



## **La traversée des Lofoten en liberté** (AT6WE)

**Norvège - Europe du Nord**

**12 jours (dont 10 jours : Randonnée )**

*Prix à partir de 1995.00 EUR p.p.*

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



### ***Les points forts de ce voyage***

- La découverte de l'intégralité des îles Lofoten en un seul voyage, avec la possibilité de prolonger votre voyage jusqu'à Andenes pour observer les baleines.
- La variété de paysages, entre villages de pêcheurs authentiques (Å, Reine, Nusfjord) et randonnées inoubliables.
- Les nombreuses possibilités de randonnées et visites, au choix et selon vos envies.



**TREK AVVENTURE**

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

**Les îles Lofoten, juste au-dessus du cercle polaire, offrent des paysages uniques au monde, façonnés par les glaciers au fil des siècles.**

Les îles Lofoten, juste au-dessus du cercle polaire, offrent des paysages uniques au monde, façonnés par les glaciers au fil des siècles. Grand pics effilés émergeant des flots, plages aux eaux cristallines, maisons de pêcheurs rouges, blanches et jaunes&hellip;, le contraste est partout. Depuis Evenes, porte d'entrée des Lofoten, découvrez les plus belles îles de l'archipel &mdash; Austvågøya, Vestvågøya, Flakstadøya, Moskenesøya, ou encore Værøy &mdash;, où vous n'aurez qu'à choisir parmi les nombreuses randonnées, activités et visites proposées dans votre carnet de voyage personnalisé, pour un séjour qui vous ressemble !

### Jour 1 ARRIVÉE À EVENES, PORTE D'ENTRÉE DES ÎLES LOFOTEN

3 à 6 h selon l'option de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : environ 20 minutes.

Arrivée à l'aéroport d'Evenes. Bienvenue dans les îles Lofoten ! Récupération du véhicule de location et route pour Evenes ou ses environs. Installation pour la nuit en hôtel. Selon l'heure d'arrivée, possibilité de faire une première balade autour de Evenes (plusieurs options proposées dans votre carnet de voyage, selon le temps dont vous disposez). Ces randonnées seront aussi faisables à votre retour des Lofoten le J 11 et /ou le J 12 selon vos horaires de vol.

N.B : il est possible de débuter votre séjour depuis Bodø, moyennant des frais d'abandon pour votre véhicule, à régler sur place

### Jours 2 - 4 ROUTE POUR LE VILLAGE DE Å ET RANDONNÉES AU CHOIX

Dénivelée positive : 100 à 900 m. Dénivelée négative : 100 à 900 m. 4 à 7 h 15 de marche.

Hébergements : rorbu ou sjøhu. Repas libre.

Cap vers le sud de l'archipel, pour découvrir le charmant village de Å. Å se prononce comme le son "o" du mot français "eau". Il en est de même chaque fois que dans un mot norvégien la lettre "a" porte un accent en forme de petit anneau, á et Å, ou lorsque deux voyelles "a" se suivent, aa ou Aa. Ainsi, Å peut s'écrire aussi Aa... Å est un village de quelques dizaines d'habitants. C'est le dernier que l'on peut atteindre par la route, grâce au ferry de Melbu (projet de tunnel) et au chapelet de ponts routiers et de tunnels sous-marins reliant les îles entre elles et au continent. On peut le visiter comme un musée, quelques-unes des maisons où s'exerçaient les activités traditionnelles ayant été gardées en l'état. Installation en sjøhus ou rorbu (si 4 participants) pour trois nuits (le petit-déjeuner du J 2 est inclus).

Randonnées au choix dans les environs de Å :

&bull; Niveau 2 ou 3 : Tour du lac d'Ågvatnet (et col de Stokkvikåret en option)

Randonnée sur le sentier qui borde le lac d'Ågvatnet, inépuisable réservoir d'eau potable du village. Malgré la faible dénivelée, la marche sur les rives du lac n'est pas de tout repos : regardez bien où vous mettez les pieds ! Possibilité de monter en aller-retour au col Stokkvikåret, situé à un peu plus de 400 mètres d'altitude.

