

Tourisme responsable

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est fragile et doit être préservé. Chaque participant est responsable de la propreté des lieux qu'il traverse et où il campe. Durant le circuit la gestion des déchets suit le principe de ne laisser aucune trace derrière soi.



Le voyage

Activités: randonnée, canoë

Environnement: montagne, rivière, lac et forêt

Niveau du circuit : 2 sur 5 (5 étant le niveau le plus difficile)

Nombre de jours : 7 jours

Nombre de jours d'activité 5 jours d'activités partagés entre la randonnée et le canoë. 3 jours et demi de marche et 1 jour et demi de canoë.

Nombre de participants : de 6 à 10 par groupe, 2 groupes possible avec un maximum de 16 participants au total.

Nature du terrain : forêt et moyenne montagne, sentiers de randonnée.

Portage des bagages : portage des affaires personnelles durant le trek (sac de couchage, vêtements de rechange et de nuit, vêtements étanches et chauds...). Les matelas gonflables, tentes et la nourriture sont déposés par l'équipe sur chaque bivouac en amont du trek et il n'est donc pas nécessaire de les porter dans les sac à dos.

Le circuit

Altitude maximum: 1350 m

Distance totale : randonnée 38 km

/ canoë 16 km

Difficultés particulières : la roche peut être glissante et certaines parties du chemin spongieuses en cas de pluie.

Sécurité : le port du gilet de sauvetage (fourni) est obligatoire.

La partie canoë se fait uniquement sur lac mais nous attendons cependant que chaque participant sache nager.



Le voyage

- Hébergement : bivouac (3 nuits), refuge DNT (1 nuit) avec chambres partagées. A l'auberge (2 nuits) Strand Fjellstue à Espedalen.
- **Encadrement :** Guides français vivant en Norvège. Le groupe est francophone.
- Transport: Le transfert se fait en voiture depuis la gare de Lillehammer jusqu'à l'auberge. Les bagages seront gardés par notre équipe pendant la durée du séjour.



Nourriture:

- Bivouac/refuge : Petit-déjeuner composé d'un mélange de flocons d'avoine et de fruits secs, tranches de pain à tartiner (jour 3, 4, 5 et 6). Le repas de midi alternera entre sandwichs préparés en commun durant le petit-déjeuner ou de biscottes tartines type WASA avec fromage, pâté, beurre, légumes (jour 2, 3, 4, 5 et 6). Le repas du soir est préparé par les guides et sera à base de pâtes, riz, couscous (jour 2, 3, 4 et 5). Des goûters sont aussi fournis chaque jour tout au long de la semaine.
- Auberge : Petit-déjeuner sous forme de buffet (jour 2 et jour 7). Dîner (plat principal et dessert) servi par l'auberge (jour 1 et jour 6).

Equipement

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple ou une valise.

- 1 Le sac à dos: Sac à dos de randonnée d'une capacité de 45 litres environ avec vos affaires pour 3 jours de randonnée. Il vous servira aussi de bagage à main lors du vol Norvège-France pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur et pour vos éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.
- 2 Le grand sac de voyage/valise: Il doit contenir le reste de vos affaires. Il sera gardé par notre équipe durant le séjour. Il sera en soute lors des transferts aériens. Le poids des bagages en soute est transmis par votre compagnie aérienne.
 - Matériel fourni : Sac de couchage, tapis de sol, matelas gonflable, drap de sac, tentes, couverts, popote et équipement de canoë (pagaie, gilet de sauvetage, sac étanche pour les appareils électroniques).



Equipement

- Lunettes de soleil
- Gourde
- Couteau de poche (à mettre dans le bagage en soute)
- Affaires de toilettes (produits biodégradables de préférence)
- Serviette de toilette à séchage rapide
- Boules Quies
- Masque de nuit
- · Crème solaire
- Stick à lèvres
- Solution hydroalcoolique
- Paire de bâtons de marche (conseillé)
- Batterie externe (facultatif)
- Lampe frontale (facultatif, pensez à changer les piles avant de partir)
- Traitement médical

Couchage : La literie est fournie dans tous les hébergements, même dans les refuges. Pour les nuits en tente, le sac de couchage, tapis de sol, matelas gonflable et tente sont fournis.

Vêtements

- Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex)
- Doudoune (ou veste chaude pour le soir)
- Pantalon de trekking
- Sur pantalon imperméable (type Gore-Tex)
- Chapeau ou casquette
- Bonnet
- Foulard/tour de cou
- T-shirt (2/3)

- Sous-pull
- Sous-vêtements
- Chaussettes de marche (2/3)
- Chaussures de randonnée
- Sandales ou claquettes (pour le soir)
- Maillot de bain
- Short
- Jogging

Préférez la laine ou les fibres synthétiques qui vous aideront à mieux rester au sec et au chaud, plutôt que le coton.

Papiers d'identité et santé

Assurance

Nous vous demandons de souscrire à une assurance voyage. Avant toute dépense inutile, renseignez-vous auprès de votre banque. Beaucoup de contrats de carte bancaire incluent une assurance voyage de trois mois.

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.



Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.





