Atalante
L'ESPRIT TREK

ISLANDE

Trek Mythique du Laugavegur en liberté

- Célèbre trek islandais de Landmannalaugar à Thorsmörk
- Dégradé de paysage, massifs colorés aux vallées vertes
- Matériels et nourriture fournis, assistance bagage en option

À PARTIR DE	**1 695 €** (vol inclus)
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Trek Mythique - Clef en main - Avec ou sans Portage - Nuits sous tente. À travers des paysages grandioses, ce trek vous conduit de Landmannalaugar à la vallée de Thorsmörk dominée par les langues glaciaires du Myrdalsjökull, en traversant la partie la plus montagneuse du désert de l'Öraefi Sud. Dépaysement garanti. Du désert de scories sans la moindre végétation, en passant par des montagnes multicolores, des cols enneigés et des champs de fumerolles jusqu'à des prairies verdoyantes et même des bois de bouleaux denses : les paysages changent radicalement chaque jour. À part le pluvier doré, des oies sauvages et peut-être un renard polaire, vous ne rencontrerez guère âme qui vive.

Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Keflavik / Reykjavík

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Arrivée à Keflavik. Transfert en Flybus en centre-ville. A votre hébergement vous sera livré votre matériel de camping ainsi que la nourriture pour le trek. Soirée à Reykjavik.

JOUR 2

Reykjavik / Landmannalaugar

MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : CAMPING

Départ à 08h00 en bus de ligne pour la célèbre région de Landmannalaugar par Dómadalur et le volcan Hekla. Première approche de la haute terre désertique de l'Islande. Arrivée vers 12h30. Après avoir monté le camp, ascension de Bláhnúkur. En fin de journée, baignade dans la rivière chaude du Landmannalaugar.

GPS 63°59.600 - 19°03.660

JOUR 3

Landmannalaugar

MARCHE : 6H | HÉBERGEMENT : CAMPING

Exploration à pied de Landmannalaugar. Longue randonnée sur les crêtes de Sudurnamur avant d'attaquer l'ascension du sommet Brennisteinsalda, puis de redescendre par la coulée de lave de Laugahraun et la gorge de Graenagil. Un panorama exceptionnel, récompensé par une baignade en fin de journée dans la rivière chaude.

JOUR 4

Landmannalaugar / Alftavatn (~24km)

MARCHE : 10H | HÉBERGEMENT : CAMPING

Progression à travers les étonnants massifs de rhyolite vers le haut plateau de Hrafntinnusker qui est, en fait, l'intérieur plus ou moins effondré d'une vaste caldeira. Ce paysage, à nul autre pareil et qui offre une incroyable palette de couleurs pastel, est un des points géothermiques parmi les plus actifs de la planète. Innombrables fumerolles, mares de boue sulfureuse, obsidienne pure, marécages, lacs limpides et calottes glaciaires immaculées se succèdent à perte de vue. Descente de la caldeira vers le Sud.

Progression le long des eaux turquoises de la Markarfljot qui s'enfonce dans un profond canyon.

Progression à travers une série de petites vallées cachées au pied du glacier des Tindfjöll. Parfois, du haut des crêtes, apparaît l'énorme calotte du Myrdalsjökull posée sur le désert noir.

GPS 63°51.470 - 19°13.640

JOUR 5

Lac Alftavatn / Désert d'Emstrur (~15km)

MARCHE : 8H | HÉBERGEMENT : CAMPING

Traversée du désert d'Emstrur où se dressent, solitaires, d'imposantes montagnes coniques entièrement vertes sur le sable noir. Contournement du cône de Hattafell.

GPS 63°45.980 - 19°22.480.

JOUR 6

Désert d'Emstrur / Vallée de Thorsmörk (~15km)

MARCHE : 8H | HÉBERGEMENT : CAMPING

Descente vers Thorsmörk à l'Ouest de la calotte. Petit à petit, le paysage s'adoucit et prend des allures de cirque alpin. C'est au milieu des bouleaux arctiques et des chants d'oiseaux que l'on atteint la riante vallée de Thorsmörk "les bois de Thor".

GPS 63°40.960 - 19°30.890

JOUR 7

Thorsmörk / Reykjavik

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Matinée de randonnée dans la vallée puis départ en bus de ligne à 15h00 pour Reykjavik. Arrivée vers 19h40.

(Possibilité en option de se rendre en trekking jusqu'à Skogar lors de cette journée : 20 km, ~8-10h de marche, dénivelé +/-1000m. Nous proposons cette journée en option car nous savons que les conditions peuvent être très rigoureuses et changeantes sur cette portion du trek et que par conséquent la journée peut être extrêmement longue. Le temps peut s'avérer calme en plaine et tout à coup lors de l'ascension du col à 1000 mètres, les vents devenir violents, le brouillard s'alourdir, une tempête de neige commencer. Au cas où, il y a deux huttes sur le chemin pour s'abriter).

