



Les fjords du Sud (AT6H8)

Norvège - Europe du Nord

12 jours (dont 10 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1945.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Les trois randonnées emblématiques de la Norvège : Trolltunga, Preikestolen et Kjeragbolten.
- De nombreuses autres randonnées hors des sentiers battus et loin des foules.
- Une autonomie complète grâce au véhicule de location.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Trolltunga, la "langue du troll", Preikestolen et sa paroi vertigineuse et Kjeragbolten, un bloc erratique coincé entre deux falaises au dessus du fjord... Ces trois randonnées sont certainement les plus renommées de Norvège !

Trolltunga, la « langue du troll », dressé au-dessus du Ringedalsvatnet, Preikestolen et sa paroi vertigineuse à l'aplomb du Lysefjord, et Kjeragbolten, un bloc erratique coincé entre deux falaises au dessus du fjord... Ces trois randonnées sont certainement les plus renommées de Norvège ! Après avoir visité la jolie ville de Bergen et sillonné ses hauteurs, c'est au volant de votre véhicule de location que vous arpenterez le Hardangerfjord et le Lysefjord, avant de rejoindre Stavanger et de revenir à Bergen par la route côtière. Un voyage riche en sensations !

Jour 1 ARRIVÉE À BERGEN

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre. Transfert : 45 min.
Vol pour Bergen. Transfert au centre-ville en bus de ligne ou taxi (non inclus) et installation pour deux nuits à l'hébergement à quelques pas du port et de Torget, la place où se tient tous les matins le célèbre marché de Bergen. Selon l'heure de votre arrivée, première balade ou temps libre pour découvrir la ville.

Jour 2 BERGEN, VISITES ET RANDONNÉES AU CHOIX

Dénivelée positive : 0 à 700 m . Dénivelée négative : 0 à 700 m . 1 à 5 h de marche.

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre.

Plusieurs possibilités pour cette journée à Bergen. Randonnée sur l'une des montagnes environnantes (mont Fløyen ou mont Ulriken), ou visite de la seconde ville de Norvège (quartier hanséatique de Brygge, marché aux poissons, Trolldaugen, l'ancienne maison d'Edvard Grieg, la stavkirke, église en bois debout, de Fantoft...).

Randonnées au choix à Bergen :

• Niveau 2-3 : Mont Fløyen : Suggestion de boucle à la journée : Fløyen - lac de Skomakerdiket - Fjell Hytten cabin - Blåmanen - Rundemanen (568 m) - Brushyttencabin - Bergen.

Jolie boucle alternant lacs, forêt et plateau au dessus de la ville de Bergen, en passant par le très célèbre point de vue du Mont Fløyen.

5 h de marche, 15 km. 750 m de dénivelée (enlever 1 heure et 300 m de dénivelée si vous montez à Fløyen en funiculaire).

• Niveau 3 : Randonnée au Mont Ulriken (643 m) :

Belle randonnée sur les hauteurs de Bergen. Le Mont Ulriken, comme le mont Fløyen fait partie des 7 summits entourant la ville de Bergen. La randonnée entre le mont Ulriken et le mont Fløyen est l'un des circuits les plus populaires de Bergen. Vous pouvez commencer et terminer votre voyage en prenant Ulriken Cable Car ou Fløibanen funiculaire. Entre ces deux belles montagnes vous pouvez voir les fjords et les îles autour de Bergen. Par temps clair, vous pouvez profiter de la vue jusqu'au glacier Folgefonna.

5 h - M : 20 m - D : 662 m (sens Ulriken - Fløyen).

Jours 3 - 4 HARDANGERFJORD ET PORTES DU PARC NATIONAL DE HARDANGERVIDDA

Distance : 100 km - Dénivelée positive : 100 à 1100 m. Dénivelée négative : 100 à 1100 m. 2 à 9 h de marche.

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre. Transfert : Environ 2 h.

Récupération de votre véhicule de location à Bergen, et route pour la région du Hardangerfjord, jusqu'au village de Lofthus. Installation en auberge de jeunesse, hytte ou hôtel (base chambre double, exceptionnellement triple à quadruple) selon l'option choisie, et randonnée au choix dans les environs. Plusieurs promenades et randonnées sont possibles aujourd'hui, à la découverte des beautés qu'offre la région de Lofthus et de Kinsarvik. Déambulation dans les ruelles entre les vergers de Lofthus, randonnée sur les remparts du plus grand plateau sauvage d'Europe, le Hardangervidda avec d'incroyables vues sur les cascades, le fjord et les glaciers de Folgefonna qui lui fait face, randonnée des 4 cascades de la vallée de Husedalen, chemin panoramique de Reine Soja, « marches des moines », promontoire de Nosi, etc...