&bull; Niveau 2 ou 3 : refuge de Munkebu (et épaupe du Munken en option)

Journée consacrée à la montée au petit refuge de Munkebu. Le chemin domine une guirlande de lacs profondément encaissés. Poursuite possible jusqu'à l'épaupe du Munkan, qui émerge à 775 mètres. L'érosion glaciaire a raboté le vieux socle hercynien d'entonnoirs profonds dominés par des pics élancés dans un opéra de cimes !

### Jours 5 - 7 RANDONNÉES À LA CARTE AUTOUR DE FREDVANG

Dénivelée positive : 100 m à 850 m. Dénivelée négative : 100 m à 850 m. 3 à 6 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Route pour Fredvang (île de Flakstadøya) et installation en appartements pour trois nuits. Votre carnet de voyage vous proposera de nombreuses suggestions de randonnées dans les environs de Fredvang, en fonction de vos envies et des conditions météorologiques du jour, vous aurez la liberté de choisir celle qui vous correspond.

Depuis le village de Reine :

&bull; Niveau 1 à 2 : baie de Bunes et sa plage

#### 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

Route pour Reine, village digne d'une carte postale, à la naissance de la digitation de la mer en plusieurs fjords dont les parois flirtent avec la verticale, que les Norvégiens ont élu plus beau village de Norvège ! Une vedette (non incluse, environ 15 à 20 € l'aller-retour) dessert quotidiennement les hameaux - quelques maisons toujours habitées - de Vindstad la venteuse, Røstad et Kirkefjord qui, comme son nom semble l'indiquer, a dû posséder autrefois son église. Promenade en aller-retour jusqu'à la plage de Bunes par un col à 150 mètres d'altitude.  
N.B. : randonnée conseillée le J 5 car sur la route entre Å et Fredvang.

Depuis le village de Fredvang :

&bull; Niveau 2 : Mulstøa et Mulstøtinden

Jusqu'au milieu du siècle dernier, des Norvégiens vivaient sur le moindre lopin de terre plus ou moins exploitable et à l'accès difficile par terre comme par mer. Mulstøa illustre bien cette forme d'établissement humain où il fallait lutter pour assurer sa subsistance. Un lieu qui dit tout de la discréption, du goût pour l'isolement et du besoin d'indépendance du descendant de ces pionniers, le Norvégien contemporain. Promenade le long de la mer pour visiter ce site à la pointe nord de la presqu'île. Mulstøtinden, le sommet qui domine les restes du hameau, ne peut s'atteindre aisément qu'en revenant sur vos pas jusqu'au fond de la baie de Sandbotnen, la baie des Sables.

&bull; Niveau 2 à 4 : Kvalvika, la plage de la baleine (sommet Ryten et tour du Måltinden en option)

De fjords en lacs jusqu'à Kvalvika et ses belles plages de sable blond, qui, sous ses montagnes déchiquetées, a un petit air de Marquises chères à Brel. Mer émeraude avec, rejettés et abandonnés par la mer, flotteurs de filets de pêche, bois flottés de Sibérie et autres témoins moins exotiques de notre civilisation. Les bois flottés, ou bois de dérive, sont ces troncs d'arbres jetés à la mer par les fleuves sibériens et déposés, entre autres, sur les côtes norvégiennes après un voyage long et compliqué, orchestré par les courants marins et les vents. Jusqu'au siècle dernier, ils étaient la principale, voire la seule, source de bois d'œuvre et de chauffage. Ils servaient à bâtir les maisons et à fabriquer mobilier et bateaux.

Depuis le village de Nusfjord (UNESCO) :

Nusfjord est un village de pêcheurs classé au Patrimoine mondial de l'humanité. Quelques dizaines de rorbus de bois sur leurs pilotis et l'antique hangar à poissons enserrent une minuscule baie prodigieusement protégée des assauts de l'Océan. Nusfjord est un véritable bijou dans son écrin de montagnes abruptes. Ses rorbus colorés frangent une minuscule crique, invisible du large, disent les navigateurs, abritant sa petite flotte de pêche : le plus sûr des abris marins !

