

# Norvège

## Parc naturel du Jotunheimen

Norvège

Code voyage : NORLP0001

Randonnée liberté • voyage en étoile

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 1-2-3/5



Le Jotunheimen est le Parc National de Norvège le plus visité, à juste titre. Il abrite les plus hauts sommets du pays, comme le Galdhopiggen (2469m) et le Glittertind (2464m), des glaciers, de hautes vallées sauvages et des grands lacs. La faune sauvage y est exceptionnelle : lynx, renne, élan, glouton, vison et aigle royal... On y trouve les plantes aux plus hautes altitudes, comme le saxifrage ou la renoncule des glaciers. Les panoramas sur les lacs sont tout simplement extraordinaires. Les villages ont préservé un patrimoine architectural riche, comme les églises en "bois debout", datant du moyen âge. La haute vallée de la Sjoa, une des plus belles vallées, sauvage et luxuriante, en bordure du Parc National, abrite de petites localités comme Hindsaeter et son confortable hôtel de montagne, tenu par nos amis norvégiens André et Karola, qui vous aideront avec passion à découvrir cette région.

Voici une découverte à la carte du massif du Jotunheimen : vous logez pour la semaine dans l'hôtel de montagne de Hindsaeter. Vous disposez d'une voiture de location pour vos déplacements et pour venir d'Oslo. Nous vous proposons tout un choix de randonnées à la journée.

### Points forts

- Une faune et flore sauvage exceptionnelle
- Parcours varié qui alterne passages en forêts, lacs et montagnes qui offrent des paysages fabuleux
- Possibilité de choisir un parcours adapté à ses envies et son niveau

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 Oslo

Vous récupérez votre voiture de location. Route pour Hindseter (400km).  
Installation chez vos hôtes.

**Nuit à Hindseter.**

## J2 à J7 Un programme de balades en liberté vous est proposé :

### 1/ Le Stuttgonkampen (1418m) :

Marche à travers les alpages aux vieilles fermes typiques recouvertes de chaume ; cascades, forêt de pins, et réserve naturelle alternent. Au sommet, la vue est fantastique sur toute la haute vallée de la Sjoa et le Parc National du Jotunheimen. Retour le long du lac de Tjonnosen.

4h. +/-500m.

### 2/ Hindflyn (1500m) :

Balade nature et sauvage le long du spectaculaire canyon de la rivière Hinde ; superbe flore. Vous êtes au pied des sommets les plus hauts de Norvège, recouverts de glaciers permanents. Retour le long de la rivière Veo.

5h. +/-550m.

### 3/ Russli Rundho (1831m) :

Randonnée le long de la rivière Veslhinde, traversant un territoire minéral et de mousse d'eau. Vous croiserez probablement un troupeau d'au moins 300 brebis et une multitude de fleurs avant d'atteindre ce sommet.

7h. +/-935m.

### 4/ Départ du lac de Gjende

Non loin, d'Hindsaeter, un lac immense, enchâssé entre les montagnes s'étale sur 20km : Le Lac de Gjende. Bateau pour le refuge de Memurubu à 10km, et retour par le populaire itinéraire de Bessegen, une des plus belles randonnées de Scandinavie. Quelques vues somptueuses sur l'enfilade du lac de Gjende, les lacs d'altitude et les sommets du Jotunheimen. 6 à 8h, +/-900m.

### 5/ Journée douce

Balade dans un environnement de montagne, de forêts et rivières avec de bonnes chances d'apercevoir des rennes, par un chemin forestier, avec de beaux arrêts possibles le long de la rivière Sjoa. 3h.

### 6/ Départ sous le refuge du Glitterheim (30km).

Vous êtes au cœur du Parc National, avec la possibilité de faire un joli tour au pays des rennes ou de faire l'ascension du Glittertind, 2<sup>ème</sup> sommet de Norvège.

### Autres randonnées proposées :

- Randonnée nature et culture à Hulderstigen (2h, 5km depuis Hindseter)
- Découverte du lac de montagne sur l'autre versant de la vallée (5h de marche)
- Randonnée dans la vallée de Griningsdalenn une belle vallée avec ses fermes d'alpage typique (8km d'Hindseter)
- Knutsho, un sommet à 1517m au-dessus du lac de Gjende

La vallée de Rusdalen depuis Russtangen (7km d'Hinseter) le long de la belle rivière Russa jusqu'au lac de montagne de Russvatnet

### J8 Oslo

Une dernière balade, puis route pour Oslo. Vous rendez votre voiture.

Fin du séjour.

# 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 1 à 3 (sur 5)

Facile à soutenu en fonction des balades que vous choisissez. Entre 4 et 8h de marche par jour.

## Transport des bagages

Vous ne portez qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée, le pique-nique et les vivres de course dans votre voiture de location.

## 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 !

## Groupe

Possibilité de s'inscrire à partir de 2 personne.

