

# Norvège

## Traversée féérique du Rondane

Norvège

Code voyage : NORGS0009

Ski de randonnée nordique guidé • Voyage itinérant 8 jours • 7 nuits • Portage intégral • Niveau : 3/5



Une traversée unique et linéaire, du sud des plateaux et montagnes de Venabygfsjellet, jusqu'au Rondane, Parc National créé en 1962 ! Elle vous offre des paysages grandioses, avec 10 sommets dépassant les 2000 mètres, un paysage unique et très différent de ce que nous connaissons plus à l'ouest. Les étapes sont bien équilibrées et assez longues, avec des alternatives possibles pour profiter au mieux de ces spectaculaires étendues. Une des plus belles randonnées nordiques de notre programme.

### Points forts

- Le confort des refuges norvégiens
- Découverte du Parc National du Rondane
- Un itinéraire exclusif Grand Angle

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](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Paris - Oslo - Venabu

Vol sur Oslo. Transfert en train (ligne Oslo – Trondheim) à Ringebu (2h50) puis transfert en bus taxi (20km) jusqu'à Venabu et 1<sup>ère</sup> nuit en auberge, sur l'immense plateau, aux portes du Parc National du Rondane, dans un décor de carte postale.

**Dîner et nuit en auberge à Venabu.**

## J2 • Venabu

Boucle sur le plateau (vallonné) de Venabu pour se mettre en jambes et découvrir l'extraordinaire site des Venabigsfjellet.

*15 à 20 km possible.*

**Dîner et nuit en auberge à Venabu.**

## J3 • Venabu - Eldabu

Traversée des contreforts du Venabygdsfjellet, au nord du plateau de Vénabu : un décor de vastes plateaux et lacs gelés, avec ces montagnes si caractéristiques de Norvège, arrondies et pointues, dépourvues de végétation, donnant un aspect Grand Nord au paysage. Ce soir, notre étape est le refuge d'Eldabu (self-service), à 1000m d'altitude, et que nous atteignons dans l'après-midi.

*18 km.*

**Dîner et nuit au refuge d'Eldabu.**

## J4 • Eldabu - Bjornholia

Plein nord vers le refuge de Bjornholia ! Nous glisserons à l'Est du Vulufjellet, avant de nous infiltrer entre les sommets du Hornflagan (1650m) et du Blakkolen (1580m), par la haute vallée de Steindalen, à 1100m d'altitude, avant de descendre dans la vallée de Skjerdalen, qui conduit naturellement au refuge de Bjornholia (refuge gardé).

*22 km.*

**Dîner et nuit au refuge de Bjornholia.**

## J5 • Bjornholia - Rondvassbu

L'itinéraire du jour nous conduira au refuge de Rondvassbu, situé à 1173 m d'altitude, un très bel ensemble de refuges situés au bord d'un lac. Deux itinéraires s'offrent à notre choix, selon les conditions atmosphériques :

- Au nord, une option plus challenge, passe par la vallée de Langglupdalen, puis bascule plein sud sur Rondvassbu et ses refuges. *24 km.*
- Ou plein ouest, nous suivons la vallée étroite de Lillmandalen, dominée au nord par la chaîne du Rondvashogde et ses sommets à plus de 2000m, dans une atmosphère de haute montagne. *13 km environ, +400 m, -200 m.*

**Dîner et nuit en refuge à Rondvassbu.**

## J6 • Rondvassbu

Une journée pour profiter sans sac de l'environnement exceptionnel de ces montagnes, vallons et plateaux : un relief, un environnement idéal pour la pratique du ski nordique hors-piste, sur un parcours tout en douceur.

16 à 20 km, +370 m, -265 m.

**Dîner et nuit en refuge à Rondvassbu.**

## J7 • Rondvassbu - Hovringen

Passage d'un col à une altitude de 1370m, avant de descendre vers le refuge de jour de Peer Gynt (à mi-parcours). Puis nous suivons l'itinéraire qui passe par le refuge de Smucksjoseter et ses lacs, avant d'arriver au terme de cette grande traversée à Hovringen.

