



François Lesavre



Guide de Haute Montagne

## Ski de randonnée dans les Alpes de Lyngen NORVEGE

Du 7 au 14 Avril 2019

Pour ce voyage dans le nord de la Norvège nous proposons à nouveau une formule confortable à partir d'un hébergement privatif pour le groupe et une autonomie de déplacement avec deux véhicules.

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 belle 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 !

### POINTS FORTS

Paysages de fjords et de haute montagne dominant la mer sous la lumière du grand Nord, dépaysement assuré. En mars/avril les journées profitent déjà de longs moments d'ensoleillement sortis des nuits arctiques. C'est encore une période où l'on peut avoir la chance de voir des aurores boréales.

- Hébergement au charme scandinave, confortable et chaleureux. Petits chalets tout confort avec chambres (2 personnes) salle de bain, kitchenette et sauna.
- Des possibilités infinies de ski, des sommets à la mer! Nous naviguerons d'un bord à l'autre du Fjord principal pour découvrir de nouvelles excursions et chercher les meilleures conditions de ski.
- Une logistique simple avec de nombreuses possibilités et variantes.
- Des voyages déjà organisés de 2003 à 2018.

**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 1

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



Guide de Haute Montagne

## AU FIL DES JOURS

*Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité ou d'événements imprévus.*

### Jour 1 : PARIS – TRÖMSÖ

Vol pour Trömsö (en règle générale via Oslo) puis transfert et nuit à l'hôtel en chambres doubles ou triples. Départ province possible, nous demander.



**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 2

François LESAVRE Guide de haute montagne

15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)

LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)

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



## Guide de Haute Montagne

### Jour 2 : TROMSÖ - LYGSEIDET

Départ matinal avec nos véhicules de location jusqu'à notre camp de base à Lyngseidet, au bord du fjord sur la côte Est de Lyngen (ou autre village de proximité selon location de maison). Installation dans notre chalet au pied des montagnes! Puis c'est parti les skis aux pieds pour notre première virée sur le Rornestinden à 1041m. Nuit au chalet.



**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 3

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



## Guide de Haute Montagne

### Jour 3 : LYGSEIDET - FURUFLATEN - LYGSDALHYTTA Ascension du DALTINDEN (1533 M)

En fonction de la météo et des conditions de neige nous choisirons les meilleures options et définirons ensemble les objectifs. De très nombreuses possibilités s'offrent à nous pour découvrir à ski les belles montagnes de la région. En soirée retour en véhicule à notre hébergement sur la côte.



**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 4

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



## Guide de Haute Montagne

### Jour 4 : BALGESVARRI (1627m)

Dans les possibles: grande randonnée glacière 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.



**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 5

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



## Guide de Haute Montagne

### Jour 5 : LYNGSDALHYTTA – LYNGSEIDET

Ascension du Rundfjellet à 1413m.

Belle et longue descente face à la mer jusqu'au village de Kvalvik.

Nuit à notre hébergement.



**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 6

*François LESAVRE Guide de haute montagne*

*15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)*

*LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)*

*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



## Guide de Haute Montagne

### **Jour 6 : LYGSEIDET – Fasdalstinden et col nord du Store Kjostinden 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



## Guide de Haute Montagne

### **Jour 7 : LYGSEIDET – Sommet du Kvalkfjellet 1094m - TROMSÖ**

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

Très belle descente face à la mer !

En fin d'après-midi, retour en voiture sur Trömsö.

Nuit à l'Hôtel en chambres doubles ou triples.



### **Jour 8 : TROMSÖ - PARIS**

Retour en France.

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





François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

**Dates :** Du 7 au 14 avril 2019

**Prix :** 2680 € par personne au départ de Paris.

Ce prix est calculé sur la base de 4 participants.

*Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.*

### **Le prix comprend :**

- Transport aérien aller-retour, au départ de Paris
- Tous les déplacements sur place en véhicule privé,
- 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 prix ne comprend pas :**

- L'équipement personnel de montagne (cf. liste du matériel)
- Les boissons et extra personnels dans les lodges et les hôtels
- Les repas à Trömsö
- Les excédents frais de bagages à ski
- Les assurances
- Les vivres de courses personnelles
- Les excédents de bagages
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »
- Les assurances

### **DUREE :**

8 jours et 7 nuits.

