Atalante
L'ESPRIT TREK

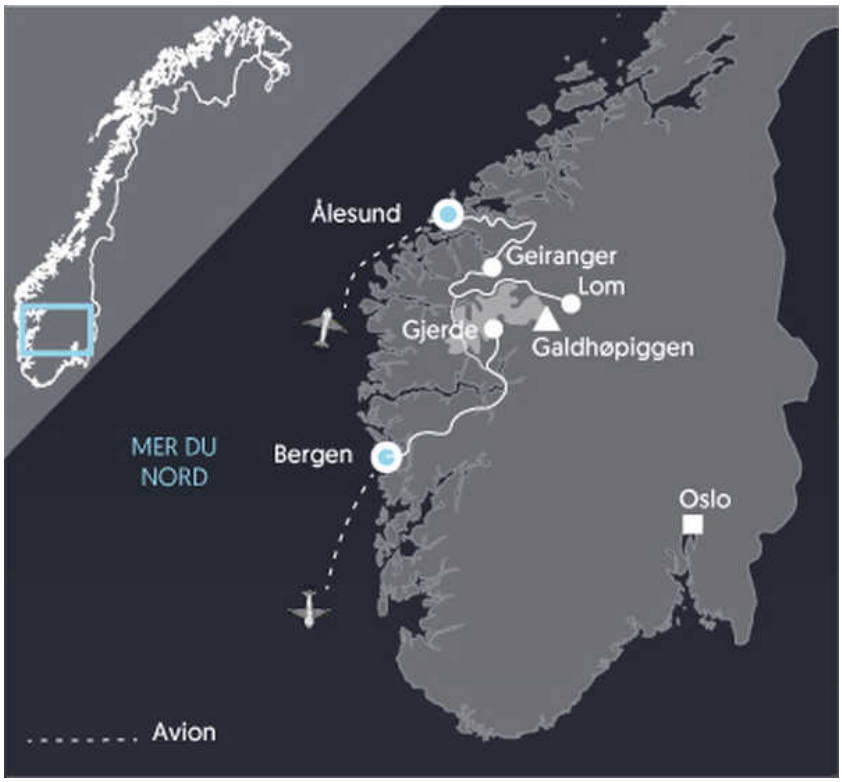
NORVÈGE

Fjords et montagnes du sud norvégien

- Découverte des fjords et glaciers
- Randonnées dans les plus beaux parcs nationaux
- Visite de Bergen et Alesund

À PARTIR DE	**2 195 €** (vol inclus)
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Ce voyage dans le sud de la Norvège est idéal pour découvrir, en 8 jours seulement, cette région bucolique théâtre d'une nature grandiose. Vous découvrirez, les hauts plateaux montagneux du Parc national du Jotunheimen et les fjords profonds de Geiranger et de Sogn, bras de mer d'un bleu profond dominés par la blancheur des glaciers. Vous aurez la chance de parcourir la Trollstigen, la route des Troll, une expérience unique et indispensable dans un pays qui mixe à merveille mer et montagne.



Itinéraire

JOUR 1

Vol Paris - Ålesund.

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Première nuit dans la charmante ville de Ålesund. Cette ville portuaire entourée de fjords et de montagnes est renommée pour son architecture de style art nouveau. Elle constitue une entrée en matière de choix pour votre voyage. Dîner libre en ville.

JOUR 2

Geiranger - Dyrdalen

TRANSPORT : 200 KM | MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Vous partez à la découverte des fjords norvégiens par la célèbre « Trollstigen » la route des Trolls. Avec ses points de vue à couper le souffle, cette route serpente au cœur des montagnes norvégiennes pour rejoindre l'un des plus beaux fjords du monde, Geiranger. Fjord classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. En après-midi, vous marchez sur les hauteurs de la ville pour atteindre les points de vue qui dominent ce fjord magnifique.

JOUR 3

Fjord Geiranger, village de Lom et ses environs

TRANSPORT : 150 KM | HÉBERGEMENT : CHALET

Vous prenez aujourd'hui la direction du village de Lom, célèbre pour sa traditionnelle église en bois debout. Au Moyen Âge, alors que d'immenses cathédrales de pierres étaient érigées partout en Europe, la Norvège fut le théâtre d'une tout autre prouesse architecturale… Vous découvrez également les fermes typiques de ce secteur et partez randonner sur les hauteurs de la ville afin de profiter des magnifiques points de vue qui s'offrent à vous. En fin de journée, vous rejoignez votre hébergement dans lequel vous passerez deux nuits dans une ambiance de haute montagne au pied des glaciers.