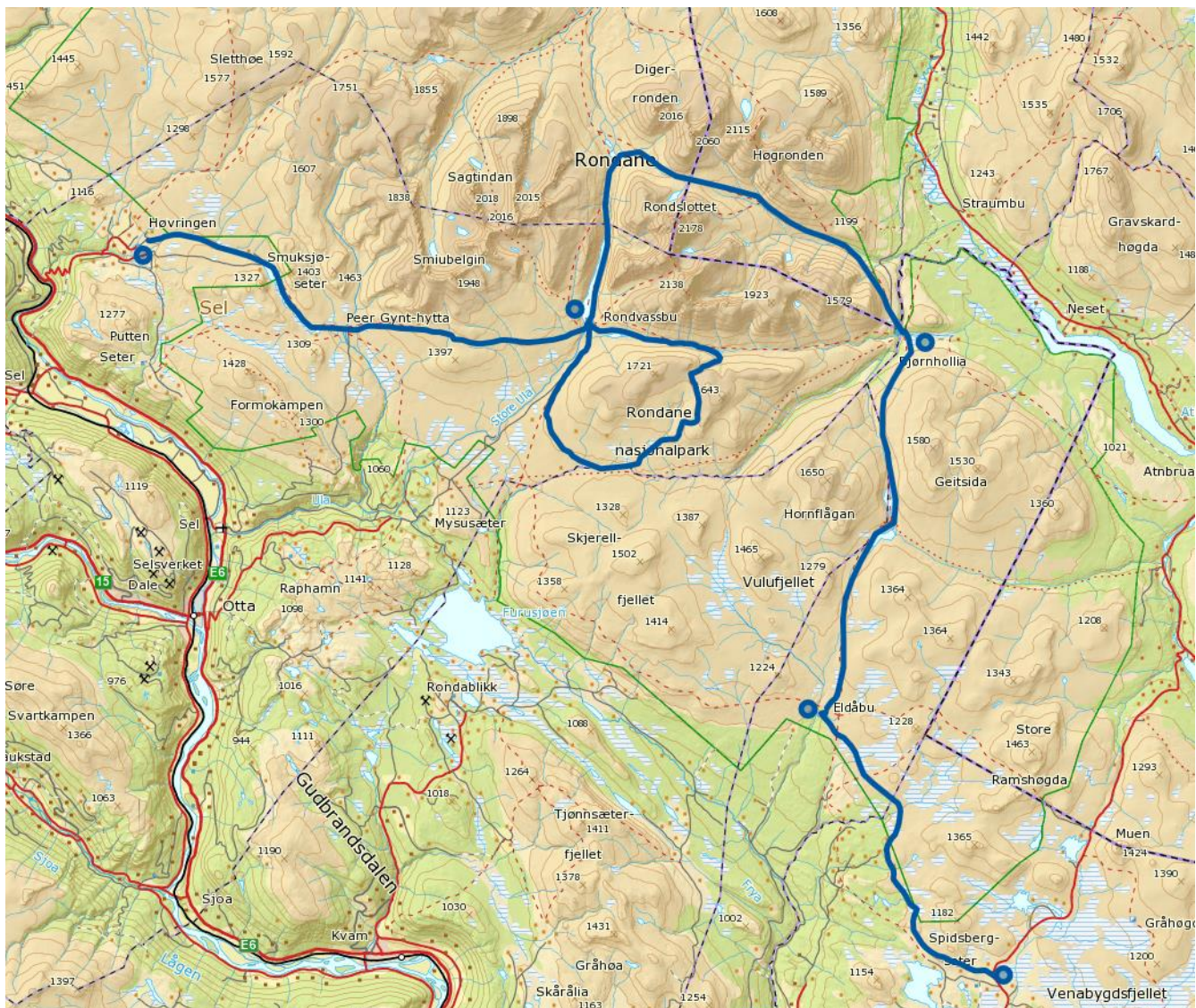
21 km environ, + 200 m, -400 m.

**Dîner et nuit à fjellhotel à Hovringen.**

## J8 • Hovringen - Otta - Oslo - Paris

Transfert en taxi dans la vallée de Otta (environ 25km), où nous prendrons le train qui nous conduira à l'aéroport de Gardemoen (4h). Après le déjeuner le vol Oslo Paris.

