L'Extraordinaire tour du Jotunheimen

Norvège | Code voyage : NORGP0003

Randonnée guidée | •Randonnée •8 jours



Le parc national de Jotunheimen est l'un des joyaux naturel de la Norvège ! Le tour que nous vous proposons ici est l'un des plus spectaculaires de Scandinavie. Ce massif, qui réunit les 2 plus hauts sommets de Norvège, Galdhopigen (2469 m) et Glittertind (2464 m), se prête admirablement à la randonnée. De larges et longues vallées sauvages, seulement habitées par des rennes, des lagopèdes et… des randonneurs passant d'un refuge à l'autre, procurent une sensation d'isolement extraordinaire. L...

Points forts

- Notre expertise estivale et hivernale de ce massif depuis + de 30 ans, réunissant tous les superlatifs
- 2 randonnées mythiques : les traversées de Besseggen et du Glittertind (2464 m, sommet légendaire de Norvège)
- L'immersion dans une nature sauvage, en grande liberté
- Le confort des refuges ; la nourriture abondante, copieuse et d'excellente qualité

•Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France •Tél +33 4 76 95 23 00 •Fax +33 4 76 95 24 78
•Site internet : www.grandangle.fr •Blog : blog.grandangle.fr •E-mail : info@grandangle.fr

LE PROGRAMME

J1 Oslo

Vous rejoignez Oslo par vos propres moyens. Installation à l'hôtel en centre-ville et rencontre avec votre guide et le reste du groupe.
Dîner libre et nuit en hôtel à Oslo.

Hébergement : Hôtel

J2 Oslo - Gjendesheim

Transfert en bus (Bussekspress, 4h30 de trajet) jusqu'au refuge de Gjendesheim, via Fagernes. Installation au refuge de Gjendesheim au cœur d'une des plus belles vallées de Norvège devant le lac de Gjende qui s'étire sur 20 km entre des parois minérales. Jo Gjende est le nom d'un fameux chasseur de rennes de la vallée de la Sjoa qui donna son nom au lac.
Journée « rien à porter ».
Dîner et nuit au refuge de Gjendesheim.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J3 Gjendesheim - Memurubu. Bessegen, la randonnée la plus populaire de Norvège

Première ascension au-dessus du refuge du Vesifjellet, 1743 m, offrant un point de vue très spectaculaire sur l'immense lac de Gjende (20 km), à 984 m d'altitude, et le lac de Bessvanet, à 1373 m, deux lacs aux bleus variant du turquoise à l'outremer. Nous continuons par la crête de Besseggen, que nous descendrons, avant de remonter vers le petit lac de Bjornboltjonne, situé 100 m plus haut. Fin de l'étape à Memurubu.
Journée « rien à porter ».
Dîner et nuit au refuge de Memurubu.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J4 Memurubu - Glitterheim

Nous remontons un petit col à 1400 m pour entrer au cœur du Parc National. Descente tranquille au lac de Russvatnet, enchâssé entre les sommets de Bessoe et de Surtnigssue. Le site est totalement sauvage et c'est dans cette ambiance de grande liberté que nous suivrons les rives du lac pendant 1h30, avant de franchir un col facile à 1685 m, dévoilant face à nous, la silhouette singulière du Glittertind, 2465 m, deuxième plus haut sommet de Norvège après le Galdhøpiggen, 2469 m. Descente au refuge confortable de Glitterheim, au bord de la rivière Veo.
Vous portez vos affaires pour 2 nuits.
Dîner et nuit au refuge de Glitterheim.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J5 Glitterheim - Spiterstulen, traversée du Glittertind, 2465 m

L'itinéraire que nous vous proposons n'est réalisable que par beau temps (une alternative est possible par la vallée suspendue de Veslgluptjonnen et son chapelet de petits lacs).
Le sommet du Glittertind fut longtemps considéré comme le plus haut de Norvège. Illusion d'optique ! Car le tout proche Galdhøpiggen, de l'autre côté de la vallée, fait 4 m de plus ! La traversée est un grand moment : 1100 m de dénivelé régulier pour atteindre le sommet, avant de redescendre dans la vallée de Spiterstulen, d'abord sur une crête facile avec une vue permanente sur le Galdhøpiggen, ensuite par la moraine de cette immense vallée de la

