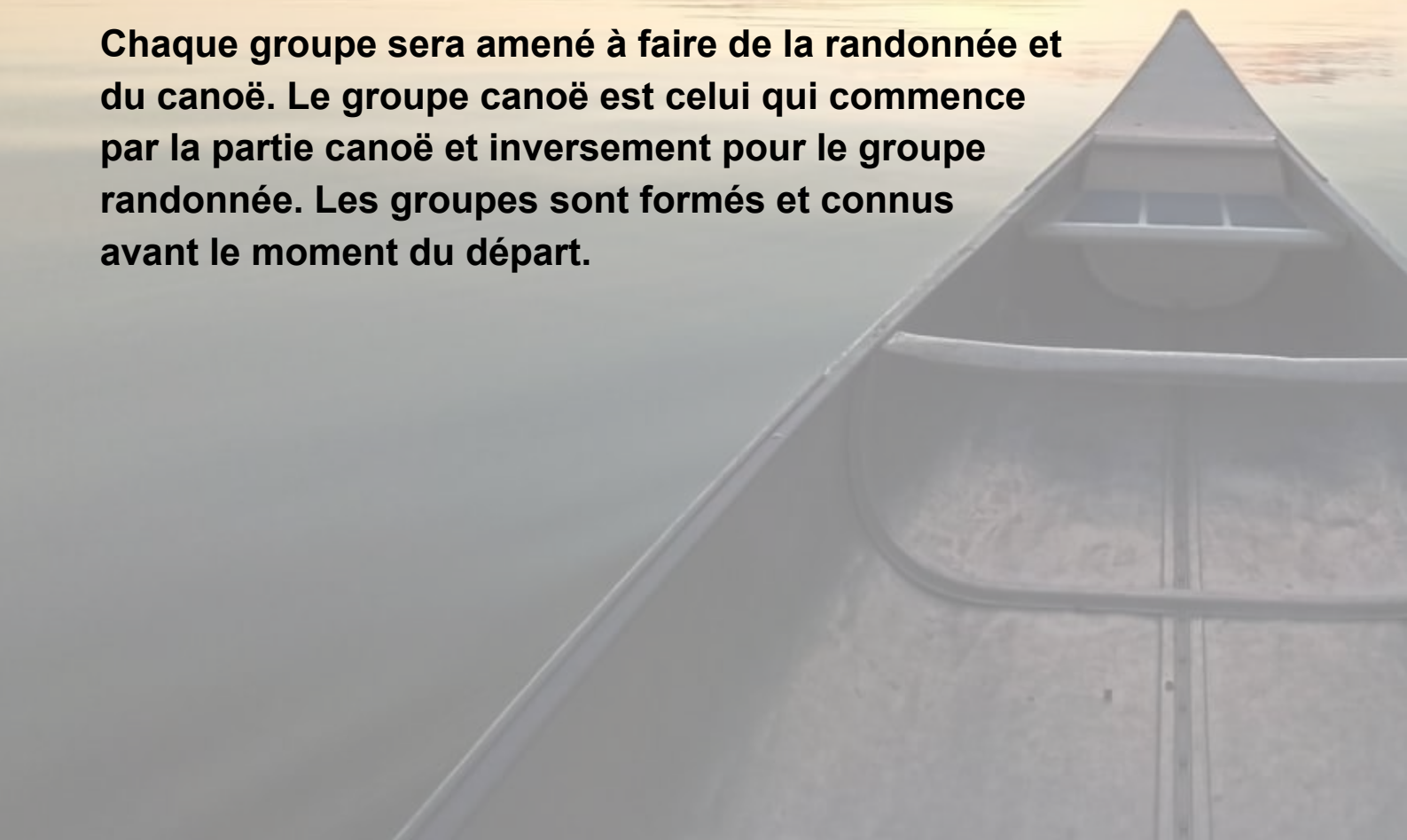


# Jour par jour

**16 participants maximum  
répartis en 2 groupes**

**Chaque groupe sera amené à faire de la randonnée et du canoë. Le groupe canoë est celui qui commence par la partie canoë et inversement pour le groupe randonnée. Les groupes sont formés et connus avant le moment du départ.**