JOUR 8

Reykjavik / Keflavik et retour

Transfert en bus depuis votre hébergement pour l'aéroport et votre vol retour.

Budget

(informations au 20/05/2024)

Base 2 voyageurs :

Camping sans assistance pour les bagages, départs possibles tous les samedis de fin Juin à fin Aout: à partir de 1695 €/personne

Camping avec assistance pour les bagages (sous réserve de disponibilité) : à partir de 1925 €/personne

Budget variable selon la période de départ et les disponibilités au moment de votre réservation.

LE PRIX COMPREND

- Le vol A/R Paris / Keflavik, franchise 1 bagage en soute par personne
- Les taxes aériennes
- Les transferts aéroport/hébergement en Flybus
- Les transferts au départ et à la fin du trek en bus de ligne
- 2 nuits à Reykjavik en guesthouse en chambre double (sanitaires partagés)
- Les entrées dans les campings
- Les petits-déjeuners à Reykjavik
- Le matériel de camping (hors sac de couchage)
- La nourriture pendant le trek (du pique-nique du J2 au pique-nique du J7)
- L'assistance des bagages selon la formule choisie
- Un carnet de voyage numérique sur l'application Altaï Mon Roadbook avec suggestions de randonnées et de visites personnalisées
- Réunion d'informations et assistance francophone sur place
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Contribution carbone volontaire pour un voyage Norvège/Finlande/Suède/Islande/Féroé 5€

À payer sur place :

- Les transferts hébergement/gare routière à Reykjavik J2 et J7
- Les repas à Reykjavik (de 15 à 60 € / repas)
- Les douches dans les campings (de 3 à 4 € / douche)
- Les dépenses personnelles

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.

Détail du voyage

NIVEAU

4 jours et 2 demi-journées de marche pendant lesquels les dénivelés ne dépassent pas 500m par jour. Les marches s'effectuent souvent hors sentiers. Les passages de gués et la météo parfois rude (vent, pluie, tempête) peuvent changer le niveau de difficulté. Ce voyage est un trekking en autonomie avec portage. Le niveau peut aller de facile à engagé selon les conditions (terrains glissants, humidité permanente, vents forts...). Une première expérience de trekking en itinérance est requise. Savoir lire une carte.

ENCADREMENT

Grâce à notre expérience sur le terrain, nous vous proposons ce voyage en trekking liberté, accessible sans guide-accompagnateur. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage.

Téléchargez l'application Altaï Roadbook sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors ligne). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques...).

Pour la formule avec assistance des bagages : Vous ne portez pas vos sacs de voyage et votre logistique lors du trekking. Nous nous chargeons de transférer les bagages d'un camping à l'autre. Vous portez que vos affaires de la journée (change, pique nique...).

ALIMENTATION

- A Reykjavik, les déjeuners et dîners sont à votre charge.

- Pour le trekking nous fournissons la nourriture pour l'ensemble des journées de randonnée.
Vous devez donc prévoir de la place dans votre sac à dos pour transporter la nourriture.
Vous préparerez vous-mêmes vos repas. Nous vous livrerons le jour 1 ou jour 2 la nourriture et le matériel.
Nous fournissons la vaisselle nécessaire.

Régimes particuliers (végétariens, allergies) : merci de nous transmettre l'information précise au moment de l'inscription.
Pour votre confort, nous vous conseillons de prévoir des snacks type barres de céréales, nouilles chinoises,... Vous pourrez également acheter des petits "extra" type chips, boissons,... à Landmannalaugar et Thorsmork.

Nourriture fournie à titre indicatif : (5 petits-déjeuners et dîners, 6 déjeuners)
- Petit déjeuner : Lait en poudre ; Thé/café/chocolat ; Porridge ; Muesly.
- Déjeuner et Dîner : 1 Lyophilisé par repas. Entre 400 et 500 calories par repas. (à titre indicatif : soupes, hachis parmentier, taboulé, risotto de boeuf, pâtes à la bolognaise, riz cantonais, curry de volaille, pâtes au saumon, etc.)

HÉBERGEMENT

- Hébergement en guesthouse en chambre double à Reykjavik, petits-déjeuners compris.

- Formule nuits sous tente : le camping est une très bonne formule pour profiter de l'environnement naturel sauvage. Ils sont toujours propres et bien situés. Ils offrent les commodités d'usage (sanitaire et douche chaude payante entre 3 et 4 € / douche). Faire du change en pièce à Reykjavík, cela vous évitera de faire la queue chez les rangers !

Les campings ne se réservent pas en avance mais on trouve toujours de la place. Si le mauvais temps ou une autre raison vous amenait à dormir en dur dans un refuge, vous payerez sur place la prestation. Le matériel de camping vous sera fourni par nos soins le jour de votre arrivée ou le lendemain matin.
Attention, le sac de couchage n'est pas fourni. Il vous accompagne sur tout le séjour. Pour davantage de confort, nous vous conseillons d'en choisir un dont la température confort est de -5°C.