Visdalen.
Vous portez vos affaires pour 2 nuits.
Dîner et nuit au refuge confortable de Spiterstulen.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J6 Spiterstulen - Gjendebu

Remontée de la vallée de la Visdalen, passage du long col d'Urdadalsbandet, 1663 m, où s'égrène un chapelet de lacs avant de descendre par la vallée de la Storadalen au hameau de Gjendebu à l'extrémité du lac de Gjende.
Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.
Dîner et nuit au refuge de Gjendebu.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J7 Gjendebu - Memurubu - Gjendesheim

Nous quittons les bouleaux de Gjendebu pour rejoindre Memurubu. Nous longeons le lac Gjende avant d'entreprendre la dernière montée de notre semaine de randonnée, nous conduisant sur les hauteurs du Memurutunga. Belle traversée du plateau entre les lacs puis descente par une jolie ligne de crête jusqu'au refuge de Memurubu. Nous prendrons le bateau pour faire les 10 derniers km nous ramenant au refuge de Gjendesheim.
Journée « rien à porter ».
Dîner et nuit au refuge de Gjendesheim.

Hébergement : Refuge
Itinéraire principal :

J8 Gjendesheim - Oslo

Transfert en bus (Busekspress, 4h30 de trajet) jusqu'à l'aéroport d'Oslo Gardermoen (ce qui le souhaite peuvent rester dans le bus jusqu'au terminus, la gare routière d'Oslo). Fin du séjour.

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (Pb de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

Intermédiaire. De 1h30 à 7h de marche et/ou 500 à 1100 m de dénivelé positif et 500 à 1360 m de dénivelé négatif dans la journée. Quelques passages techniques, parfois impressionnant, sur sentiers, dans un environnement très minéral et en immersion totale dans la nature.

Transports des bagages

Rien à porter (vous ne portez qu'un sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée), sauf pour 2 nuits à Glitterheim et à Spiterstulen (avec seulement vos affaires de rechange et pour la nuit). Vous aurez parfois à récupérer vos bagages au débarcadère du bateau, à proximité de vos hébergements.

Transferts

Les transferts des J2 et J8 se font en bus public (ou train). La traversée du lac Genje se fait en bateau entre Memurubu et Gjendesheim en fin d'après-midi le J7.

Groupe

De 5 à 12 participants.

Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.

Durée

8 jours / 7 nuits / 6 jours de randonnée.

Période de départ

Du mi-juin au mi-août.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'État.

Confort

? Hébergement

1 nuit en hôtel à Oslo, en chambre de 2 à 3, avec salle de bain. 6 nuits en refuge, en chambre collective ou dortoir. Ces refuges, très bien équipés (il y a même des couettes), sont gérés par l'organisme DNT (Den Norske Turistforening), qui les a créés. Ils sont gardés, vous n'avez donc pas à transporter de nourriture (à part bien sûr le pique-nique de la journée). Les pièces de vies sont de véritables chalets de montagnes très confortables, avec vue panoramique sur les montagnes et de nombreux canapés où se retrouver le soir.
Le refuge de Spiterstulen disose d'une piscine couverte (accès payant, environ 40 nok).

? Restauration

Elle est adaptée au climat et aux conditions de raid. Elle est préparée par les gardiens dans les refuges gardés.
Les dîners, copieux et d'excellente qualité sont servis chauds par nos hôtes.
Les petits déjeuners sont de véritables repas y compris dans les refuges.
Les pique-niques sont composés par vous même le matin au buffet du petit déjeuner.
Le dîner du J1 n'est pas compris.

Rendez-vous / Dispersion

? Rendez-vous

Le J1, un dimanche, en début de soirée à votre hôtel à Oslo.

? Dispersion

Le J8, un dimanche, dans l'après-midi à l'aéroport d'Oslo Gardermoen ou à la gare routière d'Oslo.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement. Ainsi que votre billet d'avion si vous le réserver via Grand Angle.