## Durée

8 jours / 7 nuits

## Dossier de voyage

Ce séjour est un séjour en liberté. Il n'y a pas d'encadrement. Un dossier de voyage complet par chambre vous sera remis, comprenant entre autres, le topo guide avec les cartes, la liste des hébergements ainsi que les bons d'échange. Selon les cas vous recevrez votre dossier avant le départ, ou vous le retrouverez au premier hébergement. Votre dossier de voyage « technique » (bons d'échange, tickets, etc.) vous attend à votre hôtel.

## Confort

### ► Hébergement

Vous avez le choix entre deux types d'hébergements :

Votre hôtel : construit en 1989 (!) tout de pierre et de bois, bien sûr, il mêle le confort moderne et la patine du temps ; de taille familiale, il compte 26 chambres et quelques chalets. Il offre un espace bien-être, avec jacuzzi, sauna et cabine UV.

Hébergement en chambre de 2 en nuit et petit-déjeuner, hôtel 2\* à 3\*.

### ► Restauration

Les repas du J1 au soir au J8 matin sont compris.

## Périodes de départs

Dates de départ à votre convenance, en fonction des disponibilités, du 21 mai au 4 octobre 2020.

## Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant, après ou pendant votre séjour.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- l'hébergement du J1 au J8
- les repas du dîner du J1 au petit-déjeuner du J8
- la location d'un véhicule catégorie économique
- les taxes de séjour
- le dossier de voyage

### ► Les prix ne comprennent pas

- les boissons
- les déjeuners des J1 et J8
- les transferts internes éventuels (en taxi) à l'intérieur du circuit
- le carburant
- les assurances
- les visites de sites
- les dépenses d'ordre personnel
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### ► Option, supplément et réduction

- Supplément chambre seule : 180 €

### ► Prolongez votre séjour

- Nuit supplémentaire à Oslo : 85€
- Nuit supplémentaire à Oslo en chambre seule : 145€

## Accès

### ► En Avion

#### Aéroport de Oslo :

Vols directs de Paris : Norwegian Air Shuttle ; KLM Royal Dutch Airlines ; Air France

De l'aéroport à Oslo :

En train : 20min (direct : Oslo Lufthavn - Oslo S)

Consultez [www.nsb.no](http://www.nsb.no) (chemin de fer norvégien)

### ► En Train

#### Gare de Oslo

Paris-Oslo : 24h avec 4 changements à Düsseldorf ; Hamburg ; Koebenhavn(bus) ; Göteborg

Consultez [www.bahn.com](http://www.bahn.com)

### ► En voiture

Consultez votre itinéraire sur [ViaMichelin](http://ViaMichelin).

## Location voiture

Vous récupérez votre véhicule de location catégorie économique à l'aéroport d'Oslo.

## 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 vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; 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 Wettransfer 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](http://blog.grandangle.fr).

## 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 Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

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.**

## 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 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)

### ► 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 individuel à prévoir

### Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg.

### Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchante rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (Marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

### Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

### Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

### Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain à ne pas oublier, il est souvent possible de se baigner

L'équipe Grand Angle est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez donc pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Pays : Norvège

Capitale : Oslo

Avec un PIB par habitant de 76 266\$ en 2015, la Norvège est au troisième rang mondial (après le Luxembourg et la Suisse) des pays au plus haut niveau de vie au monde. Ceci a également pour conséquence d'en faire l'un des plus chers de la planète ! (PIB par habitant en France, 21<sup>e</sup> rang mondial en 2015 : 37 728\$). Les salaires les plus bas ici avoisinent les 2500 €/mois et le salaire moyen en 2013 était de 5000€/mois; dans ces conditions-là, inutile de penser qu'il est possible ici de faire de « bonnes affaires ». La Norvège est donc pour nous Français, l'un des rares pays au monde, où nous n'avons pas un fort pouvoir d'achat... Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, restauration...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.). Heureusement, l'immensité de la nature et sa grande beauté sont autant de charmes qui nous permettent de faire abstraction du coût de la vie... Afin que ce voyage corresponde le mieux à vos attentes, voilà en quelques points ce que vous trouverez en Norvège et ce que vous n'y trouverez pas

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

### ► Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

## Adresses utiles

Office national du tourisme de Norvège - Innovation Norway :

BP 497, 75366 Paris Cedex 08.

Tél. : 01-53-23-00-50.

Bureaux fermés au public. Renseignement par tél. (en semaine sauf le mercredi après-midi, 14h à 16h) et sur Internet.

## Téléphone

Code téléphonique pour appeler la France si vous êtes à l'étranger : 0033

Code téléphonique pour appeler en Norvège : 0047

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire

## Climat

Le Gulf Stream apporte à la Norvège un climat plus tempéré que l'on pourrait s'y attendre à cette latitude : le temps est cependant très variable, la pluie souvent présente, mais l'été les températures peuvent atteindre 30°C, même si elles tournent plutôt autour de 17°C en moyenne.

## Langue

Norvégien

## Devise

Couronne norvégienne (1 Euro = 10,04 NOK, au 15/11/2019).