**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 9

François LESAVRE Guide de haute montagne  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



## Guide de Haute Montagne

### HEBERGEMENT :

En hôtel en chambres doubles à Tromsø.

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

### ENCADREMENT :

Un guide de haute montagne français.

*En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne (pour un cas de force majeure) il pourra être remplacé par un autre guide de Haute Montagne.*

### GROUPE :

4 participants minimum et 7 maximum.

### DIFFICULTE :

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 trop se fatiguer.

*Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

### TRANSPORT :

En voitures (breacks spacieux avec équipements porte skis sur le toit), location sur place.

Un des participants sera sollicité pour conduire un des véhicules.

### FORMALITES ET VACCINATIONS :

Passeport valide ou carte d'identité nationale, pas de visa pour les ressortissants français (autres : vérifier).

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

### DECALAGE HORAIRE :

Aucun



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### REMARQUE :

Pensez à emporter avec vous des photocopies de vos premières pages de passeport (en cas de vol ou perte), toutes les infos nécessaires concernant vos contrats d'assurance, cartes bancaires et autre type de moyen de paiement. Copie sur mail à votre adresse.

Prenez des petits cadenas pour verrouiller vos sacs de voyage.

Emportez des bouchons d'oreille contre le bruit.

### LISTE EQUIPEMENT :

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, alu ou spécifiques ski de rando),
- 1 sac a dos (35 à 45 litres),
- 1 veste coupe vent avec capuche performante, type GoreTex
- 1 petite doudoune,
- 1 grosse et petite veste polaire,
- 2 polos techniques type carlines, sous vêtements
- 1 collant,
- 1 pantalon de ski coupe vent,
- 1 paires de gants de ski et une 2<sup>e</sup> paire plus légère
- 1 paire de moufles chaudes,
- 1 paire de lunettes + crème solaire et masque de ski,
- 1 protection de visage (type Buff),
- 1 bonnet,
- 1 gourde thermos (1 litre minimum),
- 1 pharmacie personnelle,
- 1 frontale + piles,
- PQ + briquet,



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### Recommandations :

**Votre bagage de soute ne doit pas excéder 23kg.** Il faut garder une place dans votre sac pour emporter environ 2 à 3 kg de matériel collectif. Tout dépassement vous sera facturé au kilo par la compagnie. Votre bagage à main de cabine ne doit pas être trop volumineux et ne doit pas dépasser 10kg.

**Si vous possédez et voulez emporter votre sac Airbag (ABS sac de protection contre les avalanches) pensez à nous le signaler car nous avons l'obligation de le déclarer pour être légalement transporté par la compagnie aérienne.**

## INSCRIPTION ET ASSURANCES

### PROCEDURE D'INSCRIPTION

Ce voyage est organisé en collaboration avec l'agence :

**Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon**

**info@lesmatinsdumonde.com - Tel: 00 (33) 4 37 24 90 30**

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il vous suffit de remplir soigneusement le bulletin d'inscription et de nous le renvoyer, accompagné du règlement d'un acompte de 35% du montant total à payer + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez (sachant que le solde est à payer 30 jours avant le départ).

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- par chèque à l'ordre *Les Matins du Monde*,
- par carte de crédit : à réception de votre bulletin d'inscription, nous vous enverrons un lien vous permettant de régler l'acompte en ligne,
- par virement bancaire :

**IBAN (International Bank Account Number)**

**FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088**

**BIC (Bank Identifier Code)**

**CMCIFR2A**

A réception de votre dossier, nous vous enverrons une facture confirmant votre réservation.





François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### ECHEANCIER DE REGLEMENT

- 35% du montant du voyage + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
- Le solde doit nous être parvenu impérativement **30 jours avant le départ.**

### ASSURANCE

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde. Les 3 principales garanties sont :

- **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 30 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- **Assistance rapatriement / Frais de secours et sauvetage** : 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.

### **Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :**

- **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 15 000€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).
- Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.
- **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 à votre charge.

*Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier,*

**Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019**

Page 13

François LESAVRE Guide de haute montagne  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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



## Guide de Haute Montagne

*Gold, MasterCard) 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.*



### Norvège – Alpes de Lyngen – Ski de randonnée – Avril 2019

Page 14

François LESAVRE Guide de haute montagne  
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
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»