



## Le trek du Landmannalaugar <sup>(AT6MX)</sup> *Islande - Europe du Nord*

**8 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 2995.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Guest House Refuge
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province



### *Les points forts de ce voyage*

- Des hauts plateaux de Landmannalaugar à Thórsmörk, un trek mythique reliant deux sites spectaculaires d'Islande.
- La possibilité de choisir sa formule : avec ou sans portage des bagages.
- La possibilité de prolonger le trek jusqu'à l'Océan.



#### 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

**Ce trekking, le plus célèbre d'Islande, relie deux sites d'exception. Il débute dans les collines multicolores de Landmannalaugar au milieu des sources chaudes et des fumerolles pour se terminer dans la verdoyante vallée de Thórsmörk.**

Ce trekking, le plus célèbre d'Islande, relie deux sites d'exception. Il débute dans les collines multicolores de Landmannalaugar au milieu de sources chaudes et des fumerolles pour se terminer dans la verdoyante vallée de Thórsmörk aux reliefs de tuf tourmentés dominés par les glaciers. Entre les deux, les paysages les plus divers se succèdent : gorges, rivières, cascades, déserts de sable noir ou de lave

### Jour 1 KEFLAVIK - REYKJAVIK

Repas libre.

Arrivée à Keflavík et transfert collectif pour votre hébergement à Reykjavík.

NB : si vous choisissez la version SANS transport des bagages, vous pouvez partir n'importe quel jour de la semaine. Si vous choisissez la version AVEC transport des bagages, le premier jour du voyage (jour du vol d'arrivée à Reykjavík) doit impérativement être un vendredi (départ de Reykjavík pour le trek le samedi).

### Jour 2 REYKJAVÍK - LANDMANNALAUGAR

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergements : refuge ou tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Rendez-vous à la gare routière et départ très matinal en bus de ligne pour Landmannalaugar, en passant à proximité du volcan Hekla. Arrivée en milieu de journée. Landmannalaugar est une région de puissante activité géothermique ; seuls deux sites dans le monde sont plus puissants, le Grimsvötn, en Islande, et le Yellowstone, aux Etats-Unis. Première balade dans cet environnement à nul autre pareil avant de profiter de la rivière d'eau chaude.

### Jour 3 LANDMANNALAUGAR - HRAFNTINNUSKER

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 470 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergements : refuge ou tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ du trek dans ce paysage extraordinaire et multicolore d'ocres jaunes aux inclusions rougeâtres ou bleutées. De Landmannalaugar, traversée à pied d'une coulée de lave datant de la fin du XVe siècle, mais qui semble juste sortie des entrailles de la Terre. Passage dans de petites gorges, près de sources chaudes et jets de vapeur, montée sur les collines colorées avant d'atteindre le refuge de Hrafninnusker.

### Jour 4 HRAFNTINNUSKER - SOURCES CHAUDES DE JÖKULTUNGUR - ALFTAVATN

Distance : 12 km - Dénivelée négative : 490 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergements : refuge ou tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Cette belle journée commence par une descente dans les ravins de Jökultungur, avec des centaines de sources chaudes, jets de vapeur et mudpots (boue bouillonnante). Du haut, large panorama vers la région d'Álftavatn (le "lac des Cygnes") jusqu'aux glaciers Mýrdalsjökull et Eyjafjallajökull. Vous longez ensuite le pied de la montagne Jökultungur pour arriver au bord du lac d'Álftavatn.

### Jour 5 ALFTAVATN - DESERT DE CENDRES DE MÆLIFELLSSANDUR - GORGES DE LA MARKARFLJOT - BOTNAR

Distance : 16 km - Dénivelée négative : Faible dénivelée. 6 à 7 h de marche.

Hébergements : refuge ou tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Depuis le lac, passage au pied d'un petit volcan conique, Stórasúla ("le grand cône") marquant l'entrée du désert de cendres noires de Mælifellssandur. Traversée (pont) de la rivière Innri Emsturá, puis cap au sud vers Hattfell ("la montagne au chapeau"), une élégante montagne conique caractéristique visible de loin. Ses pentes sont couvertes de mousse vert tendre, en contraste saisissant avec le sol volcanique noir. Toute proche, l'immense

#### 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

calotte glaciaire du Myrdalsjökull, dont les pentes de glace viennent mourir dans la plaine volcanique noire. Avant d'arriver au refuge de Botnar, passage près des gorges de la Markarfljót. La rivière, qui a accueilli en amont les eaux de ses affluents Innri Emsturá et Bratthálskvísl, est devenue puissante et a entaillé les terrains volcaniques en une gorge de plus de 150 mètres de profondeur.

### Jour 6 HATTFELLSGIL - THORSMÖRK

Distance : 17 km - Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 400 m. 6 à 7 h de marche.  
Hébergements : refuge ou tente. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

L'itinéraire suit en partie les gorges de la Markarfljót. Petites montées et descente pour franchir les vallées et ravins d'Emstrur dominés par le glacier Myrdalsjökull. Poursuite vers Thórsmörk, vallée taillée dans les reliefs de tuf volcanique au pied de l'Eyjafjallajökull (1617 m), grand volcan couvert d'un glacier. Arrivée vers la fin de l'après-midi dans cette très belle vallée boisée de bouleaux arctiques.