A noter que les randonnées les plus hautes en altitude ne sont pas faisables en début et fin de saison et sont dépendantes des conditions d'enneigement.

Randonnées au choix :

Au départ de Lofthus :

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

• Niveau 1 : chemin fruitier de Lofthus (Fruit Trail)

Itinéraire qui suit les routes de village le long des vergers de Lofthus, principalement sur des routes goudronnées. Des panneaux indicateurs balisent cet itinéraire.

2 h de marche, 6,5 km, M = D : 100 m.

Saison : toute l'année.

• Niveau 1 : vallée de la rivière de Lofthus (Lofthus River Valley)

Vue de 2 grandes chutes d'eau (Skrikjo et Bjødnabyket). Balade facile sur piste en graviers.

1 h 30 de marche, 4 km, M = D : 200 m.

Saison : avril à octobre, quand la neige a fondu !

• Niveau 2 : Mont Hovden (350 m)

Joli point de vue accessible si les sommets plus hauts sont trop enneigés. Certains passages sont raides, bonnes chaussures nécessaires.

3 h de marche, 6 km, M = D : 350 m.

Saison : mai à octobre, quand la neige a fondu !

• Niveau 3 : sentier des marches des moines et Nosi (Monks' Steps and Nosi)

Superbe point de vue à 950 m au dessus du fjord. Depuis Lofthus, le départ se fait tout d'abord en forêt pour gravir les 616 marches de "l'escalier des moines", construit entre les XIIe et le XVe siècles par les moines d'Opedal afin de rejoindre le plateau du Hardangervidda. Depuis le plateau, situé à plus de 1 000 mètres d'altitude, superbe vue sur le fjord, le glacier de Folgefonna (1040 m) et les sommets voisins, de l'autre côté du fjord. Le retour à Lofthus se fait par un autre chemin, sur un sentier étroit passant par Frøyneslia.

6 h de marche, 12 km aller-retour, M = D : 950 m.

Saison : juin à septembre, quand la neige a fondu !

Au départ de Kinsarvik :

• Niveau 2 à 3 : vallée de Husedalen et les quatre cascades

Ce chemin est connu depuis des décennies comme étant l'un des plus beaux de Norvège ! Certaines parties sont un peu raides et parfois glissantes quand elles sont humides. Il permet d'apprécier la vue sur 4 belles cascades. Partiellement en aller-retour, possibilité de faire demi-tour à tout moment.

6 h de marche, 10 km maximum aller-retour, M = D : 700 m. Possibilité de faire demi tour au bout de 2 cascades (3 h de marche en tout dans ce cas)

Saison : mai à octobre.

• Niveau 4 : sentier panoramique de la reine Sonja jusqu'à Lofthus

Le sentier de la reine Sonja est un sentier panoramique en balcon sur le fjord, avec de nombreux points de vue impressionnants ! Parc national de Hardangervidda, glacier de Folgefonna et son parc National, Hardangerfjord...

L'accès à ce sentier panoramique situé entre 750 et 1000 m peut se faire depuis Kinsarvik ou depuis Lofthus et, contrairement aux sentiers de randonnée classiques marqués par un « T » rouge, celui ci est balisé avec un « D » bleu venant de « Dronning » qui signifie « Reine » en norvégien.

Cette randonnée est l'une de favorites de sa majesté, qui est une fervente amatrice de randonnée.

8-9 h de marche, 16 km, M = D : 1100 m (+2,5 km et 200 m de dénivelée de Kinsarvik à Røte).

Saison : juillet à mi-septembre, quand la neige a fondu !

Jours 5 - 6 SØRFJORDEN - RANDONNÉES AU CHOIX AUTOUR D'ODDA, DONT TROLLTUNGA, LA FAMEUSE « LANGUE DU TROLL »

Distance : 40 km - Dénivelée positive : 100 à 1200 m. Dénivelée négative : 100 à 1200 m. 2 à 12 h de marche.

