

AME ISLANDAISE

ISLANDE EN TREK



8 jours – 7 nuits du 16 au 24 juillet 2018

FRANCE → KEFLAVIK / REYKJAVIK
ISLANDE

JOUR N°1

- > **Assistance aux formalités d'enregistrement**
- > **Vol international**

Kilométrage et temps de route sur votre journée : 55 km , 1 heure de route

Rendez-vous à l'aéroport avec un représentant Voyageurs du monde.

Remise de vos titres de transport et assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol à destination de Keflavik sur vol régulier.

A l'arrivée à Keflavik, accueil de votre guide accompagnateur francophone.

Départ immédiat pour Reykjavik et installation à votre guesthouse.

Dîner dans un restaurant au centre ville.

Nuit en guesthouse.

REYKJAVIK / LANDMANNALAUGAR

ISLANDE

JOUR N°2

Petit déjeuner.

- > Heures de marche : 5h / 5h30
- > Distance Parcourue : 12 km
- > Altitude maximum : 950 m
- > Transfert Bus Régulier : 4h/4h30

Transfert en bus régulier dans la région du volcan Hekla et ses espaces noirs de lave et de cendres.

Passage près des prairies de Dómadalur avant d'arriver à Landmannalaugar.

Ce site d'exception mérite plus qu'un passage éclair avant d'entamer le trek du Laugavegur.

L'après-midi est consacré à une première randonnée dans le massif de roches rhyolitiques fortement colorées par la géothermie que l'on observe sous différentes formes, dont une agréable rivière d'eau chaude naturelle dans laquelle il fera bon se baigner le soir venu.

Nuit au refuge à Landmannalaugar.



LANDMANNALAUGAR / HRAFNTINNUSKER

ISLANDE

JOUR N°3

Petit déjeuner.

- > Heures de marche : 7h30 / 8h
- > Distance Parcourue : 17 km
- > Altitude maximum : 1100 m

Départ pour le mythique "Laugarvegur trek" vers le sud. La piste traverse des coulées de lave, de petits défilés, et monte sur les hauts plateaux dans un environnement de montagnes multicolores, de sources chaudes et de solfatares.

Nuit au refuge à Hrafninnusker.



HRAFNTINNUSKER / HVANNGIL

ISLANDE

JOUR N° 4

- > Heures de marche : 7h30 / 8h
- > Distance Parcourue : 19 km
- > Altitude maximum: 1200 m
- >

Petit déjeuner.

Découverte des ravines de Jökultungur et de ses nombreuses sources chaudes, étonnantes taches de couleurs dans ce paysage austère.

Depuis les abords du sommet Háskerdingur, vous apercevez les calottes blanches des glaciers Myrdalsjökull et Eyjafjallajökull. Bientôt apparaît le lac d'Alftavatn, "le lac des cygnes", puis la vallée de Hvanngil, "la gorge de l'angélique".

Nuit au refuge à Hvanngil.



HVANNGIL / EMSTRUR

ISLANDE

JOUR N°5

Petit-déjeuner.

- > Heures de marche : 7h30 / 8h
- > Distance Parcourue : 18 km
- > Altitude maximum : 600 m

Passage au pied du cône volcanique de Storasula, "le grand pilier", avant d'aborder les sables noirs du désert de Mælifellssandur. Cette traversée du désert mène aux abords du glacier Mýrdalsjökull et de ses chutes d'eau.

Passage par la vallée de la rivière Fremri-Emstruá jusqu'au refuge de Emstrur. Depuis le refuge, vous pourrez découvrir l'impressionnant canyon de la Markarfljot qui s'enfonce sur plus de 200 mètres dans d'anciennes coulées de lave aux teintes multicolores.

Nuit au refuge à Emstrur.



EMSTRUR / THÓRSMÖRK / REYKJAVÍK

ISLANDE

JOUR N°6

Petit déjeuner.

Heures de marche : 6h30/7h

Distance Parcourue : 15 km

Altitude maximum : 550 m

Descente vers le ravin de la Fremri-Emstruá avant de longer la vallée du fleuve Markaflljót. Progressivement la végétation devient plus abondante et les premiers bouleaux nains annoncent les "bois de Thór", Thórsmörk.

Transfert Bus Régulier: 3h30 /
4h , 150 km

L'arrivée dans la vallée et sa belle forêt est féérique après la traversée de tous ces déserts. Transfert en bus de ligne dans l'après-midi et arrivée à Reykjavík en fin de journée.

Dîner libre.

Nuit en auberge de jeunesse à Reykjavík

REYKJAVIK

ISLANDE

JOUR N°7

Petit déjeuner.

