



Lacs et Forêts de Kainuu (AV001)

Finlande - Europe du Nord

7 jours (dont 5 jours : Ski Nordique)

Prix à partir de 2105.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Agritourisme Chalet Refuge
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La beauté sauvage des paysages nordiques, idéaux pour le ski de randonnée.
- Une trace confortable grâce à la motoneige spécialement équipée.
- Le confort et le charme des hébergements, avec sauna chaque soir.



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

Tout au nord de l'Europe, la région finnoise du Kainuu offre à vos skis ses immensités immaculées et sauvages. Notre itinéraire la traverse en longeant la frontière russe.

Tout au nord de l'Europe, la région finnoise du Kainuu (également appelée Kajaani) offre en hiver des paysages scandinaves comme on les imagine. En cette saison, les immensités immaculées sont comme figées sous leur manteau de neige. Dans les forêts, les arbres se transforment en autant de fantômes blancs immobiles. Lacs et marécages gelés n'offrent plus d'obstacles à la progression des skieurs. L'itinéraire traverse cette région en longeant la frontière russe en un mini-raid accessible aux amateurs de ski nordique peu expérimentés : des reliefs peu marqués, l'excellente trace de notre motoneige spécialement équipée - qui transporte nos bagages - et la possibilité d'un sauna chaque soir, sans oublier les sublimes paysages hivernaux... que demander de plus ?

J 1/ France- Kuusamo

Hébergement : chalet. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 1 h.

Vol pour Kuusamo (via Helsinki en principe). Accueil à l'aéroport et transfert au chalet de Tolosenvirta à Hossa.

J 2/ Tolosenvirta - Hossan Lomakeskus

Distance : 17 km. 5 h environ de ski nordique.

Hébergement : chalet. Repas inclus : matin, midi, soir.

Début de notre tour dans les environs de Hossa, dans un domaine apprécié des amateurs de ski de fond. La nature y est merveilleuse. Notre parcours est dominé par de magnifiques pins *heatlands*, avec des lacs et ruisseaux, et des lignes de crêtes à l'horizon. Hossa est également appelé le "paradis des pêcheurs". Nous déjeunons au centre d'information de Hossa, où nous pouvons visiter une exposition sur l'histoire de la région. Si le groupe le souhaite, possibilité de rallonger le parcours. Hébergement en chalet

J 3/ Hossan Lomakeskus - Kovavaara

Distance : 17 km. 5 h de ski nordique.

Hébergement : chalet. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min en minibus.

La journée débute par un transfert jusqu'à la réserve naturelle de Martinselkonen. La réserve fut créée dans un but de protection des tourbières et de la biodiversité de ces milieux. Départ pour une boucle à ski dans le parc passant à travers de nombreux marécages et de belles forêts d'épicéas. Pause pique-nique dans l'un des abris-refuges des gardes-forestiers. Au menu, café chaud, soupe et sandwiches autour d'un feu. Dans l'après-midi, l'itinéraire suit la zone frontalière entre la Finlande et la Russie, matérialisée par un balisage jaune, qu'il est formellement interdit de traverser. Retour à la réserve naturelle de Martinselkonen, ancienne station des gardes-frontières qui sera votre hébergement pour les deux prochaines nuits.

J 4/ Réserve naturelle de Martinselkonen

Distance : 23 km. 5 h de ski nordique.

Hébergement : chalet. Repas inclus : matin, midi, soir.

Deuxième journée pour découvrir la réserve de Martinselkonen, cette fois-ci la partie sud. Vous skiez sur des lacs et des marais gelés et à travers des forêts recouvertes d'un épais manteau blanc et enneigé. Le silence est presque palpable, le seul bruit est celui des skis et des bâtons qui touchent la neige.

Vous profitez de ce moment de communion avec la forêt pour repérer les traces des animaux : des rennes peuvent notamment être aperçus dans le parc. Fin de la boucle à la réserve centre de Martinselkonen. Soirée détente au sauna et dîner copieux.

J 5/ Martinselkonen Wilderness Centre - Arola

Distance : 22 km. 5 à 6 h de ski nordique.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, midi, soir.

Ce matin, direction le nord de la réserve, dont les forêts sont l'abri de l'ours brun, qui hiberne à la saison froide. Les ours partagent leur territoire avec d'autres grands prédateurs tels que le loup, le lynx ou le glouton, plus

discrets mais actifs en hiver. Arrivée à Arola, étape du jour, et installation pour deux nuits dans une ancienne ferme rénovée. Le dîner, traditionnel, est préparé par vos hôtes.

