du prix du voyage
- Rapatriement – Secours en haute montagne – Annulation : 2.70 % du prix du voyage

Si vous ne désirez pas souscrire à notre assurance rapatriement, nous vous demanderons les garanties et coordonnées de votre propre contrat, ainsi qu'une décharge d'assurance à remplir et signer avant le départ.

Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, Master Card) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte (à vérifier en fonction de votre carte et de votre banque).



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



LISTE DE MATERIEL

Attention, l'hiver norvégien, certes tempéré par les fjords, reste rude. Surtout en altitude où le vent est fréquent et « toujours du nord d'où qu'il vienne »...

- 1 paire de ski + bâtons + chaussures + peaux + couteaux,
- ARVA, pelle, sonde et baudrier avec un mousqueton à vis,
- 1 paire de crampons (les plus légers possible),
- 1 sac à dos (40 à 50 litres),
- 1 duvet chaud (-10° température de confort),
- 1 veste coupe vent avec capuche performante,
- 1 petite doudoune ou grosse polaire,
- 1 petite polaire (polartec 100...),
- 2 polos techniques type carlines,
- 1 collant,
- 1 pantalon de ski coupe vent,
- 1 paires de gants,
- 1 paire de moufles chaudes,
- 1 paire de lunettes + crème solaire et masque de ski,
- 1 protection de visage (masque néoprène ou équivalent),
- 1 bonnet,
- 1 gourde thermos (1 litre minimum),
- 1 pharmacie personnelle,

Norvège - ski de rando dans les Alpes de Lyngen - Mars 2017

Page 8

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

- 1 frontale + piles,
- PQ + briquet,



PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments personnels (nous informer),
- Double peau,
- Elastoplast,
- Compresses désinfectantes.

INFORMATIONS PARTICULIERES

Hébergement et nourriture

En hôtel en chambres doubles à Tromsø avec petit déjeuner.

En maison privative dans la région de Lyngseidet, pension complète.

Santé

Pas de vaccination spécifique. Il fait froid en mars, comme en hiver en France en haute altitude. Un équipement performant est indispensable.

Devises

Les cartes de crédit internationales sont utilisables dans les banques, guichet à l'aéroport

Norvège - ski de rando dans les Alpes de Lyngen - Mars 2017

Page 9

François LESAVRE Guide de haute montagne

Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

d'Oslo et à Tromsø.

Formalités

Passport valide, pas de visa pour les ressortissants français (autres : vérifier).