# Groupe canoë

## Jour 1 : France – Strand Fjellstue

**Descriptif détaillé** : vol Paris/Oslo. Transfert en train jusqu'à Lillehammer où l'équipe prend en charge les participants. Fin de soirée libre à l'auberge. Nous demanderons aux participants de répartir leur équipement en deux catégories. La première pour ce qu'ils prendront avec eux pour la partie canoë et la seconde pour la partie randonnée. Tout le monde pourra ainsi laisser et retrouver de l'équipement lors de la transition canoë/randonnée.

**Hébergement** : auberge

**Transfert** : de Lillehammer à Espedalen en minibus, (1h).

## Jour 2 : Strand Fjellstue – Espedalsvatnet

**Descriptif détaillé** : balade en canoë sur le lac d'Espedalsvatnet. Nous profiterons d'un feu de camp et passerons la première nuit en bivouac. Le camp se situe à proximité de l'eau. Pas de randonnée prévue. Nous construirons un sauna pour nous imprégner de la culture scandinave.

**Temps de canoë** : Entre 5h et 6h.

**Distance parcourue** : 7km

**Hébergement** : bivouac (lavoo)

### Jour 3 : Espedalsvtnet – Nedre Ågnsjøen

**Descriptif détaillé** : la troisième journée sera la plus exigeante physiquement. Après une courte distance de canoë, nous explorerons l'église en bois d'Espedalen. La partie randonnée part de là. Nous échangerons une partie de notre équipement puis entamerons 7.5km de marche avant d'atteindre le camp.

**Temps de canoë** : entre 1h et 1h30

**Temps de marche** : entre 3h30 et 4h

**Distance parcourue** : 2,5km en canoë / 7,5km de marche

**Dénivelé +** : 500m    **Dénivelé -** : 100 m

**Hébergement** : bivouac (tente)

### Jour 4 : Nedre Ågnsjøen – Storkvolvbua

**Descriptif détaillé** : Dans un premier temps, nous marcherons jusqu'au refuge pour déposer nos affaires. En fonction de l'envie et la motivation de chacun, plusieurs sommets peuvent être atteints dans les alentours. Nous passerons la nuit dans le refuge (chambres avec des lits superposés).

**Temps de marche** : 3h

**Distance parcourue** : 6km

**Dénivelé +** : 300m    **Dénivelé -** : 250m

**Hébergement** : refuge

## Jour 5 : Storkvolvbua – Nordbua

**Descriptif détaillé :** Nous entamerons la descente jusqu'à un petit lac où nous poserons notre campement. Nous chercherons de la nourriture en chemin (plantes, baies) pour épicer le repas du soir.

**Temps de marche :** Entre 2h30 et 3h

**Distance parcourue :** 8km

**Dénivelé + :** 250m    **Dénivelé - :** 190m

**Hébergement :** bivouac (tente)

## Jour 6 : Nordbua – Strand Fjellstue

**Descriptif détaillé :** Dernier jour de marche, la distance n'est pas très importante mais le dénivelé négatif est conséquent. En fonction de notre heure d'arrivée à l'auberge, nous aurons la possibilité de visiter des grottes/canyons aux alentours. Il sera aussi envisageable de traverser le lac et de profiter de la dernière soirée à Espedalen en canoë. La nuit se fera à l'auberge.

**Temps de marche :** 2h de marche

**Distance parcourue :** 5km

**Dénivelé :** +100m / - 500m

**Hébergement :** auberge

## Jour 7 : Strand Fjellstue – Lillehammer/Oslo

**Descriptif détaillé :** Retour à Lillehammer pour prendre le train. Pour les clients de Terre d'Aventure, le guide les accompagne en train jusqu'à Oslo.