Hébergements : appartement ou hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h.

Route pour Odda (1h), petit village coincé entre l'extrémité sud du fjord de Sør fjorden (long bras du Hardangerfjord) et le lac de Sandvevatnet. En route, possibilité de vous arrêter à Tyssedal, point de départ de Trolltunga, la fameuse « langue du Troll », mais aussi d'autres randonnées. Sinon continuation pour Odda pour faire les autres randonnées proposées, de tous niveaux. Installation pour 2 nuits à Odda.

Randonnées au choix :

Au départ de Tyssedal :

• Niveau 1-2 : randonnée de Lilletopp et musée hydro-électrique de Tyssedal

Une randonnée familiale dans un cadre original, spectaculaire et sécurisé avec des jolies vues sur le fjord et le glacier de Folgefonna de l'autre côté du fjord. Arrivée en haut des conduites forcées alimentant l'usine hydro-électrique de Tyssedal. Une balade à combiner avec la visite du musée de l'hydro-électricité en contrebas, dans le village de Tyssedal.

2 h de marche, dénivelée 300 m.

Saison : toute l'année.

• Niveau 2-3 : refuge de Mosdalsbua (991 m)

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Le refuge de Mosdalsbua (991 m) est une bonne alternative à Trolltunga en cas de mauvais temps. Situé au bord du lac de Mosdalvatnet, il offre un joli cadre au terme de 2 à 3 h d'ascension facile.

Nb : parking payant à Skjeggedal (350 Nok/jour) à 7 km de Tyssedal.

4-5 de marche, 12 km aller-retour, dénivelée 600 m.

Saison : mai - septembre.

• Niveau 4-5 : randonnée de Trolltunga

Trolltunga doit son nom à sa forme particulière : monolithe émergeant de la falaise à 700 mètres au-dessus du lac de Ringedalsvannet, dans la vallée de Skjeggedal. Situé à plus de 1 100 mètres d'altitude, ce site emblématique du sud de la Norvège se mérite : une ascension de 4 à 5 heures est nécessaire pour l'atteindre.

Le sentier grimpe de façon assez raide, puis rejoint le plateau du Hardangervidda, vers le refuge de Tyssevassbu. Vous poursuivez votre marche sur le plateau au milieu des roches taillées par l'érosion glaciaire, entres collines et petits lacs, avec des vues spectaculaires sur le lac, la vallée et le glacier de Folgefonna en face. A l'approche de Trolltunga, il y a de plus en plus de monde, et il faudra attendre patiemment son tour pour faire la photo souvenir sur la langue de pierre... Descente par le même itinéraire.

Nb : parking payant à Skjeggedal (350 Nok/jour) à 7 km de Tyssedal.

10-12 h de marche, 23 km aller-retour, dénivelée 1000 m.

Saison : 15 juin-15 septembre

Au départ d'Odda :

• Niveau 2-3 : glaciers de Buarbreen et/ou Reinanuten

Jolie marche, courte mais exigeante à la rencontre du glacier Buarbreen, une des branches du glacier Folgefonna.

4 h de marche, dénivelée 650 m pour Buarbreen seul. Randonnée adaptée le Jour 7 avant de prendre la route pour la région de Ryfylke.

Saison : juin à octobre, quand la neige a fondu !

• Niveau 4 : randonnée au Mont Rosnoss (1401 m)

Belle randonnée sur le plus haut sommet dominant la ville de Odda. Ascension importante et courte, raide dans sa première partie. Magnifiques vues sur le fjord et le parc national de Folgefonna et son glacier, ainsi que sur le Sørkjorden et le lac de Sandvevatnet.

6 h de marche, 10 km aller-retour, dénivelée 1200 m.

Saison : fin juin à septembre, quand la neige a fondu !

Jour 7 DERNIÈRE RANDONNÉE VERS ODDA, ET ROUTE POUR LE COMTÉ DU ROGALAND ET LA RÉGION DE RYFLYKE

Distance : 200 km - Dénivelée positive : 0 à 650 m. Dénivelée négative : 0 à 650 m. 4 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas libre. Transfert : 4 h.

Cette journée est consacrée à la route vers le sud. Après une dernière randonnée dans la région de Odda (celle des glaciers de Buarbreen est assez adaptée car plutôt courte), vous prenez la route pour quitter la région de Hardanger pour entrer dans celle du Ryfylke, dans le comté de Rogaland. Très joli itinéraire routier bordé de cascades.