J 6/ Boucle à Arola

Distance : 20 km. 5 h de ski nordique.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, midi, soir

Aujourd'hui, vous profitez une dernière fois de la taïga finlandaise à skis. Le déjeuner est servi autour du feu. De retour à l'hébergement, vous pourrez une dernière fois échanger avec vos hôtes et profiter du rituel du sauna : alternance entre la chaleur du sauna et le froid de la neige fraîche, dans laquelle vous vous roulez avant de retourner au chaud devant un délicieux repas préparé avec des produits locaux

J 7/ Arola - Kuusamo - France

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h.

Petit-déjeuner et transfert à l'aéroport de Kajaani ou Kuusamo, puis vol pour la France.

NB : Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par votre accompagnateur en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques. Les distances sont données à titre indicatif.

L'encadrement

Un guide-accompagnateur finlandais anglophone (francophone selon disponibilité), assisté d'un conducteur de motoneige qui transporte les bagages et prépare les repas de midi.

Le portage et le transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Les bagages sont acheminés par véhicule et, pendant le raid, par motoneige.

La motoneige est équipée pour faire une trace parfaitement régulière pour le passage des skieurs.

L'hébergement

— A Rajakartano (J 1 et J 2) : ancienne station de gardes-frontières rénovée. Les 14 lits sont répartis dans 5 chambres.

— A Martinselkonen (J 3 et J 4) : ancienne station de gardes-frontières rénovée en guest-house. Chambres simples et doubles.

— A la ferme d'Arola (J 5 et 6) : ancienne ferme rénovée. 6 chambres disponibles. La ferme d'Arola est notamment connue pour ses délicieux repas, préparés à partir de produits locaux.

Tous les hébergements sont chauffés, équipés d'un sauna et de douches chaudes.

Les repas

- Le petit-déjeuner : en général café, thé, pain, fromage, jambon, porridge, muesli, yaourt.

- Le repas de midi : préparé et servi par le conducteur de motoneige ; en général soupe chaude, charcuteries variées, fromage, café et thé, chocolat, biscuits.

- Le repas du soir : repas complet finlandais, avec un plat de résistance à base de viande ou de poisson.

Composition du groupe

Le groupe n'est pas seulement composé de clients de notre agence, mais peut être complété par des clients d'autres nationalités de notre prestataire local.

LOCATION DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Vous pouvez réserver votre équipement : matériel technique, sac de couchage, etc.

Réservation de matériel à régler sur place pour nos circuits Ski nordique

Ski nordique, bâtons et chaussures



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
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	16/02/2025	22/02/2025	7 jours	2355.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	23/02/2025	01/03/2025	7 jours	2155.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	02/03/2025	08/03/2025	7 jours	2105.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	09/03/2025	15/03/2025	7 jours	2105.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	16/03/2025	22/03/2025	7 jours	2195.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	18/03/2025	24/03/2025	7 jours	2195.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	23/03/2025	29/03/2025	7 jours	2295.00 EUR
Finlande	Lacs et Forêts de Kainuu	30/03/2025	05/04/2025	7 jours	2395.00 EUR

Info pays



Finlande

Le pays du père Noël... la Laponie. Chalets en rondins coiffés d'une épaisse couche de neige, sapins aux formes fantasmagoriques sous leur gangue de givre au milieu desquels cheminent les rennes ; sauna sous les étoiles, avec, par temps clair, la magie de l'aurore boréale ; et 200 kilomètres de pistes tracées, dont 40 éclairés la nuit... la pleine nature, remarquable lieu de villégiature. Et des fêtes de fin d'année en Laponie finlandaise qui laissent des souvenirs inoubliables !

Formalités administratives

Finlande

La Finlande étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants européens.

Conseil(s) santé

Finlande

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe.

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

- Les vols Paris-Kuusamo et Kajaani-Paris sur lignes régulières en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts au sol nécessaires au déroulement du programme.
- Les repas en pension complète.
- L'hébergement tel que décrit dans le programme.
- Le transport des bagages par motoneige et véhicule.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur finlandais parlant français.
- Une trousse de secours.

Le prix ne comprend pas

- La location du matériel de ski.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique 'le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Le supplément pour enregistrement d'un second bagage (housse à skis) : à titre indicatif, 50 eur à 70 eur par trajet selon les compagnies, à payer au comptoir d'enregistrement ou en ligne.
- Les boissons et toute dépense d'ordre personnel.

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 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.



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

- 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.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

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 baché 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.
- 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 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° à - 5 ° suivant la saison

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.