JOUR 4

Randonnée au Galdhoppingen : sommet de la Norvège

TRANSPORT : 10 KM | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 430 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 430 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Vous prenez la route pour pénétrer dans le plus célèbre parc national de Norvège, le Jotunheimen. Au départ d'un refuge d'altitude, vous effectuez une courte randonnée vers le plus haut sommet de Norvège, le Galdhoppigen et sa calotte de glace qui culmine à près de 2500 m d'altitude. Cette montagne symbolise à elle seule la relation privilégiée que la Norvège entretient avec ses montagnes. En fin de journée, vous retrouvez votre hébergement pour la nuit.

JOUR 5

Fjord de Lustra

TRANSPORT : 120 KM | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 120 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 120 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Ce matin, vous prenez la direction du fjord de Lustra qui forme l'un des nombreux bras que constitue le gigantesque Sognefjord, long de plus de 200 kilomètres. Vous effectuez une randonnée facile sur les hauteurs du fjord. Visite optionnelle de l'église en bois debout d'Urnes, la plus ancienne église en bois debout de Norvège. En fin de journée, vous vous installez dans le parc national de Jostedal et ses nombreux glaciers.

JOUR 6

Glacier de Jostedal

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Randonnée jusqu'au glacier du Nigardsbreen où vous aurez la chance d'aborder le parc du Jostedal sous un autre angle. Vous remontez la vallée de Jostedalen lors d'une belle balade le long du lac glaciaire dans lequel se jette le glacier du Nigardsbreen.
Visite libre du musée du parc national de Jostedalbreen et retour à votre hébergement.

JOUR 7

Aurlandfjord - Naeroyfjord et Bergen

TRANSPORT : 300 KM | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Vous rejoignez aujourd'hui le Sognefjord jusqu'au village de Sogndal bordé de fermes et de vergers. Traversée en ferry du fjord dans des paysages de carte postale, qui vous amènera sur la rive Sud dans le joli hameau d'Aurland en bordure de fjord. Randonnée sur les hauteurs de l'Aurlandfjord pour bénéficier du panorama exceptionnel depuis Hovdungo, point de vue sur le fjord et ses environs. Transfert jusqu'à Bergen dans l'après-midi. En chemin, vous aurez la chance de profiter de la vue sur le Nærøyfjord, second fjord norvégien classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Balade en ville en soirée dans le quartier hanséatique. Dîner libre en ville.

JOUR 8

Bergen - Paris

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert vers l'aéroport et vol retour vers Paris.

À NOTER

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.
Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : 66°Nord le spécialiste des voyages polaires, Huwans le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

Remarque itinéraire :
L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

Ce séjour peut s'effectuer dans le sens Ålesund-Bergen ou dans le sens Bergen-Ålesund. Cela ne change en rien le déroulé du voyage et les activités / visites effectuées.

Programmation 2022 :
Départs dans le sens Ålesund- Bergen : 12/06 - 10/07 - 7/08

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 16/06/2024	DIM. 23/06/2024	**2 295 €**	**Confirmé**
DIM. 07/07/2024	DIM. 14/07/2024	**2 295 €**	~~COMPLET~~
DIM. 28/07/2024	DIM. 04/08/2024	**2 295 €**	~~COMPLET~~
DIM. 11/08/2024	DIM. 18/08/2024	**2 295 €**	**Confirmé**
DIM. 25/08/2024	DIM. 01/09/2024	**2 195 €**	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Vol Paris / Oslo / Alesund et Bergen / Paris (vol réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place et le transport des bagages
- L'hébergement : nuits en chalet norvégien, refuge et auberge de jeunesse
- La pension complète sauf dans les villes de Alesund et Bergen.
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°Nord

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne

- La contribution à la neutralité carbone
- Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas, nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas des : J1 (soir) à Alesund et J7 à Bergen (~ 25 euros / repas) ou l'inverse.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux : la compagnie SAS ne fournit pas de repas à bord
- Les entrées dans les sites et musées (~ 25 euros)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