# Groupe randonnée

## Jour 1 : France – Strand Fjellstue

**Descriptif détaillé :** vol Paris/Oslo. Transfert en train jusqu'à Lillehammer où l'équipe prend en charge les participants. Fin de soirée libre à l'auberge. Nous aurons la possibilité de découvrir les anciennes mines d'Espedalen qui se situent à 30 minutes de l'auberge. Nous demanderons aux participants de répartir leur équipement en deux catégories. La première pour ce qu'ils prendront avec eux pour la partie canoë et la seconde pour la partie randonnée. Tout le monde pourra ainsi laisser et retrouver de l'équipement lors de la transition canoë/randonnée.

**Hébergement :** auberge

**Transfert :** de Lillehammer à Espedalen en minibus, (1h).

## Jour 2 : Strand Fjellstue – Megrundsbuga

**Descriptif détaillé :** Cette journée de marche sera la plus difficile. Nous nous élèverons au-dessus de la forêt jusqu'à l'étage alpin. Nous profiterons de la première nuit sous tente au bord d'un lac de montagne.

**Temps de marche :** entre 3h30 et 4h

**Distance parcourue :** 7km

**Dénivelé + :** 500m    **Dénivelé - :** 100m

**Hébergement :** bivouac (tente)

### Jour 3 : Megrundsbuga – Storkvolvbuga

**Descriptif détaillé :** Dans un premier temps nous marcherons jusqu'au refuge pour poser nos affaires. En fonction de l'envie et la motivation de chacun, plusieurs sommets peuvent être atteints dans les alentours. Nous passerons la nuit dans le refuge (chambres avec des lits superposés).