**Vol retour.**



## 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

Bon skieur nordique. Endurance et solidarité sont nécessaires. Le relief est peu difficile par beau temps, mais peut cependant devenir rude en cas de tempête, toujours possible sous cette latitude. Néanmoins, les journées, longues à cette époque, sont un gage de sécurité important. 13 à 24 km par jour, sur terrain nordique vallonné, avec un dénivelé maximum de 420 m à la montée pour certaines étapes.

## Portage

Vous portez vos bagages, ce qui n'est pas un handicap lorsque l'on sait qu'avec 7 ou 8 kg dans le sac (duvet compris), on peut passer assez facilement la semaine. Les affaires de rechange du 1<sup>er</sup> et dernier jour seront transportées du 1<sup>er</sup> au dernier hébergement afin de ne pas les porter inutilement. N'oubliez pas que vous skiez souvent avec votre veste goretex et votre surpantalons, ce qui diminue le poids que vous aurez dans le sac.

## Groupe

De 6 à 12 participants.

## Durée

8 jours / 7 nuits / 6 jours de ski

## Encadrement

Un moniteur de ski nordique français ou guide de haute montagne, diplômé d'Etat.

## Confort

### ► Hébergement

- Refuges du DNT (Den Norske Turistforening) : 4 nuits ; ces refuges très bien équipés et sont gérés par l'organisme DNT, qui les a créés. Ils sont tous gardés sauf Eldabu, refuge en self-service mais bien équipé.
- Hôtel / refuge en chambres de 3 à 4 personnes les J1, J2 et J7.

### ► Restauration

La nourriture est adaptée au climat et aux conditions de raid. Elle est préparée par les gardiens des refuges, sauf à Eldabu, refuge en self-service, où nous préparerons le dîner tous ensemble.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1 à l'aéroport à Paris.

### ► Dispersion

Le J8 à l'aéroport à Paris.

## 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.

## Prolongez votre séjour

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour.

### Votre budget

#### ► Les prix comprennent

- le vol aller/retour Paris - Oslo sur vols réguliers
- les taxes aériennes
- l'hébergement en demi-pension + pique-nique à midi
- les transferts internes
- l'encadrement par un moniteur diplômé

#### ► Les prix ne comprennent pas

- les boissons
- le prêt du matériel (il faut venir avec son matériel)
- les dépenses d'ordre personnel
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

#### ► Options, suppléments

- **Chambre seule** : possible 2 nuits à Venabu et une nuit à Hovringen :
- **Nuit supplémentaire** : Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. En cas d'annulation, nous appliquerons les conditions d'annulation de l'hôtel.

### Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

**L'assurance annulation + interruption de séjour** vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

**L'assistance rapatriement** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

**Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement** : 3,6% du montant du séjour.

**Assurance complémentaire CB** pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

**Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement** pour les non-résidents européens. Nous consulter pour toute demande.

**L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies**, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant. 4,15 % du montant du séjour.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

*Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.*

## Accès

### ► En avion

Pour les personnes arrivant de province, prévoir un billet d'avion ou de train modifiable : les horaires de départ/retour pouvant être changés par les compagnies aériennes sans préavis. Prévoyez une marge de sécurité suffisante de façon à être à l'heure au rendez-vous que nous vous fixons. En cas de risque de retard, merci de nous en aviser au plus tôt.

### Vos skis en soute

**Attention !** Les compagnies SAS et Air France autorisent un seul bagage en soute par passager, pour un poids maximum de 23 kg ; si vous avez plusieurs bagages ou que vos bagages pèsent plus de 23kg, vous devrez payer un supplément, directement à l'aéroport.

#### Le cas des équipements de ski :

Votre équipement de ski est considéré désormais comme un bagage ; il doit être dans une housse, il ne doit pas dépasser 23 kg.

1. Si c'est votre seul bagage, ce sera gratuit.
2. Si la housse vient en plus de votre bagage, et que vous nous réservez la housse en même temps que vous faites votre inscription. Si vous ne réservez pas la housse au moment de votre inscription, vous devrez vous-mêmes régler les frais correspondants à l'aéroport. Dans ce cas, le prix peut être plus élevé.