Arrivée au refuge confortable de Preikestollen Fjellstue (repas possibles en option), point de départ de la randonnée pour Preikestolen du lendemain et installation pour la nuit (petit-déjeuner inclus). L'avantage de passer la nuit à Preikestolen est que le lendemain vous pourrez partir dans les premiers pour rejoindre le fameux Pulpit Rock, dont la fréquentation est très importante à certaines périodes et heures de l'année.

Jour 8 RANDONNÉE DE PREIKESTOLEN : LA "CHAIRE DU PRÊTRE" - CROISIÈRE SUR LE LYSEFJORDEN - LYSEBOTN

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 20 min de route, 2 h de ferry.

Après le petit-déjeuner, départ pour le Pulpit Rock, ce célèbre promontoire, très prisé des sauteurs de base-jump, qui domine le Lysefjord de 604 mètres à la verticale. Une fissure sépare le Pulpit Rock de la montagne, et une légende prétend que si sept sœurs de la région se marient à sept frères, le rocher se détachera et tombera dans le Lysefjord, provoquant une immense vague détruisant tout sur son passage... Un sentier bien aménagé, récemment reconstruit et pavé, permet de rejoindre sans difficulté ce promontoire, offrant l'une des vues les plus impressionnantes sur les fjords de Norvège. L'envers du décor, est une fréquentation massive du site, un départ matinal est donc conseillé pour en apprécier toute la beauté loin de la foule... De retour à votre véhicule, vous prenez la route pour les rives du Lysefjord (le fjord de la lumière) et embarquez à bord d'un ferry (inclus) pour rejoindre le village de Lysebotn, tout au bout du fjord. Durant cette croisière, vous aurez l'occasion de contempler le rocher de Preikestolen depuis le fjord, après l'avoir gravi plus tôt dans la journée...

Arrivée au village de Lysebotn, et installation pour la nuit au refuge, base chambre double avec petit-déjeuner.

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Jour 9 KJERAGBOLTEN : LE "ROCHER SUSPENDU"

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas libre. Transfert : 2 x 20 min.

Départ pour une autre randonnée de renom, le Kjeragbolten. Situées 1 084 mètres au-dessus du Lysefjord, les montagnes de Kjerag sont impressionnantes. La randonnée, assez exigeante, commence sur des dalles granitiques équipées de chaînes. Puis une succession de petits cols et sommets vous conduit à la cime de la montagne de Kjerag (1040 m), avant une courte descente jusqu'au Kjeragbolten, le "rocher suspendu", coincé entre deux pans de falaise, à plus de 900 mètres au-dessus du vide. Retour au véhicule par le même chemin, puis à l'hébergement de la veille. NB : l'accès à ce rocher est dangereux, aussi nous vous déconseillons d'y grimper pour prendre une photo de vous à son sommet (chute fatale).

Jour 10 ROUTE POUR STAVANGER - RANDONNÉES POSSIBLES EN ROUTE, ET/OU VISITE DE LA VILLE.

Distance : 150 km - Dénivelée positive : 0 à 800 m. Dénivelée négative : 0 à 800 m. 0 à 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 15.

Reprise de la route pour rejoindre la ville de Stavanger, quatrième ville de Norvège (105 000 habitants) avec son port aux maisons colorées et son quartier historique aux ruelles pavées et aux maisons blanches en bois.

Possibilité de visiter le très intéressant musée de l'industrie pétrolière, mais aussi le petit musée de la sardine et autres sites d'intérêt.

Pour ceux qui le souhaitent, différentes randonnées sont possibles en chemin, entre Lysebotn et Stavanger.

Randonnées possibles sur la route entre Lysebotn et Stavanger :

• Niveau 1 : Frafjord : Cascade de Månafossen (270 m)

La cascade de Månafossen est considérée comme la plus haute et la plus puissante du comté. Haute de 92 m, sa puissance est impressionnante. Un chemin partiellement aménagé permet d'accéder à un joli point de vue, juste en face de la cascade.

Nb : parking payant (20 nok)

1 h de marche, 2 km aller-retour, 125 m de dénivelée. Possibilité de continuer plus loin sur ce chemin en aller retour selon le temps que l'on a.