&bull; Niveau 2 : randonnée côtière de Nusfjord à Nesland

Randonnée en aller et retour par le sentier littoral jusqu'à Nesland, minuscule village de pêche avec ses petites curiosités à découvrir. Belle randonnée, avec un passage équipé d'une main courante. A Nesland se trouve une superbe maison blanche. La couleur des maisons indiquait autrefois le niveau social de leurs propriétaires. La blanche appartenait sûrement au potentat local, roitelet viking jaloux de son indépendance. La couleur rouge habillait les maisons plus humbles. Tandis que les cabanes jaunes de Nesland dissimulent les trésors d'une économie autarcique : un petit moulin à grains hydraulique et son béal de bois, four à pain, fumoir à poissons, mais aussi antiques commodités collectives où l'on pouvait faire la causette à trois, faute peut-être d'y lire la gazette...

&bull; Niveau 3 : Sommet du Tønsåsheia (769 m)

La montagne de Moïse, Tønsåsheia (769 m), est un beau parcours raide au-dessus de Nusfjord, avec un tout petit passage nécessitant toute votre attention. Vue imprenable sur tout le sud de l'archipel depuis Tønsåsheia, le sommet du Mosestind. Mosestind peut se traduire aussi bien par "montagne de mousse" que par "montagne de Moïse", bien que l'origine botanique soit plus probable.

## **Jours 8 - 10 PRESQU'ÎLE DE SILDPOLLNES : ÎLE D'AUSTVAGØYA (TRAVERSÉE DE L'ÎLE DE VESTVAGØYA)**

Dénivelée positive : 550 à 800 m. Dénivelée négative : 550 à 800 m .

4 à 7 h de marche - 2 à 3 h de visite.

Hébergement : hytte. Repas libre.

Vous passez les trois prochaines nuits sur la presqu'île de Sildpollnes, petit coin de paradis au fond du fjord d'Austenfjorden. En cours de route, possibilité de visiter le superbe Musée Viking ou de randonner vers Ballstad, joli port animé avec son chantier naval décoré et son usine réputée de fabrication d'huile de foie de morue, ou Stamsund, charmant petit village de pêcheurs, sur l'île de Vestvagøya.

Randonnées et visites sur l'île de Vestvagøya

Conseillées le J 8 sur la route entre Fredvang et Svolvær.

&bull; Niveau 2 ou 3: Nonstind et Munkan (au départ de Ballstad)

Montée sur le plateau de Ballstadheia, pelouse arctique où paissent quelques moutons. Beaux points de vue sur

### **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 jardin d'écueils - c'est ainsi que l'on appelle en français une mer parsemée de rochers affleurants, piège mortel pour le navigateur distrait ou connaissant mal l'endroit. Ces jardins abondent le long des côtes de Norvège ! Passage au Nonstind (la montagne de la Nonne, 425 m) et au Munkan (le Moine, 459 m). Descente raide au retour sur la baie de Grenvika et sentier en balcon étroit de la baie de Torlan.

&bull; Niveau 2 ou 3 : Steintinden, 509 m (au départ de Stamsund)

Montée au Steintinden par un chemin parfois assez aérien. Encore une vue imprenable sur les îles et le continent. Les Lofoten n'ont pas grand-chose à envier aux îles polynésiennes, le temps mis à part... On trouve même une forme locale de palmier, le palmier de Tromsø, en fait la berce de Sibérie (*Heracleum sibirica*). Elle ressemble à un plant d'artichaut à fleurs de carotte, mais de taille élevée : plus de deux mètres !