Journée libre à Reykjavik, passée à découvrir la capitale. Un peu déroutante d'ailleurs car si sa grande majorité a tout de la ville moderne pensée pour l'utilisation de la voiture, son centre-ville a, quant à lui, des élans de vieille Europe pour ne pas dire de gros village. Petits musées, pubs, boutiques, tout est à portée de main. Et pour ceux qui en voudront encore, n'hésitez pas à questionner votre guide sur les activités (optionnelles) possibles: sortie en mer pour observer les baleines, baignade au Lagon Bleu, snorkeling, kayak de mer ou autre... Repas libres.

Dîner dans un restaurant du centre ville.

Nuit en guest house.

REYKJAVIK → PARIS

ISLANDE

JOUR N°8

> Transfert hôtel / aéroport

Petit-déjeuner.

Selon les horaires de vol, transfert vers l'aéroport et envol pour Paris.

Assistance aux formalités d'enregistrement. Envol pour la France sur compagnie régulière.

VOTRE TRANSPORT AÉRIEN

Ce programme vous est proposé sur compagnie régulière, sous réserve de confirmation des tarifs et disponibilités à la réservation.

Horaires à ce jour, à titre indicatif.

WOW AIR	Paris / Reykjavik	12h45 - 14h05
	Reykjavik / Paris	06h30 - 11h50

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES & SANITAIRES

**POUR LES RESSORTISSANTS FRANÇAIS
AUTRE NATIONALITE, SE RENSEIGNER AUPRES DES SERVICES CONCERNES.**

Informations douanières :

Passeport ou carte d'identité valable 3 mois après le retour.

santé :

rien à signaler

INSOLITES
BATISSEURS



Pour les voyages de ses clients groupes et entreprises, Voyageurs Du Monde compense à hauteur de 5 € HT par passager effectuant un itinéraire aérien, soit l'équivalent d'environ 10% du CO2 émis, en phase avec les propositions de quotas de CO2 de la commission européenne sur l'industrie aérienne. Ces fonds sont engagés dans des programmes forestiers sur trois continents, coordonnées par l'association Insolites Bâtisseurs www.insolitesbatisseurs.org

VOS HÔTELS OU SIMILAIRES

Hébergements proposés à titre indicatif, sous réserve de confirmation de disponibilités à la réservation

A Reykjavik : l'hébergement s'effectue en guest house, chambres doubles, sanitaires partagés à l'étage..
Exemple : Aurora guesthouse.

En dehors de Reykjavik : l'hébergement s'effectue en refuges, auberges de jeunesse ou gîtes. Les chambres ou dortoirs sont prévus entre 4 et 20 personnes, sanitaires partagés et parfois extérieurs. Dans les refuges de montagne, les couchettes sont étroites. Il faut prévoir des sacs de couchage.

Exemple de refuges : refuge de Basar, refuge de Svínafell, refuge de Hólaskjól, refuge de Rjúpnaveilir

Des modifications concernant les hôtels sélectionnés, (du fait de l'absence de réservation) peuvent être apportées. Cependant, nous nous efforcerons de vous proposer dans ce cas des hôtels de catégorie équivalente.

PRIX PAR PERSONNE

Bases de participants	10/13	14/16
Juillet - Aout	2750€	2650€

Ces prix comprennent

> Transport

- L'assistance Voyageurs du Monde à l'aéroport de départ
- Le transport aérien Paris - Reykjavik - Paris sur compagnie régulière, sous réserve de confirmation des tarifs et disponibilité à la réservation
- Le transfert guidé aller-retour entre l'aéroport de Keflavik et la guesthouse à Reykjavik.
- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : 60 € à ce jour, et susceptibles de modification au départ de Paris
- Un guide francophone toute la durée du séjour.
- Les taxes locales et les frais de services
- Le transport des bagages et de la logistique pendant 4 jours.

> Hébergement

- 4 nuits en refuge en hébergement collectif en sac de couchage.
- 3 nuits en chambre double en guesthouse à Reykjavik, sanitaires partagés, petit déjeuner inclus.
- Le transport en bus régulier jour 2 et jour 6.
- Les transferts aller-retour entre la gare routière de Reykjavik et l'hébergement à Reykjavik, les jours 2 et 6.

> Repas

- 2 dîners à Reykjavik, menus trois plats et café.
- La pension complète commençant avec le pique-nique du jour 2 et finissant avec le déjeuner pique nique du jour 6. Repas préparés par le guide avec l'aide des participants.