Saison : avril à octobre.

• Niveau 2 : Bynuten (670 m) - (Serifjellet (598 m) et Selvikstakken (597 m) en option)

Bunytten est la plus haute montagne de la commune de Sandnes à 670 m de haut. Sa situation géographique en fait un beau belvédère sur le Lysefjord car il se trouve plié dans l'axe de ce dernier. Une ascension comme souvent exigeante, dont l'effort est récompensé par une superbe vue ! Possibilité de coupler avec 2 sommets voisins, Serifjellet (598 m) et Selvikstakken (597 m).

4 h de marche, 10 km, 500 m. + 1 h 30, 5 km et + 300 m de dénivelée avec les 2 autres sommets.

Saison : mai à octobre.

• Niveau 3 : Mont Vinjakula (907 m)

Avec son sommet culminant à 907 m d'altitude, le Vinjakula est le point culminant du Magma Geopark. La Magma Geopark est un géoparc situé au sud-ouest de la Norvège au sein des municipalités de Bjerkreim, Eigersund, Flekkefjord, Lund et Sokndal. Il est devenu en 2010 membre à la fois du réseau européen des géoparcs (European Geoparks Network) et du réseau global des géoparcs nationaux (Global Network of National Geoparks). Il a intégré en novembre 2015 la liste des géoparcs de l'UNESCO. Le Magma Geopark inclut des roches très anciennes, jusqu'à 1,5 milliards d'années, ainsi que la plus importante strate intrusive et zone d'anorthosite en Europe. Cette dernière roche est plus abondante sur la lune que sur la surface de la terre.

Nb : parking de Veen Gårdscamping (30 nok).

5 h de marche, 12,5 km. M = D : 800 m.

Saison : juin à septembre.

Jour 11 STAVANGER - ÎLE DE STORD : RANDONNÉE AU STOVEGOLVET (703 M) - BERGEN

Distance : 210 km - Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre. Transfert : 4 h 40.

Journée de retour sur Bergen. Vous n'empruntez pas le même itinéraire qu'à l'aller, mais la route côtière, d'île en île. Ponts, tunnels, traversée en ferry, vous découvrez à quel point la côte norvégienne est découpée. A mi-chemin, vous vous arrêtez pour une randonnée sur l'île de Stord, la plus montagneuse sur votre trajet de retour, et faites l'ascension du Stovegolvet (703 m). Malgré la (relative) faible altitude, l'ascension est éprouvante (passages avec mains courantes), mais l'arrivée au sommet est récompensée par une vue panoramique sur l'ensemble des îles voisines, les lacs et les sommets tout proches. Au loin, on devine les montagnes du Hardangervidda, que vous avez parcourues en début de semaine, ainsi que le glacier de Folgefonna. Possibilité

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

de visiter le musée viking d'Avaldsnes. Puis poursuite de la route jusqu'à Bergen. Restitution du véhicule de location. Soirée libre.

Jour 12 FIN DE SÉJOUR À BERGEN

Repas libre.

Transfert à l'aéroport (non inclus) et vol de retour vers la France.

ACCÈS

Arrivée à Bergen le J 1 et départ le J 12 : transfert en taxi, tramway ou en bus de ligne à vos frais de l'aéroport jusqu'au premier hébergement à Bergen.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

– Le roadbook Les fjords du Sud avec les copies de cartes des randonnées.

– Les bons d'échange/vouchers nécessaires à votre circuit.

– Une carte routière du sud de la Norvège au 1/250 000 ainsi que des plans des lieux traversés.

LES DÉPLACEMENTS

En véhicule de location. Récupération (J 3 à 9 h) et restitution (J 11 à 18 h) du véhicule dans le centre-ville de Bergen.

Pour 2 personnes : une voiture catégorie A, type VW Up ou similaire.

Pour 3 personnes: une voiture catégorie B, Type VW.

Pour 4 personnes : une voiture catégorie C, type VW Golf ou similaire.

Pour 5 personnes : une voiture catégorie H, type Passat break ou similaire.

Pour 6 personnes : deux voitures catégorie B, Type VW.

Pour 7 personnes : une voiture catégorie B et une catégorie C.

Pour 8 personnes : deux voitures catégorie C type VW Golf ou similaire.

– Sont compris :

• l'assurance du véhicule au tiers, kilométrage illimité et assistance 24 h/24.

