L'extraordinaire Tour du Jotunheimen

La Montagne des Géants, Parc national

Norvège Code voyage : NORGP0003

Randonnée guidée • Voyage en itinérance 8 jours • 7 nuits • Portage partiel • Niveau : 3 / 5

Le Parc National du Jotunheimen est l'un des joyaux de la Norvège ; le tour que nous vous proposons est un des plus spectaculaires en 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. Le cadre de haute montagne est ici très réel, avec 11 sommets dépassant 2000 m, souvent couverts de glaciers descendant très bas.

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, une grande liberté
- Le confort des refuges, la nourriture abondante, copieuse et d'excellente qualité

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

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.

J2 • Oslo - Gjendesheim

Transfert en bus (Busseksprès, 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.

1h30 de marche à proximité du lac. Journée « rien à porter ».

Dîner et nuit au refuge de Gjendesheim.

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.

6h à 6h30 de marche, +1000 m, -1000 m. Journée « rien à porter ».

Dîner et nuit au refuge de Memurubu.

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.

6h30 de marche, +940 m, -540 m. Vous portez vos affaires pour 2 nuits.

Dîner et nuit au refuge de Glitterheim.

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.

7h de marche, +1100 m, -1360 m. Vous portez vos affaires pour 2 nuits.

Dîner et nuit au refuge confortable de Spiterstulen.

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.

6h30 à 7h30 de marche +550 m, -700 m. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

Dîner et nuit au refuge de Gjendebu.

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.

4h30 à 5h de marche, +500 m, -500 m. Journée « rien à porter ».

Dîner et nuit au refuge de Gjendesheim.

J8 • Gjendesheim - Oslo

Transfert en bus (Busseksprès, 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 amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème 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.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 3 sur 5

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.

Transport 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.

Transfert

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

Groupe

De 6 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.

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 dispose d'une piscine couverte (accès payant, environ 40 nok à payer sur place).

► 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 à Oslo 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.

Période de départ

Départs possibles de mi-juin à fin août.

Votre budget

► 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 assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué 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.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

5/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.
Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En avion

Vols Paris-Oslo non-compris dans le prix mais nous pouvons vous faire une proposition, généralement sur les compagnies régulières Norwegian ou Air France. Départs de province de Genève ou de Bruxelles souvent possibles mais pas toujours directs. Nous consulter, nous ferons au mieux pour vous arranger.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : blog.grandangle.fr.

Tourisme responsable et durable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Etre membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs au coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : www.tourisme-responsable.org

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors, notre patrie : http://parc-du-vercors.fr

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : http://www.europarc.org/sustainable-tourism/

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires

- 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.

Équipement de 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)

Pour le pique-nique du midi

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

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 vous baigner dans les lacs ou profiter de la piscine à Spiterstulen.
- 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

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

► Le pays

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

► Papiers

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

► Monnaie

1 Couronne norvégienne (NOK) = 0,10 euro environ / 1 € = 10,10 NOK environ.

► Change

Possible à l'aéroport.

► Code téléphonique

Depuis la France vers la Norvège : 00 47

Depuis la Norvège vers la France : 00 33

► Prise de courant

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

► Décalage horaire

Pas de décalage avec la France.

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

La langue norvégienne

Il existe deux 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 !

Climat

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

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.