&bull; Musée viking (au nord de Leknes)

Plongez dans l'histoire des Vikings avec des expositions fascinantes, des artefacts anciens et des reconstitutions authentiques. Ce musée est principalement composé d'une bâtisse de 83 mètres de long, réplique originale d'une véritable maison d'un chef viking construite dans le village de Borg vers - 500 avant J.-C. Démonstrations de l'artisanat et du mode de vie de l'époque. Possibilité d'expérimenter la navigation sur un navire viking et de s'essayer au tir à l'arc ! Visite guidée proposée sur place (non garantie en français, mais mise à disposition d'audioguides en français). Compter 2 à 3 h de visite et activités.

Randonnées autour de Svolvær (île d'Austvagøya)

&bull; Niveau 2 : ascension du Mont Kvittiden (517 m)

Ce sommet surplombe l'Austfjorden et fait face aux monts Rulten (1062 m), Rørhoptindan (971 m), Geitgalejen (1085 m), Higravtindan (1146 m), des géants de la partie la plus septentrionale de l'île d'Austvågøya.

&bull; Niveau 3 : Mont Runfjellet (803 m)

Départ au pied du versant nord du seigneur des lieux, que vous gravirez par un itinéraire très sauvage, en traversée. Les éboulis succèdent au sentier qui disparaît, mais la vue panoramique du sommet récompense largement l'effort fourni : le Rundfjellet (de round : arrondi et fjell : montagne) n'est bien nommé que sur son versant est, que vous empruntez à la descente (dans ce cas, prévoir un retour en taxi, à réserver et à payer à l'hébergement. Sinon il faudra faire la randonnée en aller-retour).

&bull; Niveau 3 : Matmora (788 m)

Une raide mais brève montée donne accès à la longue crête nord du Matmora, panorama imprenable sur le chapelet de lacs qui ferme le cirque du Hesthausdalern. Le parcours de crêtes, quelquefois aérien, chemine d'un versant à l'autre, ménageant chaque fois de splendides échappées : vers l'est, la face nord de notre objectif, vers l'ouest le skjaer de Risøya (prononcé "char" : champ de récifs et d'écueils particulièrement redouté des pêcheurs des îles).

## Jour 11 TRAVERSÉE DES ÎLES D'AUSTVÅGØYA ET D'HINNØYA - RETOUR À EVENES

Dénivelée positive : 100 m à 900 m. Dénivelée négative : 100 m à 900 m. 2 h 30 à 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 3 h 30.

Superbe transfert routier pour rejoindre le "continent". Traversée de la dernière partie d'Austvågøya, où les sommets sont plus hauts. On aperçoit même quelques glaciers sur certains d'entre eux... Nous quittons définitivement l'archipel des Lofoten en traversant le pont de Raftsund et en rejoignant la très grande île d'Hinnøya. Ici, le climat est plus continental, également plus froid. Nous traversons le pont de Tjelsund, nous sommes sur le continent... Retour à Evenes et installation à votre hébergement (le même que celui du premier soir).

Randonnées possibles autour d'Evenes (et environs) :

&bull; Au départ de Tjeldsund (juste après le pont) : Kvitnesveten (306 m).

Petite balade possible sur le sommet qui domine la baie, le Kvitnesveten (303 m), superbe belvédère pour observer le soleil de minuit en plein été... 2 h 30 de marche.

&bull; Au départ de Bogen :

- Niingshytta (500 m) : jolie randonnée jusqu'au lac de Niingsvatnet puis au refuge de Niingshytta (515 m) qui domine la baie de Bogen et l'Oftfjorden, à l'extrémité du Tysfjord, qui sépare les Lofoten du continent. Un itinéraire splendide et exigeant avec une montée particulièrement raide.

- Lac de Rogndalsvatnet : randonnée facile et assez courte jusqu'au lac de Rogndalsvatnet qui domine le fjord de Bogen.

## Jour 12 DÉPART D'EVENES (HARSTAD-NARVIK)

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : environ 20 minutes.

Retour à l'aéroport d'Evenes et restitution du véhicule de location. Bon retour !