• en cas de sinistre, la franchise minimale de 1 100 € (peut varier selon les loueurs).

– Ne sont pas compris :

• le rachat de franchise (environ 15 € par jour), le deuxième conducteur et l'assurance (environ 5 € par jour), à régler sur place.

• les frais de carburant.

• les péages.

Si vous ne souhaitez pas souscrire d'assurance complémentaire (environ 15 € par jour), la compagnie de location peut, à la livraison du véhicule, débiter votre carte d'une somme assez importante (environ 1 100 €), somme qui vous sera restituée au retour si la voiture n'a subi aucun dommage. De même, le montant du plein de carburant (environ 90 €) est prélevé à la livraison du véhicule et restitué au retour réservoir plein. Il faut donc disposer de suffisamment d'argent sur votre compte bancaire si vous ne souhaitez pas souscrire d'assurance complémentaire.

NB : carte bancaire internationale au nom du conducteur obligatoire. La législation évolue, aussi tenons-nous à vous signaler que les loueurs exigent à présent l'utilisation d'une carte de crédit, et non de débit. En général, cette information est indiquée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

L'HÉBERGEMENT

Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés :

- à Bergen, Lofthus et Odda : auberge de jeunesse, souvent en chambres privatives de deux à quatre personnes, avec salle de bain partagée, petits-déjeuners non inclus. Cuisine commune. Draps fournis. Possibilité de surclassement en hôtel à Bergen (avec supplément), chambre base 2 personnes, salle de bains privatives et petit-déjeuner inclus.
- à Preikestolen et au bord du Lysefjord : refuges confortables (chambres doubles avec salles de bain privatives au bord du Lysefjord et salle de bain partagée à Preikestolen) ou hôtel. Draps fournis. Petits-déjeuners inclus.
- à Stavanger : hôtel, base chambre double. Petit-déjeuner non inclus.

LES REPAS

Tous les repas sont à votre charge. Il est possible de cuisiner dans tous les hébergements, sauf à Stavanger.

Les boissons




L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopole*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, qui par ailleurs est très chère. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

BALISAGE ET SENTIERS

Toutes les balades proposées sont facilement réalisables grâce aux copies de cartes et aux explications figurant dans le *roadbook* remis avant votre départ : points de départ et d'arrivée, moyens d'accès, distance, temps de marche approximatif et points d'intérêt sont clairement détaillés. Parcourus par nos groupes, les itinéraires choisis nécessitent cependant d'avoir le pied sûr et d'être familiarisé avec les techniques d'orientation en pleine nature (lecture d'une carte et d'une échelle, utilisation d'une boussole) pour effectuer sereinement un voyage Liberté.

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Norvège	Les fjords du Sud	15/06/2025	26/06/2025	12 jours	1945.00 EUR	

Info pays



Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer. Une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années. Un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs. Où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre. Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Formalités administratives

Norvège

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne : une carte d'identité en cours de validité ou un passeport en cours de validité.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires de Norvège de votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Conseil(s) santé

Norvège

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- La location d'un véhicule du J 3 à 9 h au J 11 à 18 h.
- L'hébergement tel que décrit du J 1 au J 11.
- Les petits-déjeuners les J 7, J 8 et J 9
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- La mise à disposition, sur demande, de l'ensemble des traces des randonnées sous format GPX.

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Bergen aller et retour.
- Les transferts de l'aéroport au centre de Bergen aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend?.'

Autres dépenses sur place

- Le transfert entre l'aéroport et l'hébergement de Bergen en bus (100 couronnes, soit environ 12 ?) ou taxi (350 couronnes).
- Les petits-déjeuners : de 3 ? (si vous cuisinez) à 15 ? (au restaurant) par petit-déjeuner.
- Les déjeuners, sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales : 6 à 12 ?.
- Les dîners cuisinés par vos soins (5 à 8 ? par personne/repas) ou au restaurant (25 à 40 ? par personne/repas).
- Le carburant et les assurances complémentaires pour le véhicule de location. Parcours d'environ 1 300 km. Pour le prix des carburants au jour le jour en Europe, voir le site www.automobile-club.org/tourisme-et-voyages/prix-des-carburants/europe-et-monde.
- Les éventuels péages.
- Les entrées dans les monuments, musées?
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.