DÉPLACEMENT

VOL INTERNATIONAL :

Nous utilisons principalement les vols réguliers Icelandair, compagnie nationale qui dessert en direct ParisCDG, Genève et Bruxelles : bonne fiabilité, avions confortables, repas/snack payants, boissons non alcoolisées et thé/café offerts, boissons alcoolisées payantes. Pour tout séjour, nous prévoyons par défaut la franchise bagages suivante par personne :

- un bagage en soute de 23kg max et dimension cumulée largeur + longueur + profondeur de 158 cm max
- un bagage en cabine de 10kg max et dimensions max 55x40x20cm poignées et roues comprises.

Nous pouvons être amenés à vous proposer également des vols sur Transavia (directs depuis Paris Orly), Easyjet (directs depuis Genève) ou des vols avec correspondance depuis différents aéroports de province. Bien que les compagnies low-cost donnent souvent par défaut des tarifs hors bagages, nous prévoyons toujours un bagage en soute 20kg/personne et un bagage cabine comme franchise pour tous les voyages (tout autre service à bord payants : repas, boissons, choix du siège en avance,...).

Transferts locaux en bus de ligne.

BUDGET & CHANGE

1 euro = 125 ISK (cours en début d'année 2018).
Les cartes de crédit internationales sont acceptées dans la quasi-totalité des commerces, à Reykjavik comme dans le reste du pays. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque.
On ne peut pas acheter ou vendre de couronnes islandaises hors d'Islande ou à un taux très désavantageux et les euros ne sont pas acceptés en Islande. Nous vous conseillons de retirer de l'argent à un distributeur automatique (ATM) une fois à Reykjavik.
Nous vous recommandons un retrait d'un montant de minimum 15.000 isk (env. 120€) pour ce séjour par personne.
Si vous souhaitez tout de même acheter de la monnaie locale en changeant des euros sur place, vous trouverez un bureau de change en ville (les taux de change y sont très désavantageux) et dans les banques (fermées le week-end). Garder en tête que la carte bancaire est accepté dans la quasi-totalité des commerces et que (suivant vos frais bancaires), celle-ci constitue souvent l'alternative la moins couteuse.

Pour vous donner une idée du coût de la vie en Islande, voici quelques estimations (tarif début 2018) :
- un café : 350 à 400 ISK (environ 3€)
- un pylsur (hot dog) : 500 ISK (environ 4€)
- une bière : env 900 ISK (environ 7€)
- un plat de poisson dans une brasserie à Reykjavik : autour de 4000 ISK (environ 32€)
- un ticket de bus à Reykjavik : 460 ISK (environ 3.70€)
- un ticket de cinéma : environ 1600 ISK (environ 13€)
- un pull en laine fait main : environ 15.000-22.000 ISK (120€ - 175€)

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel fourni pour 2 personnes :

- 1 tente deux personnes (type quechua ultra light T2) -2kg- pour la formule sans assistance et une tente Simond Makalu T3 pour la formule avec assistance
- 2 matelas autogonflants (type thermarest) -1kg -
- 1 réchaud à gaz -180g-
- 1 recharge de gaz -80g-
- 1 gamelle(+ couverts et verres) -300g-
- Sachets lyophilisés (pour la durée du séjour) -1.3kg-

Il vous sera demandé une caution de 600€ pour le prêt de l'ensemble du matériel. Chèque non encaissé et restitué après le séjour ou empreinte bancaire.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 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.
- Une paire de crocs pour passer les gués (sèche rapidement, léger, peut servir de chaussons dans les refuges)
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne 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.

- Un pull-over chaud ou fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec 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 un bonnet de laine

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des bâtons de marche
- Un bloc-notes
- Un appareil photo
- Un sac de couchage (confortable à -5° pour les nuits sous tente et confortable à 10° pour les nuits en refuge) adapté à votre taille, de forme sarcophage, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. N'hésitez pas à prendre un duvet confortable.
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir d'août)
- Un couteau
- Du papier toilette + un briquet et/ou allumettes
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Thermos de 1 litre, léger
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac qui restera à Reykjavik, consigne à bagages à la gare routière (2-3 €/24h). Il vous servira de bagage à main et ne devra pas dépasser 5kg.
- Un sac à dos d'une contenance d'environ 65 litres que vous prendrez avec vous durant le trekking. Il devra contenir en plus de vos affaires personnelles, une tente pour 2, 1 matelas autogonflant, des vivres, 1 ou 2 cartouches de gaz, 1 popote pour 2, 1 réchaud pour 2. Vous pouvez doubler votre sac avec un grand sac poubelle et un sur-sac.

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport doit être valable plus de 3 mois après la date de retour (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 doit être valable plus de 3 mois après la date de retour (vérifier la date d'expiration dès maintenant).
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

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