**Temps de marche :** entre 2h30 et 3h

**Distance parcourue :** 8km

**Dénivelé + :** 250m    **Dénivelé - :** 250m

**Hébergement :** refuge

### Jour 4 : Storkvolvbuga – Øvre Ågnsjøen

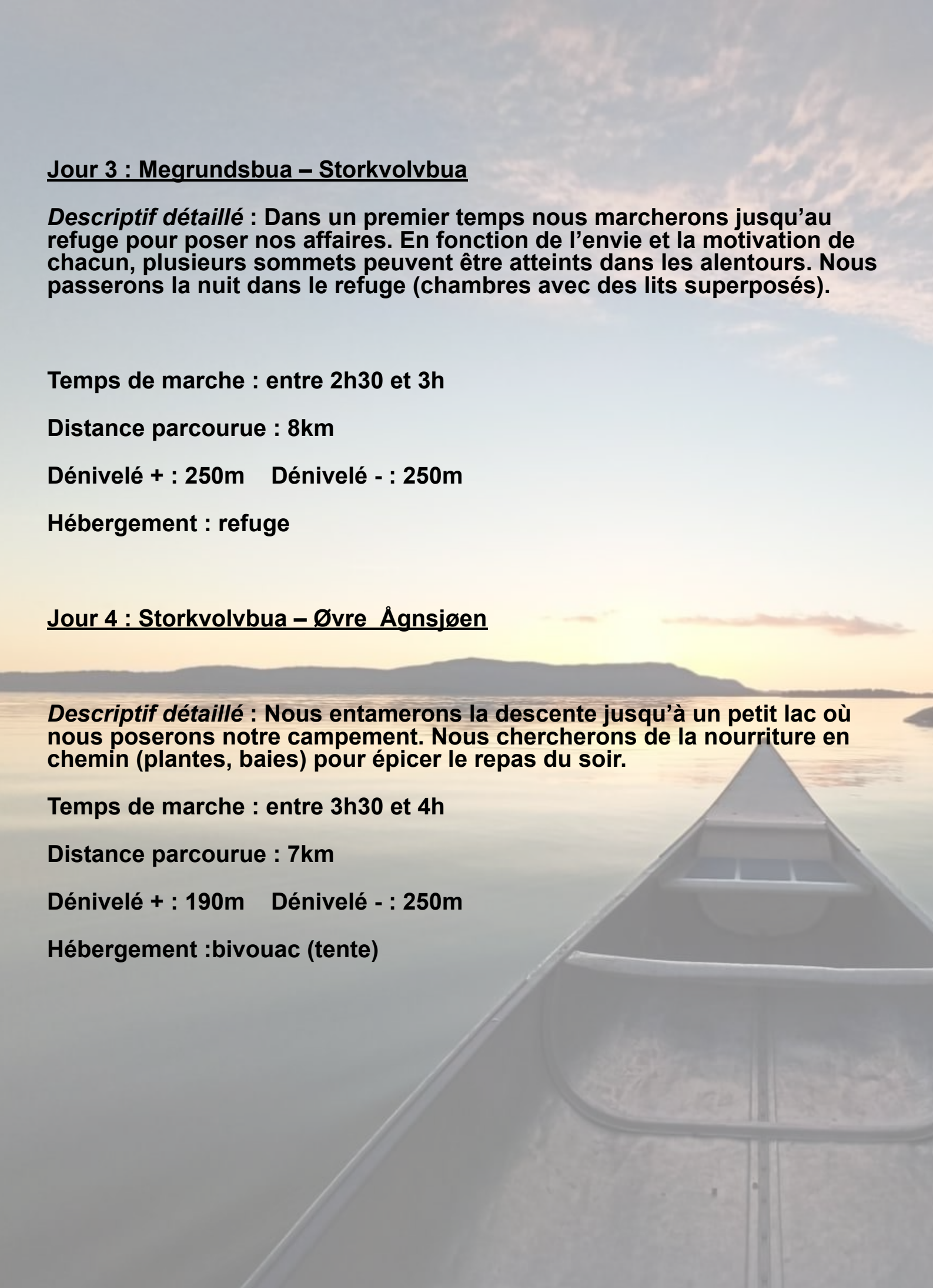
**Descriptif détaillé :** Nous entamerons la descente jusqu'à un petit lac où nous poserons notre campement. Nous chercherons de la nourriture en chemin (plantes, baies) pour épicer le repas du soir.

**Temps de marche :** entre 3h30 et 4h

**Distance parcourue :** 7km

**Dénivelé + :** 190m    **Dénivelé - :** 250m

**Hébergement :** bivouac (tente)



## Jour 5 : Øvre Ågnsjøen – Espedalsvatnet

**Descriptif détaillé :** Dans un premier temps, nous marcherons jusqu'au lac pour poursuivre la journée sur l'eau. Si nous avons le temps, nous pourrions visiter une petite église en bois. Ici, nous pourrions changer d'équipement et entamer le reste du voyage avec les canoës. Après quelques kilomètres, nous poserons notre campement sur un petit îlot. Nous construirons un sauna pour nous détendre après tous ces efforts.

**Temps de marche :** entre 3h30 et 4h

**Temps de canoë :** entre 1h et 1h30

**Distance parcourue :** 7km de marche / 2.5km de canoë

**Dénivelé + :** 100m    **Dénivelé - :** 500m

**Hébergement :** bivouac (lavoo)

## Jour 6 : Espedalsvatnet – Strand Fjellstue

**Descriptif détaillé :** balade en canoë sur le lac d'Espedalsvatnet. Nous prendrons notre temps pour profiter du calme de la vallée et rejoindrons notre auberge en fin d'après-midi.

**Temps de canoë :** entre 5h et 6h

**Distance parcourue :** 7km

**Hébergement :** auberge

## Jour 7 : Strand Fjellstue – Lillehammer/Oslo

**Descriptif détaillé :** Retour à Lillehammer pour prendre le train. Pour les clients de Terre d'Aventure, le guide les accompagne en train jusqu'à Oslo.