N.B. : la capacité de notre loueur de véhicules n'est pas extensible, elle est à la taille des îles et de leurs 25 000

### 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

habitants. En été, il peut y avoir "bouchon" à la location. Décidez-vous le plus tôt possible si vous voulez bénéficier de nos tarifs négociés (dont tiennent compte les tarifs indiqués). En cas d'indisponibilité, nous vous ferons une offre tarifaire si nous trouvons ailleurs.

## ACCÈS

&mdash; Arrivée à Evenes le J 1 : récupération du véhicule de location à l'aéroport et route pour Evenes ou ses environs (20 min).

&mdash; Départ d'Evenes le J 12 : depuis Evenes (ou environs), route pour l'aéroport d'Evenes avec votre véhicule de location (20 min).

*NB : lors des vols internationaux, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas. Aussi est-il sage de vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller le J 1, avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Autre précaution, plus vitale, voyagez avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute.*

Récupération éventuelle de vos bagages en cas d'escale à Oslo

Lors de l'enregistrement de vos bagages au comptoir de la compagnie au départ de votre vol aller, veuillez vous faire préciser si vous devez récupérer vos bagages lors de l'escale à Oslo. Vous trouverez ci-dessous les procédures qui nous ont été communiquées par les compagnies aériennes :

&mdash; Si vos vols ne sont que partiellement ou pas du tout opérés par Scandinavian Airlines ou Wideroe : vous devez récupérer vos bagages à Oslo à l'arrivée de votre vol. Ensuite, remontez dans le hall des départs pour réenregistrer vos bagages au comptoir de la compagnie et repasser le contrôle de sécurité pour prendre votre vol domestique à destination d'Evenes.

&mdash; Si vos vols sont entièrement opérés par Scandinavian Airlines (SAS) ou Wideroe : vous n'avez pas besoin de récupérer vos bagages à Oslo. Néanmoins, il est impératif de respecter la procédure suivante : lorsque vous sortez de l'avion, depuis le hall international, dirigez-vous vers le hall des vols domestiques.

Attendez que votre nom apparaisse sur l'écran (cela atteste que votre bagage a bien passé la douane), puis passez le portique en scannant votre billet. Vous pouvez alors rejoindre la porte d'embarquement pour prendre votre vol domestique à destination d'Evenes.

## DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

&mdash; Le roadbook Trekking "La traversée des îles Lofoten" personnalisé, avec les copies de cartes des randonnées.

&mdash; Les bons d'échange/vouchers nécessaires à votre circuit.

&mdash; Une carte des Lofoten au 1/100 000 ainsi que des plans des transferts routiers.

## LES DÉPLACEMENTS

En véhicule de location. Récupération (J 1) et restitution (J 12) du véhicule à l'aéroport d'Evenes.

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 G, type Ford Focus SW ou similaire.

&mdash; Sont compris :

&bull; l'assurance du véhicule au tiers, kilométrage illimité et assistance 24 h/24 ;

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

&mdash; Ne sont pas compris :

&bull; le deuxième conducteur, vous pouvez vous renseigner auprès de votre conseiller en voyages, à régler sur

### 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

place ;

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

&bull; les frais de carburant ;

&bull; 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.

Si vous souhaitez débuter votre circuit à Bodø (au lieu de Evenes), deux options s'offrent à vous :  
 — Récupération du véhicule de location à Bodø : environ 6250 NOK de frais d'abandon à régler sur place + 100€ pour la traversée Bodø-Moskenes en ferry (le prix est pour le véhicule, le ferry étant gratuit pour les piétons), possibilité de réserver le ferry lors de votre inscription, merci de le préciser à votre conseiller en voyage.

— Récupération du véhicule de location à Moskenes : environ 5625 NOK de frais d'abandon à régler sur place.

*N.B. : 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.*

## L'HÉBERGEMENT

Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.  
 &bull; A Evenes (ou environs) : chambre d'hôtel avec salle de bain individuelle, base double, triple ou quadruple. Petit déjeuner inclus. Possibilité d'avoir un appartement avec kitchenette sur demande (supplément d'environ 10 € par personne, petit-déjeuner non inclus).

