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.



Le voyage



Jour 1 : France – Auberge du Strand Fjellstue

Vol Paris/Oslo.

Transfert en train jusqu'à la gare de Lillehammer où l'équipe prend en charge les participants. Transfert en voiture depuis la gare jusqu'à l'auberge. Le premier transfert est effectué en fin d'après-midi. Vos affaires peuvent être gardées par l'équipe pour vous permettre de visiter la ville de Lillehammer durant l'après-midi. Repas à l'auberge pris en commun. Fin de soirée libre à l'auberge.

Au cours de la soirée l'équipe distribuera l'équipement personnel à chaque participant. Nous demanderons aussi aux participants de séparer 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 des affaires à l'auberge et les récupérer lors de la transition canoë/randonnée.

Hébergement : auberge
Transfert : de Lillehammer à Espedalen en voiture, (1h).

Jour 2 : Auberge du Strand Fjellstue – lac de Pettertjønn

Après le petit déjeuner à l'auberge, transfert en voiture de 5 min jusqu'au départ du circuit. Cette journée de marche est la plus difficile. Nous nous élèverons au-dessus de la limite des arbres jusqu'à l'étage alpin. Vous pourrez profiter de la première nuit sous tente au bord d'un lac de montagne.

Temps de marche : 4h
Distance parcourue : 8km
Dénivelé + : 500m **Dénivelé -** : 100m
Hébergement : bivouac (tente)



Le voyage

Jour 3 : Lac de Pettertjønn – Refuge de Storkvolvbua

Randonnée jusqu'au refuge de Storkvolvbua avec un arrêt en chemin au refuge de Nordbua. Arrivée au refuge, répartition des chambres. En fonction des conditions météo et de la motivation de chacun il est possible de : faire une randonnée à un sommet proche du refuge et une cueillette de plantes pour agrémenter le dîner du soir, ou une baignade dans la rivière.

Nuit au refuge en dortoir ou chambres avec lits superposés.

Temps de marche : 5h
Distance parcourue : 9km
Dénivelé + : 250m **Dénivelé -** : 250m
Hébergement : refuge



Jour 4 : Refuge de Storkvolvbua – Venlisætra

Nous quittons le refuge pour descendre doucement dans la vallée d'Espedalen. Une journée longue en distance mais faible en dénivelé pour découvrir avec quiétude cette région authentique. Nous rejoignons notre prochain lieu de bivouac dans un cadre verdoyant aux fleurs de montagne.

Temps de marche : 5h30
Distance parcourue : 14 km
Dénivelé + : 275m **Dénivelé -** : 500m
Hébergement : bivouac (tente)



Le voyage



Jour 5 : Venlisætra - Vollhaugen

Descente à pied de 3km jusqu'au lac d'Espedalen. Transition randonnée/canoë, distribution de l'équipement de canoë. Initiation au canoë puis repas à côté de l'église de montagne d'Espedalen. Le circuit continue sur le lac en canoë. Un arrêt sera fait sur l'îlot de Merosholmen pour prendre une pause dans son charmant "gapahuk" (abri norvégien typique en rondins de bois). Arrivée en canoë au camp qui se trouve le long de la rive et installation du lavoo (tipi traditionnel norvégien).

Temps de marche : 1h
Temps de canoë : 3h
Distance parcourue : 3km de marche / 6km de canoë
Dénivelé - : 225m
Hébergement : bivouac (lavoo)

Jour 6 : Espedalsvatnet - Auberge du Strand Fjellstue

Le voyage continue en canoë sur le lac d'Espedalsvatnet. Après avoir pagayé jusqu'à la rive Sud du lac, nous ferons une balade pour rejoindre Helvete où nous pourrons visiter cette formation géologique particulière datant de la dernière ère glaciaire. Retour au canoë et derniers moments en canoë pour rejoindre la plage de l'auberge.

Temps de canoë : 5h
Temps de marche : 1h30
Distance parcourue : 10km de canoë et 3,5km de marche
Hébergement : auberge



Jour 7 : Auberge du Strand Fjellstue - Lillehammer - Oslo

Retour à Lillehammer en voiture pour y prendre le train à destination d'Oslo ou bien de l'aéroport d'Oslo.