



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM



NORVEGE - SENJA

Ski de randonnée sur l'île de Senja - 8 Jours

La Norvège est naturellement le pays de la randonnée sous toutes ses formes.

Il est impossible d'évoquer ce pays sans parler de ses fjords. Situés sur tout le littoral, ce sont des anciennes vallées glaciaires que la mer a comblées. Là-bas les montagnes ont cette particularité « d'avoir les pieds dans l'eau ». Mer et montagne ne font plus qu'un ! Peu de contrées ont le privilège de combiner ces deux environnements naturels d'une façon aussi pittoresque.

Senja, deuxième île de Norvège par sa superficie, située à l'Ouest de Tromsø à mi-chemin entre les îles Lofoten et les Alpes de Lyngen est réputée pour la variété de ses paysages qui l'ont fait surnommer « la Norvège en miniature ».

Elle est en fait un subtil mélange de ce qui fait la réputation de ses célèbres voisines, considérées comme les spots incontournables du ski de randonnée d'aujourd'hui.

Son climat garantit un excellent enneigement et des températures clémentes ainsi qu'une situation privilégiée pour l'observation des aurores boréales.



43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Cette semaine de ski de randonnée est organisée sous forme de sorties à la journée à partir d'un hébergement confortable en appartement face à la mer dans le petit village de Mefjordvaer situé tout au Nord de l'île, là où les reliefs sont les plus impressionnants.

Les dénivelés journaliers sont variables, en moyenne autour de 1000 mètres au quotidien, quelque fois réalisés en deux demi-journées de 2 fois 500 mètres.

Si les altitudes atteintes sont modestes, les dénivelés le sont moins car comptabilisés au niveau de la plage où nous chaussons les skis. L'ambiance est alpine, la neige, le plus souvent poudreuse est généralement d'excellente qualité.

Encore peu fréquentée en hiver, Senja nous réserve donc un terrain de jeu fantastique aux possibilités infinies que je vous invite à découvrir sans attendre.

LES POINTS FORTS DE CE VOYAGE

- Les aurores boréales
- Une sélection des plus belles randonnées à ski
- L'encadrement par un guide de haute montagne français UIAGM.

PROGRAMME

- J1** Envol de Paris pour Oslo, puis vol en connexion pour Tromso. Transfert au centre-ville et nuit à l'hôtel à Tromso, capitale du Nord norvégien.
- J2** Transfert en véhicule privé à Mefjordvaer situé au Nord de l'île de Senja (trois heures de route en passant par Finnsnes car en hiver les liaisons maritimes reliant Tromso aux différents ports de Senja ne sont pas opérationnelles).
En cours de route et avant de pénétrer sur l'île, nous viserons un premier sommet le Store Martinden à 1250 mètres. Du sommet la vue s'étend à l'Ouest sur l'ensemble de l'île de Senja et au Nord sur la presqu'île de Malangen.
Après la descente, continuation de la route pour arriver à Mefjordvaer et nous installer pour cinq nuits dans notre appartement face à la mer.
- J3** En partant ski au pied depuis le village, le Tebbeltuva culminant à 788 mètres sera notre second objectif du séjour.
- J4** Autour de Senjahopen, enchaînement du Litlehesten à 679 mètres et du Storehesten à 874 mètres en passant par le lac gelé de Lille Hestvatnet. Magnifiques vues sur le Fjord de Mefjordvarden et les péninsules déchiquetées du Nord de l'île.
- J5** Au-dessus et de chaque côté du Bergforden, enchaînement du Lutnespurka à 495 mètres et du Skolpan à 780 mètres, deux objectifs aux caractéristiques très différentes.
- J6** Aller-retour en matinée au Reinen à 601 mètres et après un court transfert aller-retour l'après-midi à l'Hesten à 556 mètres qui offre un surplomb époustouflant sur Mefjorden juste en face de notre hébergement.



43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

- J7** Sur la route du retour nous ramenant à Tromso, dernière halte pour une ultime sortie sur le plus haut sommet de l'île, le Kvaenan culminant à 964 mètres. Nous chaussons les skis et déchausserons les skis au niveau de la mer après une fantastique descente plongeant sur le fjord de Sif. Hôtel à Tromso et dîner en ville à proximité du port.
- J8** Vol retour sur Paris via Oslo.

Le programme donné ici n'est qu'indicatif, il pourra être modifié du fait des incidents, des problèmes locaux et peut être aménagé par le guide pour tout impératif de sécurité en fonction des conditions nivo-météo du moment et du niveau des participants.