> Assurances

- L'assurance frais médicaux, rapatriement bagages



Ces prix ne comprennent pas

- L'assurance complémentaire : 3% du montant total du voyage
- Les frais et dépenses personnelles
- Le port des bagages
- Les repas libres : dîner du jour 6 et déjeuner du jour 1
- Les boissons

CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE VOYAGE

Niveau : 1 chaussure

Marche : de 3 à 6h maximum.

Voyage avec la plupart des déplacements en bus privatisé afin de visiter un maximum de lieux différents, ponctué de balades ou petites randonnées... L'itinéraire sera dans la mesure du possible adapté au niveau du groupe, mais vous devez être capable de marcher toute une journée. Le portage se limite à un sac à dos de petite contenance pour les affaires de la journée : polaire, vêtements de pluie, gourde, pique-nique et thermos si nécessaire, appareil photo ou caméra.

Formalités

Passeport ou carte d'identité en cours de validité pour les ressortissants français. Autre ressortissant vous renseigner auprès des autorités concernées.

Difficultés liées à la marche

Le terrain est d'une grande variété : rocaille, sable volcanique, mousses plus ou moins épaisses, coulées de lave, traversées de cours d'eau... Les dénivelés sont peu importants, mais la déclivité peut l'être, d'autant plus que le terrain ne permet pas d'aborder un versant en zigzaguant comme on le fait dans nos montagnes. Les sentiers aménagés n'existent pas partout en Islande, et le groupe marche à sa guise... à condition de suivre les consignes du guide. Les problèmes liés à l'altitude ne se posent pas, mais sont parfois remplacés par la force du vent ou de la pluie.

Hébergement

Récapitulatif Hébergement (pouvant subir des modifications)

A Reykjavik : l'hébergement s'effectue en guest house, chambres doubles, sanitaires partagés à l'étage.

En dehors de Reykjavik: l'hébergement s'effectue en refuges, auberges de jeunesse ou gîtes. Les chambres ou dortoirs sont prévus entre 4 et 20 personnes, sanitaires partagés et parfois extérieurs. Dans les refuges de montagne, les couchettes sont étroites. Il faut prévoir des sacs de couchage.

Encadrement

1 accompagnateur islandais francophone ou français connaissant le pays. En plus de guider le groupe lors des randonnées et visites, il prépare les repas avec l'aide du groupe.

1 chauffeur islandais. Il conduit le véhicule. Il charge et décharge le véhicule matin et soir avec l'aide du groupe et du guide.

NB : Possibilité d'un chauffeur-guide sur petits groupes.

CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE VOYAGE

Nourriture

Vous aurez l'occasion de déguster du poisson frais, de la viande d'agneau, des produits laitiers de qualité. Les Islandais produisent sous serre divers légumes frais : tomates, poivrons, concombres, laitues, champignons de Paris... Les pommes de terre locales sont fermes et parfumées, de même que les carottes qui sont souvent cultivées sans traitement. Petits déjeuners et dîners chauds, préparés sous la conduite de votre guide et pris en commun, déjeuners pique-niques en pleine nature. Les plats servis lors des dîners sont diversifiés mais les déjeuners pique-niques deviennent redondants au bout de quelques jours.

Important : informez-nous avant le départ en cas d'allergie.

Toilettes

Lors des randonnées, il n'y a pas de toilettes sur notre trajet. Sur certains sites, les toilettes peuvent être rudimentaires (toilettes sèches, absence d'évier et de savon, etc.).

Important

La participation de chacun aux tâches quotidiennes est indispensable : déchargement et chargement du véhicule, vaisselle, aide à la préparation de la cuisine (éplucher des patates, découper des légumes, surveiller la soupe...). Il est essentiel que chacun participe activement aux petites tâches mentionnées ci-dessus : cela fait en sorte que ces petites corvées sont exécutées plus rapidement. Cela renforce également la cohésion et la bonne humeur dans le groupe.

Un mot sur la météo

La météo peut être difficile en Islande. Elle est aussi très capricieuse et peut changer plusieurs fois au cours de la même journée, passant d'un temps ensoleillé à la pluie et au vent (et vice versa). Il est donc essentiel de bien respecter la liste d'équipement pour profiter pleinement de votre voyage : vêtements chauds pour vous couvrir par grands vents, pour les pauses lorsque l'on marche et le soir (laine polaire épaisse, pull-over, veste rembourrée, sous-vêtements longs, gants, bonnets, cache-col, etc.) ; vêtements de pluie efficaces (en Gore-Tex - ou équivalent - pour le haut ET le bas du corps) ; vêtements en matière synthétique séchant rapidement (vêtements en cotons et jeans à éviter absolument) ; chaussures de marche très bien imperméabilisées (l'utilisation des guêtres est facultative).