&bull; à Å-Hamna ou Sørvågen : chambre double ou quadruple (à usage triple) dans l'un des deux *sjøhus*. Sanitaires, coin cuisine, salle de séjour (quand elle existe) partagés. Draps non fournis (prendre un drap-sac, duvets interdits, couvertures fournies), possibilité de louer des draps sur place, environ 150 Nok par personne). Aucun repas n'est inclus. A partir de 4 personnes, logement en cabine individuelle avec 2 chambres (sous réserve de disponibilité).

&bull; A Fredvang : appartement base double ou triple dans un *shøhu*. Draps non fournis (prendre un drap-sac, duvets interdits, couvertures fournies). Possibilité de location sur place (env. 15 euros par personne). Aucun repas n'est inclus.

&bull; A Sildpollnes : *hytter\*\*\** individuel. Draps fournis. Aucun repas n'est inclus.

\* Le *rorbu* (littéralement «maison de rameurs»), car les pêcheurs faisaient autrefois avancer leur petite barque à la rame), en particulier dans les Lofoten : hébergement traditionnel chaleureux et convivial. Petits cabanons rouges plantés sur pilotis dans la mer, ils servaient autrefois d'abris aux pêcheurs. Ils sont aujourd'hui confortablement aménagés pour les touristes, avec cuisine équipée, chambres de deux à quatre lits avec couettes, salle de bains avec douche, parfois machine à laver le linge, salle de séjour avec coin repas, souvent fauteuils et table basse. Chauffage électrique avec parfois un poêle à bois pour l'ambiance. Quatre à six personnes par *rorbu*.

\*\* Le *sjøhu* (prononcer «cheuhusse») : habitat collectif pour pêcheurs et ouvriers des usines à

### 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

poisson. Plus récents que les *rorbus*, mais tout aussi traditionnels. Deux à quatre lits par chambre. D'une manière générale, le *rorbu* est plus intime que le *sjøhu*, mais les espaces communs des *sjøhus* permettent d'avoir des contacts avec d'autres touristes, souvent français, souvent Allibert, sans que ce soit pour autant une ambiance routarde (à laquelle on peut trouver d'ailleurs aussi du charme).  
 \*\*\* *Le hytter*: sorte de chalet, souvent situé sur un petit terrain de camping calme.

## LES REPAS

Tous les repas sont à votre charge (sauf les petits-déjeuners des J 1 et J 12). Il est possible de cuisiner dans tous les hébergements (sauf J 1 et J 11 car les nuits sont en chambre d'hôtel - possibilité d'avoir un petit appartement avec kitchenette sur demande moyennant un petit supplément).

### 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 *vinmonopolet*, 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. Dans les Lofoten, peu, voire pas de balisage.



### 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
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Norvège    La traversée des Lofoten en liberté 01/06/2026 31/08/2026 12 jours 2795.00 EUR

Norvège    La traversée des Lofoten en liberté 01/09/2026 30/09/2026 12 jours 1995.00 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



### 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 : diptérite, tétanos, poliomyléite, fièvre typhoïde.

##### Dentiste et médecin

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

#### 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

## 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 sur les îles Lofoten, du J 1 au J 12.
- L'hébergement tel que décrit du J 1 au J 11.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.

### Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Evenes (Harstad-Narvik) 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 sous la rubrique "Le prix comprend".

### Autres dépenses sur place

- Les petits-déjeuners des J 3 à 11 : de 3 eur (si vous cuisinez) à 15 eur (au restaurant) par petit-déjeuner. Ils sont inclus dans les prestations d'hébergement à l'hôtel d'Evenes (ou environs) les J 1 et J 11.
- Les déjeuners, sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales : environ 10 à 12 eur.
- Les dîners cuisinés par vos soins (5 à 8 eur par personne/repas) ou au restaurant (25 à 35 eur par personne/repas).
- Le carburant et les assurances complémentaires pour le véhicule de location. Parcours d'environ 800 km.
- 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 en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### 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).

#### 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

- 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 éclaire 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 bâché 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.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

## 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

- > Pochette antivol 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.



#### 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