NIVEAU PHYSIQUE

Niveau : L'inscription à ce séjour suppose une bonne pratique du ski de montagne, vous devez être capable d'évoluer en toutes neiges et principalement en poudreuse souvent d'excellente qualité.

De plus, être en bonne condition physique afin de profiter au maximum des sorties même si les dénivelés et l'altitude des sommets restent modestes du fait de départ à l'altitude zéro.

L'organisation du séjour en étoile au départ de Mefjordvaer et l'utilisation d'un van privé permettent une grande souplesse dans la réalisation du programme ; les sorties se feront avec un petit sac de la journée et il est toujours possible d'adapter le programme en fonction de votre forme et bien sûr des conditions nivo - météorologiques.

DATES

Du samedi 23 au samedi 30 mars 2019

PRIX

Le prix par personne est de 1.950 € (aérien non compris).

Le prix comprend

- 2 nuits d'hôtel à Tromso
- 5 nuits en appartement (chambres doubles) à Mefjordvaer
- Repas au restaurant à Tromso et repas préparés en commun à Mefjordvaer
- Piques niques préparés la veille du départ
- Déplacements au départ de Tromso en van de location 7 places
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.

Le prix ne comprend pas

- Vols internationaux et domestiques à destination de Tromso non compris au tarif du séjour en raison de la variation des prix en fonction de la ville de départ et de la date de réservation (300 et 600 euros l'aller-retour).
- Les pourboires
- Les boissons alcoolisées
- Les dépenses à caractère personnel.
- Les assurances Assistance Recherche Rapatriement et Annulation.



43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde devra être réglé 30 jours avant la date du départ (cf. conditions particulières de vente « voyages »).

Assurance : nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun. Pour participer à nos séjours et voyages il est indispensable de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherche et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour. Nous proposons en option une assurance annulation au tarif de 3.5% du montant total du séjour.

VOTRE GUIDE

Gilles Marcaud 06 71 76 86 73 / marcaud.gilles@wanadoo.fr

ENCADREMENT

Un guide de haute montagne pour un groupe de cinq à six skieurs.

L'encadrement est assuré par un guide de haute montagne français UIAGM que vous retrouverez à l'aéroport et qui vous encadrera tout au long du séjour.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, le guide de haute montagne se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Santé

Aucune obligation. Être cependant à jour des vaccinations habituelles.

Police

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

Hébergement

2 nuits d'hôtel à Tromso et 5 nuits en appartement (chambres doubles) à Mefjordvaer

Nourriture

Repas au restaurant à Tromso et repas préparés en commun à Mefjordvaer

Piques niques préparés la veille du départ

Déplacements

Vol internationaux et domestiques à destination de Tromso non compris au tarif du séjour en raison de la variation des prix et en fonction de la ville de départ et de la date de réservation (300 et 600 euros l'aller-retour).

Départs possibles de principales villes de province ainsi que de Genève.

Déplacements au départ de Tromso en van de location 7 places conduit par le guide



43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

LISTE DU MATERIEL

- Sous-vêtements type carline
- Salopette de ski ou gore tex
- Pull-over ou fourrure polaire
- Veste en duvet légère à mettre sous le gore tex
- Chaussettes chaudes
- Un bonnet, un foulard,
- Une veste ou un anorak
- Deux paires de gants (une légère et une chaude)
- Lunettes de glacier ou bonnes lunettes de skis et masque
- Crème solaire et labiale
- Sous-vêtements et chaussettes de rechange
- Une petite pharmacie individuelle
- Un couteau de poche
- Une mini trousse de toilette
- Une gourde (1 litre), si possible thermos
- Eventuellement appareil photo ou caméra
- Carte d'identité ou passeport

Matériel technique

- Un sac à dos de contenance moyenne (30 / 35 litres) avec attaches skis
- Chaussures de skis de rando
- Peaux de phoques autocollantes
- Skis de rando équipés de fixations de rando
- Couteaux à neige - bâtons de skis – baudrier et crampons légers
- Pelle, sonde et arva.

Prévoir une tenue confortable pour le voyage en avion et les soirées à Tromsø et Mefjordvaer.
Tenue de soirée non exigée ...

Bagages

Prendre deux bagages :

- Un sac à dos (30 / 35 litres) en bagage de cabine
- Un sac de voyage de bonne contenance à enregistrer en soute.

Une housse à skis est indispensable pour le transport de vos skis dans l'avion.

L'ensemble de vos bagages (excepté le bagage de cabine) ne doit en aucun cas, dépasser 20 kgs.
Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.