Transfert et transport des bagages

Pour des questions de logistique (facilité de manutention et d'entreposage dans la soute ou la remorque du véhicule), les valises sont à proscrire. Optez plutôt pour un sac de transport souple mais résistant, qui ne craint pas la saleté et l'humidité (sable et pluie combinés...). Mettez vos vêtements et votre sac de couchage dans des sacs plastiques résistants à l'intérieur de votre bagage. N'entrez pas de choses fragiles dans votre bagage principal pendant les journées (équipement photographique, etc...). Elles pourraient s'abîmer pendant la manutention des sacs ou pendant le transport (état des pistes...). Si vous ne désirez pas transporter certaines choses fragiles avec vous pendant la journée, mettez-les à part et confiez-les directement au guide ou au chauffeur. Le chauffeur, le guide ou toute autre personne ne pourra être tenue responsable de dégâts subis par vos affaires si vous ne respectez pas cette consigne.

CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE VOYAGE

Vêtements

Le climat de l'Islande est imprévisible pour le randonneur et nécessite un équipement performant. L'expérience montre qu'un équipement inadapté affecte l'appréciation du voyage. Les personnes qui ont froid ont besoin de marcher pour se réchauffer, mais les pauses sont importantes pour récupérer, s'alimenter et apprécier le paysage... Pensez que vous voyagez en groupe, et le rythme ne peut pas être exactement le même que le votre quand vous randonnez seul.
Une règle d'or, prévoir des vêtements qui sèchent rapidement.
Règles numéro 1, 2 et 3 : pas de coton (et donc, pas de jeans)
Le coton est une fibre reconnue pour ses pouvoirs absorbants. Il capture toute l'humidité de votre corps et nécessite de grandes quantités de chaleur pour sécher. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques, qui vous aideront à rester au sec et au chaud !

Pensez toujours à vous couvrir avant d'avoir froid : sauf exceptions les vêtements ne produisent pas la chaleur,

Vous aurez besoin des vêtements suivants :

- 1 bonnet de laine assez épais pour couper le vent , doublé sur les oreilles. Un deuxième bonnet plus léger pour l'effort est aussi recommandé. 1 casquette, 1 foulard de type cache-col pouvant aussi protéger vos oreilles et/ou couvrir votre tête., des gants ou des moufles de laine, non pas qu'il fasse très froid en Islande l'été, mais un vent de 50 km/h par +5°C équivaut à -12°C par temps calme. Une deuxième paire de gants plus légers pour l'effort est aussi recommandée.
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo).
- 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues , 1 veste en fibre polaire épaisse.
- 1 gros pull de laine (à enfiler sous la polaire le soir) ou une veste rembourrée peu encombrante.
- un pantalon de randonnée en toile synthétique légère. L'idéal est un modèle convertible en short.
- 1 pantalon confortable pour le soir. 1 veste imperméable et respirant style Gore-Tex. C'est la pièce d'équipement la plus indispensable en Islande !
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant style Gore-Tex. C'est aussi la pièce d'équipement la plus indispensable en Islande !
- 1 cape de pluie, si et seulement si elle est fermée sur le côté et dispose d'un cordon de serrage en bas (utilisation délicate par grand vent).
- 1 maillot de bain
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Une paire de bonnes chaussures de randonnée, solides, avec bonne tenue de cheville, et imperméables
- 1 paire de chaussures détente pour le soir.

CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE VOYAGE

Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (recommandé). Ils facilitent les montées et les descentes, sont très utiles pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières et ruisseaux. ils préservent surtout vos articulations qui sont très sollicitées par les terrains irréguliers (mousse, sable, lave, roches).
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (à partir du mois d'août)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette séchant rapidement (Packtowl de MSR par exemple).
- Boules Quiès (fortement recommandées pour passer de bonnes nuits et bien récupérer de ses efforts).
- Crème solaire + stick à lèvres.
- Paire de jumelles pour observer les oiseaux (facultatif).
- Nécessaire de couture.
- Du ruban adhésif de type Duct Tape. Il est imperméable, souple, inextensible et possède un fort pouvoir adhésif.
- Très pratique pour les petites réparations de fortune quand on est loin de tout (chaussures, vêtements, lunettes, etc.).
- Conseil : ne prenez pas un rouleau entier mais enroulez-en un peu autour d'un bâton de marche ou d'un crayon
- pour en avoir facilement à disposition.

Couchage

1 sac de couchage (confort entre 5 et 0°C)

Attention: les sacs de couchage en fibres synthétiques perdent de leur efficacité avec les années.