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- l’hébergement
- la nourriture du petit déjeuner du J2 au déjeuner du J8
- l’encadrement
- les transferts internes indiqués
- le transport des bagages prévu au programme

Les prix ne comprennent pas

- les vols pour se rendre à Oslo
- le dîner du J1
- les boissons individuelles
- les dépenses d'ordre personnel
- les assurances
- les frais d’inscription
- tout ce qui n'est pas dans "les prix comprennent"

Options, suppléments et réductions

- nuit supplémentaire à Oslo : nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. Nous vous facturons le prix de la chambre + 15 € de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d’annulation ou de modification. En cas d’annulation, nous appliquerons en outre les conditions d’annulation de l’hôtel.

DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour le pique-nique du midi

- Boite Tupperware (rectangulaire de préférence) pour mettre vos sandwichs à l'abri
- Couteau de poche

Contre le soleil

- Lunettes de soleil
- Crème solaire et protection lèvres (indice élevé)?

Pour le soir

- **Un drap sac ou duvet léger pour les refuges**
- Un maillot de bain pour les saunas dans les refuges
- Une paire de jogging
- Des vêtements de rechange
- Une trousse de toilette personnelle minimale et une serviette de toilette mini
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2nd peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.
- Une lampe de poche ou une frontale avec piles de rechange

Vêtements

Pour le randonnée

- Des chaussures de randonnée avec une bonne semelle et un très bon contrefort afin de bien tenir la cheville
- Une paire de bâtons de randonnée (facultatif mais très pratique)
- 3 ou 4 paires de chaussettes de randonnée en laine ou mélangées
- Une veste en fourrure polaire minimum
- Une veste Goretex (contre le vent et la pluie), ou coupe-vent imperméable laissant si possible passer la sueur
- Un surpantalon
- Un pantalon de marche + un short
- Des sous-vêtements haut et bas, en laine mérinos, type Icebreaker (toujours chaud et sans odeur).
- Un bonnet
- Une paire de gants
- Des t-shirts
- Gourde (1,5 L minimum)

Bagages

- Un sac à dos (40 à 45 litres) pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Et pour porter vos affaires nécessaires pour les nuits des J4 et J5.
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage pas trop grand et en bon état et si possible imperméable ou bien équipé en sac plastique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Superficie : 385 000 km².
Population : 5,3 millions d'habitants.

Formalités

Carte national d'identité ou passeport en cours de validité.

Adresses utiles

Office National du Tourisme de Norvège
22 rue de Marignan, 75008 Paris
Tél. : 01 53 23 00 50
Fax : 01 53 23 00 59
Site internet : www.visitnorway.com

Téléphone

Depuis la France vers la Norvège : 00 47
Depuis la Norvège vers la France : 00 33

Décalage horaire

Pas de décalage avec la France.

Climat

Il peut faire frais même en été. Il peut aussi pleuvoir. Le climat est assez proche du climat des Alpes du Nord.

Langue

2 langues officielles : le Bokmäl ou Rikmäl issu du Danois, parlé par les 2/3 de la population et le Nynorsk ou Landsmall issu des dialectes Norvégiens. Mais tout le monde (ou presque) parle anglais !

Devises

1 Couronne norvégienne (NOK) = 0,10 euro environ / 1 € = 10,10 NOK environ (au 05/12/2019).

Divers

Prise de courant
Identique aux prises françaises. Il n'est pas possible de recharger partout ses téléphones et appareils photos.

Le Renne, l'Elan
Animal sauvage ou semi-domestique, le renne fait partie du paysage, en participant à sa magie et à son authenticité. Moins présent qu'en Laponie, on peut toutefois en rencontrer parfois et même de très nombreux ! L'Elan, plus solitaire est plus difficile à voir, mais aussi beaucoup plus impressionnant !

Bibliographie

- Guides Bleu et Nagel sur la Finlande et la Norvège.
- Cartes : KÜMMERLY & FREY, Norvège du Nord, carte au 1/400000ème, feuille n°2 : on y visualise

l'ensemble de l'itinéraire. On peut acheter d'autres cartes plus détaillées sur place.