### 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 ? N'hésitez pas à nous transmettre votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : <http://blog.grandangle.fr>

## Tourisme responsable

### ► 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 vérifié 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 aux 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](http://www.tourisme-responsable.org)

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► 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

## Équipement

### ► Pour transporter vos affaires

- **Prévoir un sac 15 à 20 litres dans lequel vous laisserez vos affaires de rechange pour le voyage et que vous n'aurez pas à porter pdt le raid.**

- Un sac à dos confortable de 50 l pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Mieux vaut un grand sac, facile à porter avec une ceinture ventrale (indispensable) qu'un petit sac peu confortable, fragile et ne laissant pas de possibilité de ranger sa veste par exemple.

### ► Équipement personnel

**PROSCRIRE LE COTON pour l'effort qui, bien que confortable, devient très froid lorsqu'on a transpiré.**

- Sous-vêtements : Pour le haut : 1<sup>ère</sup> couche en laine mérinos, type Icebreaker, 200 à 250 g (idéal pour rester au chaud et avoir des sous vêtements sans odeur.)

Pour les jambes : 1<sup>ère</sup> couche en laine mérinos, type Icebreaker, 200 à 250 g

- Un équipement de ski nordique, pantalon de ski (adapté aux mouvements) ou montagne, etc.

- 3 ou 4 paires de chaussettes adaptées (Icebreaker en laine Merinos ou autre, mais la laine Mérinos, outre son pouvoir calorifique ne laisse pas d'odeur).

- Une veste polaire minimum 200 g au m<sup>2</sup>

- Une veste Goretex (important contre le vent), ou un coupe-vent imperméable laissant passer la transpiration

- Un surpantalon goretex et une paire de guêtres (facultatif)

- Un bonnet + un « boeuf » (foulard permettant de se masquer le visage)

- Une bonne paire de moufles, des gants chauds (ajouter une paire de gants de soie).

### ► Matériel de ski Nordique

Vous devez vous munir de skis nordiques, larges, à carres métalliques et à bords plutôt parallèles pour aller droit. Il en existe de toutes sortes sur le marché. Préférez-les légers, mais avec des carres tout le long, pour éviter la casse toujours possible. Prenez-les aussi parallèles que possible, évitez les skis type carving avec une taille de guêpe très prononcée, car s'ils sont confortables en descente, ils le sont beaucoup moins sur le plat. Prévoyez aussi une paire de peaux de phoque pour mieux accrocher dans les montées. Pas de possibilité de location sur place ; vous devez venir avec votre matériel.

### ► Pour le pique-nique du midi

- Boite Tupperware pour mettre vos sandwiches à l'abri.

- Couteau de poche.

- Bouteille thermos métallique de 1,5L.

### ► Contre le soleil

- Lunettes de soleil (type glacier) + masque de ski alpin (indispensable en cas de mauvais temps !).

- Crème solaire et protection lèvres (indice élevé).

### ► Après l'effort

- **Un duvet (qualité moyenne suffit mais reste indispensable, le prendre léger et non volumineux dans un sac de compression, 800 g maxi).**

- Une paire de tennis légère style jogging pour le soir.

- Vêtements de rechange.

- Une lampe de poche ou une frontale avec piles de recharge
- Une trousse de toilette personnelle minimale et une serviette de toilette mini.
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou "2<sup>ème</sup> peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos...

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Climat

Il peut faire froid jusqu'à  $-10^{\circ}$  à  $-20^{\circ}\text{C}$ , mais le climat sec et relativement stable permet de très bien supporter ces conditions. Cependant, sous cette latitude, et lors de la traversée des montagnes dénudées, le vent et la neige peuvent rendre les conditions difficiles.

En Norvège, l'expression "désert blanc" prend toute sa force. Du désert, la Norvège a l'isolement et l'espace. Le ski est le moyen idéal de traverser ces espaces.

## Langue

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

## Formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

## Monnaie

La monnaie locale est la couronne norvégienne (NOK).  $1\text{€} = 11\text{ NOK}$  environ.

## Contact

### Office National du Tourisme de Norvège

28 rue Bayard, 75008 Paris

Tél. : 01 53 23 00 50 / fax : 01 53 23 00 59

## Téléphone

De la France vers la Norvège : 00 + 47 + indicatif de ville + numéro du correspondant.

De la Norvège vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial).

## 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.