Pensez au drap de sac (en soie ou en polaire) qui peut compenser dans une certaine mesure cette perte d'efficacité.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pharmacie collective

Trousse de secours adaptée à votre voyage et placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LES INFORMATIONS PRATIQUES

Décalage

L'Islande est à GMT. En hiver, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 11h00 à Reykjavik ; en été, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 10h00 à Reykjavik.

Argent

Couronne islandaise (ISK).

Electricité

220 volts ; prises européennes. Pas besoin d'adaptateur.

Horaire

Dans l'ensemble, les magasins sont ouverts du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00.

Le samedi, ils ouvrent à 10h00 et ferment entre 13h00 et 16h00. Les boulangeries sont, en règle générale, ouvertes tous les jours. D'autre part, de nombreuses stations-services et certains supermarchés sont ouverts tous les jours, de 8h00 à 23h00.

Poste

Les bureaux de poste sont ouverts de 9h00 à 16h30, du lundi au vendredi. On peut acheter des timbres dans les librairies de Reykjavik (ouvertes jusqu'à 22h00).

Délai moyen d'acheminement d'une lettre pour l'Europe, 3 ou 4 jours.

Téléphone

Pour appeler l'Islande depuis la France, composer 00 + 354 + le numéro de votre correspondant.

Pour appeler la France depuis l'Islande, composer 00 + 33 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial).

Couverture GSM

Bonne couverture sur le pourtour de l'île (et donc dans les villes et les villages). Beaucoup plus aléatoire dans l'intérieur.

Climat

En dépit de sa situation à la limite du cercle polaire arctique, l'Islande n'est pas le pays glacé qu'on imagine parfois. L'île bénéficie en effet de l'influence du Gulf Stream, qui baigne ses côtes sud, ouest et nord-ouest, donnant au pays un climat océanique tempéré (hivers relativement doux et étés frais). A Reykjavik, les températures moyennes sont comprises entre 0°C, en janvier, et 12°C, en juillet. En hiver, elles sont légèrement plus basses au nord-est et à l'est, courant polaire du Groenland oblige. En fait, seul l'intérieur des terres connaît des températures vraiment basses, qui peuvent descendre sous -15°C. Les pluies sont plus abondantes au sud qu'au nord. Quant aux vents, ils sont très fréquents et parfois violents.

Ces quelques généralités ne peuvent toutefois rendre compte de la réalité de la météorologie islandaise, dont la principale caractéristique est l'instabilité. Celle-ci provoque des commentaires du type : « Si vous n'aimez pas le temps qu'il fait, attendez une minute... ».

L'Islande ne connaît pas la longue nuit polaire. Décembre, janvier et la première quinzaine de février ont peu de jour (de 10h00 à 16h00 environ), mais, en revanche, de mai à mi-août le jour est quasi-permanent.

Juin a de belles luminosités et un jour permanent. La saison des aurores boréales commence en septembre octobre, pour culminer en décembre et janvier.

LES INFORMATIONS PRATIQUES

Le soleil de minuit

Phénomène éphémère, étonnant, visible seulement à certaines latitudes. Pour nous, l'apparition - ou plutôt la non-disparition - du soleil aux heures les plus profondes de la nuit a quelque chose de magique. La lumière qu'il diffuse alors est comme irréelle. Évidemment, plus on va vers le nord, plus la période où il est visible est longue. En hiver, plus on va vers le nord, plus la nuit polaire se prolonge. Au mois de juin, le soleil ne se couche jamais complètement dans le nord du pays. Le record tombe le 21 juin : le soleil se couche alors à minuit et se lève à 3h. Mais entre les deux, il fait suffisamment clair pour prendre des photos sans flash.

Les aurores boréales

Les anciens leur prêtaient des pouvoirs surnaturels, leur apparition était interprétée comme le signe avant-coureur d'événements tragiques. C'est la nuit, par temps clair et durant les mois d'hiver, que l'on peut avoir l'occasion de contempler ce fascinant phénomène lumineux provoqué simplement par la présence de particules solaires ionisées dans les hautes couches de l'atmosphère terrestre aux abords des pôles.

Températures moyennes

Températures moyennes

MOIS	REYKJAVIK
JANVIER	-2,3 °C
AVRIL	3,7 °C
JUILLET	10,1°c
OCTOBRE	4,8°c

Nombre d'heures d'ensoleillement par 24h

MOIS	REYKJAVIK
JANVIER - FÉVRIER	4 à 7
MARS - AVRIL	10 à 13
MAI - JUIN	17 à 20
JUILLET - AOUT	21 à 18
SEPTEMBRE - OCTOBRE	14 à 11
NOVEMBRE - DÉCEMBRE	8 à 5