### Jour 7 THORSMÖRK - REYKJAVÍK

2 à 3 h de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Les paysages sont ici féériques : étranges reliefs de tuf (conglomérat de roches volcaniques et de cendre, issus d'éruptions sous-glaciaires) couverts d'un tapis de végétation vert tendre, le tout dominé par de beaux glaciers étincelants. Les éruptions puis l'érosion ont sculpté le conglomérat en une multitude de canyons, de grottes et de pénitents aux formes les plus extravagantes. Le matin, plusieurs possibilités de petites randonnées dans le site. En principe en début d'après-midi, bus de ligne pour Reykjavík.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

### Jour 8 REYKJAVÍK - KEFLAVÍK

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 45 min.

Transfert collectif vers l'aéroport de Keflavik.

Repas inclus : petit déjeuner (sauf en cas de départ matinal)

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

### Les déplacements

- Bus de ligne confortable pour les transferts en début et fin de trek.

### L'hébergement

- A Reykjavík : *guest-house* en chambres de deux (ou trois), ou appartement en B1B (petit déjeuner inclus).  
- Pendant le trek, selon la formule choisie :

- sous tente (deux personnes par tente, VE 25 The North Face ou équivalent) ;  
en refuge, gardé ou non, entièrement équipé, en dortoir. Les dortoirs sont de tailles variables : jusqu'à 30 places à Álftavatn. Douches possibles en général (payantes), sauf à Hrafninnusker. A l'exception de l'hébergement de Reykjavík, les draps et couvertures ne sont pas fournis.

**NB** : il ne faut pas s'attendre à un grand confort dans les refuges. La brièveté de la saison, la demande très supérieure à l'offre et la situation de monopole du gestionnaire des refuges sur cet itinéraire très réputé expliquent le coût élevé des prestations et donc le prix de ce programme.

### Les repas

- A Reykjavík : petits déjeuners pris à l'hébergement. Les autres repas sont libres.

- Pendant le trek, du pique-nique du J 2 à celui du J 6 : repas préparés par les participants à partir de la nourriture fournie.

Liste indicative :

- Petit déjeuner : muesli, thé, café, chocolat chaud, lait, fromage blanc, pain, beurre, confiture, miel.  
Pique-nique de midi : pain, charcuterie, fromages, pâte à tartiner, crudités, fruits (pommes, oranges, bananes, fruits séchés), tomates, concombres, chocolat, biscuits, barres de céréales.  
Dîner : soupe instantanée, viande hachée ou poisson suivant les jours, légumes, fromage blanc, dessert (entremet, fruits en conserve...) ; pour la formule "sans transport des bagages" : soupe instantanée, lyophilisés (par exemple chili con carne, poulet au curry ou spaghetti bolognaise...).

### **Le transport des bagages pendant le trek**

Suivant la formule choisie :

- Sans transport des bagages : vous portez vos affaires personnelles et la nourriture pendant le trek (du J 2 au J 5). Si vous avez choisi la formule "sous tente", vous portez également votre tente.
- Avec transport des bagages : vous portez uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages est acheminé par nos soins (véhicule 4X4) jusqu'à votre hébergement du soir. couverte de mousse vert tendre...



### **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

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Islande	Le trek du Landmannalaugar	21/06/2025	08/09/2025	8 jours	2995.00 EUR



### 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

## Info pays



### Islande

Songez à cette île de lave et de glace, bien vivante, où la nature, sauvage et violente, a engendré de ses profondeurs des montagnes coniques de rhyolite colorées. Autour des geysers, des panaches de vapeur se dressent régulièrement vers le ciel. Des fumerolles s'échappent un peu partout des 250 volcans en activité. Vous êtes en Islande... Terre de l'extrême, mais aussi de la beauté et de l'harmonie ! Au fil des randonnées, d'innombrables merveilles naturelles se disputent votre regard : les étendues lunaires contrastent avec les sommets enneigés et les plaines verdoyantes... Aux fjords mystérieux et glaciers bleus succèdent les déserts de cendre noire. Et au milieu de ces paysages magiques, des sources chaudes, jaillies de ces entrailles minérales, offrent une baignade presque irréelle... Osez la nature à l'état brut et suivez-nous au pays des trolls, des elfes et des moutons, pour un grand bol d'air pur. Une fois que vous y aurez goûté, vous n'aurez qu'une envie... revenir.

### Formalités administratives

#### Islande

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

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires d'Islande dans votre pays.

### Conseil(s) santé

#### Islande

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## 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

- Le vol pour Keflavík aller et retour.
- Le transfert aéroport Keflavík-Reykjavík aller et retour.
- L'hébergement tel que décrit.
- La nourriture pendant le trek, à cuisiner vous-mêmes.
- Le dossier de voyage complet, comprenant :
  - # un roadbook avec descriptif détaillé de l'itinéraire et de la logistique du voyage et toutes les informations pratiques, envoyé avant votre départ ;
  - # un jeu de cartes (carte générale du pays et cartes de détail pour un groupe de deux à quatre personnes) couvrant les randonnées, remis sur place ;
  - # les bons d'échange pour un groupe de deux à quatre personnes, remis sur place (sauf transfert Keflavík-Reykjavík, remis avant le départ).
- La fourniture d'un GPS avec l'itinéraire préenregistré.
- Le transport des bagages pendant le trek, en fonction de la formule choisie.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les repas à Reykjavík : de 15 à 40 eur par personne.
- Les entrées dans les 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).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



#### 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

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](http://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.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.



### 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

- 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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport ( type basket )

### 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.