+ OPTIONS

- **Option train Bergen - Oslo, et nuits à Oslo**

Terminez votre séjour en liberté par un trajet en train entre Bergen et Oslo. Les 500 kilomètres à travers les montagnes du Sud Norvégien vous offrirons de superbes panoramas. A Oslo, deux nuits vous sont réservées dans un hôtel trois étoiles du centre-ville. Le Musée du Munch, du Fram et du Kon-tiki, ne sont que quelques exemples de l'intérêt que présente Oslo.
Trajet en train + 2 nuits à Oslo en hôtel, petit déjeuner inclus :
Base single : 400€ par pers
Base double : 310€ par pers

--

- **Nuit supplémentaire à Bergen**

Réservez une nuit supplémentaire à Bergen pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville.
Chambre double ou twin : à partir de 110 EUR par personne.
Chambre individuelle : à partir de 190 EUR par personne.
Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

--

- **Nuit supplémentaire à Oslo**

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au cœur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.
Chambre avec salle de bain privative
Tarif en single à partir de 135€ par pers
Tarif en twin à partir de 85€ par pers

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage en Norvège est accessible à tous. Balades et randonnées faciles de 1h à 4h de marche avec des dénivelés excédant rarement 300 mètres et entrecoupées de trajets en véhicule.
Pas de difficulté technique. Cependant, la météo norvégienne est parfois capricieuse ; elle peut évoluer rapidement et rendre plus difficile la randonnée.

ENCADREMENT

Installée en Norvège depuis de nombreuses années, notre agence vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

ALIMENTATION

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.
Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs… préparés par vos soins le matin.
Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux.
Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne). Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

HÉBERGEMENT

Dans les villes, nous dormons en guesthouse ou chalets (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).
En montagne et dans les fjords : l'hébergement se fait en gîte (gîte avec chambre de 4 à 6 lits) ou en hytters. Les hytters sont des chalets utilisés très fréquemment dans les campings norvégiens.
Les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille. De plus, la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les gîtes disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes, sanitaires, salle à manger commune et cuisine équipée.
Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.
Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un drap sac et un drap-housse ainsi que d'une taie d'oreiller, car seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.

DÉPLACEMENT

Pédestre, ferry, minibus privé et taxi.

Vous bénéficierez durant votre séjour d'un minibus privé de 9 places qui vous accompagnera durant le séjour. Si vous êtes plus nombreux, vous aurez 2 minibus 9 places pour l'ensemble du groupe avec chauffeur et guide.

Votre billet d'avion électronique sera à votre disposition 8 à 10 jours avant le départ, sur votre espace client, dont vous recevez identifiant et mot de passe à l'inscription.

Vol international Paris - Oslo (Norvège), escale à Oslo et vol intérieur vers votre destination finale.

Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS ou Norwegian : services comparables sur les deux (type d'avion, fiabilité, repas et boissons alcoolisées payantes).

BUDGET & CHANGE

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38597 $ (France 23474 $) est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde (avant même le Japon) ! Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) 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.)Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

POURBOIRES

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfait de la prestation.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable
- Une veste en duvet (facultatif)

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore-tex ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Une chemise chaude en laine ou une carline
- Des sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Un survêtement pour la nuit
- Deux paires de gants et bonnet de laine

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un drap sac (à utiliser pour des raisons d'hygiène)
- Un drap housse et une taie d'oreiller car seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- une serviette de toilette
- Un couteau
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un tupperware avec couverts
- Des bâtons de marche (en option)
- Des guêtres (en option)
- Un thermos
- Un bloc-notes
- Un appareil photo

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :
Prévoir un sac de voyage à roulette avec l'ensemble de vos affaires dans un volume n'excédant pas les 80L car vous serez amenés à vous déplacer en centre ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.
Un petit sac à dos (contenance environ 40L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique… Ce sac à dos vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion. Pensez à y mettre vos affaires de premières nécessité au cas ou un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit.
Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, crème de protection solaire visage et lèvres, crème… Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc…
NB : Il n'y a pas d'antibiotiques " courants " dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit-il apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

CARTE D'IDENTITÉ

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).
La Norvège ne reconnait pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID.
Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs