

Séjour de trek avec bivouac
64 ° Nord : Islande, aux origines de la Terre
Treks du Laugavegur et de Fimmvorduhals

21 au 30 Août 2020

Tarif : 1 650 € / personne

Un territoire **unique sur Terre**. Des **paysages très diversifiés**. L'aventure d'une **traversée des Hautes Terres jusqu'à la mer**. Emotion **authentique en bivouac**. Des **espaces désertiques** et la **solitude face à l'immensité**. Toute la palette de **couleurs insolites du Landmannalaugar**. Des **fumerolles**, une source d'**eau chaude**, des **cratères**, des **glaciers**, des **cascades géantes**, des **lacs immenses** et surtout des **déserts volcaniques à couper le souffle**. Sept jours de randonnée pour un **résumé de toute l'Islande**. Les deux **treks les plus appréciés d'Islande** réunis en un seul. Immanquable **souvenir d'une vie**.



Vendredi 21 Août 2020 : accueil à l'aéroport de Keflavik à 16h et transfert en bus de 16h30 pour le camping de Reykjavik. Installation au camping et vérification du matériel de bivouac de tous les participants. Dîner sur place.

Samedi 22 Août 2020 : Premières sensations entre lacs et cratères sur les hautes terres du Landmannalaugar

Traversée matinale en bus. Tout change et le volcanisme s'exprime sur les terres de l'Hekla, l'un des volcans les plus actifs d'Islande. Comme un camp de base au bout du monde, le Landmannalaugar nous attend. Installation du bivouac et déjeuner avant un après-midi surprenant de découvertes : paysages grandioses aux couleurs insolites, lacs immenses, coulées de lave, cratères et fissures. Et un bain dans les eaux naturellement chaudes pour rêver et s'imprégner encore des lieux. Un après-midi de 450 mètres de dénivelé positif pour 15 kilomètres de distance.

Dimanche 23 Août 2020 : Émotions hautes en couleur, premiers pas sur le Laugavegur

Vibrez l'intensité et la diversité des couleurs du volcanisme du Landmannalaugar en jaune, vert, noir, rouge et bleu. Des paysages uniques au monde. Et sentir les entrailles de la Terre aux odeurs soufrées des fumerolles sifflantes des solfatares, et laisser porter le regard au-delà des étendues d'obsidiennes.

Une journée de randonnée de 680 mètres de dénivelé positif pour 12 kilomètres de distance.

Lundi 24 Août 2020 : Quête d'altitude et immensité verdoyante aux confins du Landmannalaugar

Rencontre matinale avec les sommets des lieux, pour ouvrir toujours plus loin l'horizon. Quitter les hauts plateaux du Landmannalaugar par un relief étonnant. Apercevoir déjà au loin les premiers glaciers, et se laisser attirer par la douceur d'étendues verdoyantes steppiques jusqu'aux rives du Lac Alftavatn, et découvrir ses environs.

Une journée de randonnée de 450 mètres de dénivelé positif pour 17 kilomètres de distance.

Mardi 25 Août 2020 : Solitudes immenses des déserts de cendre volcanique.

Convivialité et bonne humeur pour franchir les torrents sans passerelle. Puis l'immensité désertique gagne, impressionne même. L'univers du silence, au-delà de toute forme de vie. Un moment fort, une sensation nouvelle. Une terre première. Un canyon en prime pour achever cette journée inoubliable.

Une journée de randonnée de 460 mètres de dénivelé positif pour 20 kilomètres de distance.

Mercredi 26 Août 2020 : Douceurs végétales, de canyon en balcons sur les glaciers.

Une journée de transition. Objectif : un des rares espaces boisés d'Islande. Et encore un canyon à franchir. Partout, la végétation d'altitude apparaît. Face à nous, les calottes glaciaires de volcans actifs d'Islande. De glace et de feu pour ce cratère bien connu en 2010. Avant l'apaisement végétal du charme bucolique de Porsmork.

Une journée de randonnée de 280 mètres de dénivelé positif pour 18 kilomètres de distance.

Jeudi 27 Août 2020 : Entre les glaciers, l'inoubliable rencontre avec l'éruption de 2010

Aux dires de locaux, peut-être la plus belle randonnée du pays. Son nom : Fimmvorduhals. En un mot : diversité ! Un caractère montagne plus affirmé, des crêtes panoramiques, des plateaux suspendus, un passage entre deux glaciers, et surtout, l'émouvante rencontre avec les traces de la dernière éruption de 2010 à répercussion mondiale, à fouler les pentes de deux cratères très récents, entre les coulées de lave tout juste figées. Un concentré d'Islande !

Une journée de randonnée de 900 mètres de dénivelé positif pour 13 kilomètres de distance.

Vendredi 28 Août 2020 : Cascades grandioses face à la mer.

Déjà la mer au loin, et la fin de notre traversée approche. Après les espaces ténébreux de la veille, le vert tendre et la surprise de plus de 20 cascades à découvrir, jusqu'à la très célèbre Skogafoss, à proximité de l'unique route de l'île. Retour au camping de Reykjavik en bus public, et bains chauds en soirée.

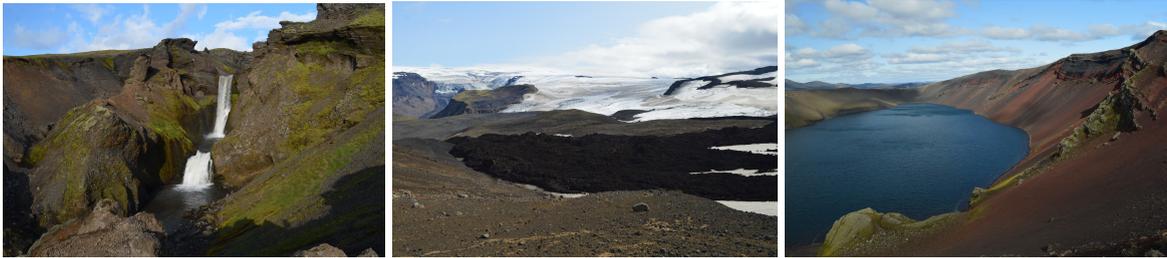
Une journée de randonnée de 100 mètres de dénivelé positif et 1100 mètres de dénivelé négatif pour 16 kilomètres de distance.

Samedi 29 Août 2020 : Marche urbaine de découverte de Reykjavik, shopping et déjeuner

Départ du camping à pied pour la découverte de l'une des plus petites capitales du monde, calme au charme discret. Quelques lieux anecdotiques à découvrir ensemble, avant de déjeuner ensemble. L'après-midi, temps libre octroyé à chacun, pour le shopping et l'achat de souvenirs notamment. Soirée libre. Nuitée au camping de Reykjavik.

Dimanche 30 Août 2020 : Retour à l'aéroport et en France

Départ très tôt le matin du camping de Reykjavik avec les navettes de l'aéroport et retour en France.



Déroulement des randonnées :

Le trek (randonnée) reste une pratique sportive. Il est nécessaire d'y être préparé. Toutefois, votre guide restera attentif au niveau général du groupe pour adapter votre parcours en cours de journée, et éventuellement proposer des variantes à certains participants lors de la pause déjeuner notamment, toujours en considération de l'évolution des conditions météorologiques. La journée se déroule intégralement à l'extérieur, ponctuée d'interventions sur la compréhension de l'écologie du milieu naturel traversé. Les dénivelés annoncés sont à relativiser compte tenu des distances, le relief n'étant pas aussi rigoureux que dans les Alpes, et pour les réaliser des journées entières s'offrent à nous.

Nuitée :

La première nuitée a lieu au camping de Reykjavik pour permettre de faire un état du matériel des participants et en comprendre le fonctionnement. Le but sera également de prendre ensemble les premiers réflexes pour constituer un bivouac. Les nuitées suivantes auront lieu **sous tente dans les aires de bivouac sur le parcours** des treks du Laugavegur et de Fimmvorduhals, très sommaires, mais permettant de bénéficier de **sanitaires**, et de **douches chaudes**. Les deux dernières nuitées ont lieu sous tente également au camping de Reykjavik du premier soir. Vous pouvez contacter votre guide pour la mise à disposition de tentes et de sacs de couchages adaptés.

Restauration :

L'ensemble des repas seront confectionnés par le guide et les participants, à base de **produits déshydratés, sur réchaud avec popotes**. Des exceptions toutefois. Les deux premières soirées, le premier déjeuner, ainsi que l'avant dernière soirée, le menu sera plus élaboré pour éviter les repas déshydratés, car à ces deux occasions le portage des vivres ne sera pas nécessaire. Le recours aux aliments déshydratés permet de limiter le poids du sac à dos et de profiter pleinement de notre traversée. En fin de randonnée, avec l'arrivée à Skogafoss au bord de la seule route du pays, le confort d'un restaurant simple permettra de célébrer la fin de notre aventure. Le lendemain, dans le cadre de la visite de la capitale, le déjeuner aura lieu également en restaurant. La dernière soirée, après la visite de la capitale en journée, le dîner reste libre à la charge des participants selon les envies des membres du groupe.

Climat :

Compte tenu de la latitude de l'Islande, si proche du Groenland, le climat en altitude et en plein été ressemble à une **fin d'hiver dans les Alpes du Sud françaises**, avec une **exposition presque constante au vent** dont il faut savoir faire abstraction pour ne rester que dans la contemplation des paysages. Il peut pleuvoir mais les épisodes restent souvent très courts et de très faible intensité. **Proverbe islandais : "prépare toi au pire et espère le meilleur"**. Pour autant, avec une tenue adaptée, vous n'aurez pas froid. Le vent, quant à lui, nécessite d'être rigoureux et méthodique dans la

vie en bivouac. En marchant, le vent donne tout son charme à l'Islande et souligne la grandeur sauvage et la solitude des paysages.

Pour se rendre sur place :

Le transport pour se rendre en Islande reste à **vos frais**. Chaque jour, plusieurs avions partent de Paris Charles de Gaulles, notamment ceux de la compagnie Iceland Air, pour 2h50 de vol, et **des arrivées aux alentours de 15h** sur place. Pour le retour, les départs se font uniquement le matin très tôt aux alentours de 7h, mais qui, une fois de retour en France, vous laissent le temps de rentrer le jour même dans vos régions respectives. En réservant votre avion suffisamment tôt, un aller-retour depuis Paris peut-être obtenu à moins de 500 €.

Impact écologique :

Grande sensibilité des Pays scandinaves sur les questions d'écologie, d'autant plus vraies ici en Islande où **la nature, à l'état premier, est d'autant plus fragile**. Ne laisser aucune trace de notre passage, ne pas marcher en dehors des sentiers pour ne pas laisser une empreinte de pas qui restera très longtemps, ou encore brûler le papier toilette après utilisation... voilà l'éthique que nous suivrons lors de votre séjour. Pour cette raison, notre autonomie nous obligera à **transporter avec nous nos poubelles lors de notre trek**, et les rations alimentaires déshydratées sont en considération de cet impératif.

Formalités :

L'Islande ne fait pas partie de l'Union Européenne. Pour autant, elle intègre l'Espace Économique Européen et l'Espace Schengen, assurant la libre circulation des personnes et des biens. **Une carte d'identité reste suffisante** pour se rendre sur place, **sans formalité de Visa**, même si un passeport reste toujours préférable. Aucun problème sanitaire sur place même si le conseil usuel reste d'être à jour de ses vaccins avant de se rendre à l'étranger.

Langues, devise, conseils bancaires et décalage horaire :

Sur place, en Août, le décalage horaire est de 2 heures : **quand il est 15h en France, il n'est que 13h en Islande**. L'islandais est une langue scandinave très compliquée à appréhender. Pour autant, l'imprégnation américaine y est très forte et vous pourrez converser en **anglais** avec une grande majorité de la population, surtout le dernier jour en visitant la capitale.

L'Islande reste également est un des **pays le plus cher au monde** : vigilance donc lors de vos achats sur place ! N'intégrant pas l'Union Européenne, sa devise reste la Couronne Islandaise (ISK). Au jour de la rédaction de cette fiche descriptive, le taux de conversion est le suivant : 1 € = 134,93 ISK, chiffre pouvant varier assez rapidement. Les Islandais sont très avancés en matière de dématérialisation de la monnaie et de nombreux achats pourront être effectués en **carte bancaire, même loin de tout**. De nombreuses banques françaises vous proposeront des forfaits de dépense à l'étranger pour des sommes modiques vous évitant de payer des commissions de change sur chaque opération réalisée.

Nombre de participants :

La réalisation du **séjour est confirmé à partir de 6 participants**. Après votre inscription, vous serez averti de la confirmation du départ de ce séjour par mail et/ou par SMS.

Réservation :

Votre participation à ce séjour implique l'envoi d'un chèque de la totalité des frais à l'ordre d'**Azur Mercantour Nature** suivant le bulletin d'inscription en pièce jointe, accompagné des conditions de vente, en préférant un règlement des arrhes et du solde du séjour par virement.

Tarif du séjour :

Ce séjour de randonnée pédestre "64 ° Nord : Islande, aux origines de la Terre - Treks du Laugavegur et de Fimmvorduhals" vous est proposé du Vendredi 21 Août 2020 à 16h au Dimanche 30 Août 2020 à 7h pour un prix de **1 650,00 € par personne** incluant l'hébergement en tente en camping et en zones de bivouac aménagée, la restauration, les transferts en bus, et l'encadrement de la randonnée par un professionnel diplômé. La réception d'un chèque d'arrhes de **495 Euros par personne participante avant le 31 Mars 2020** est nécessaire pour la **réservation** de ce séjour, et le **versement de la totalité avant le 31 Juillet 2019**.

Agrément du séjour :

Ce séjour de randonnée est agréé par l'**Opérateur de Tourisme Azur Mercantour Nature**, association Loi de 1901, dont le siège social est à TOUËT SUR VAR (06710), Mairie Relais de Valberg, SIRET 752 044 784 00011, opérateur de tourisme sous le certificat d'immatriculation **IM006150013** depuis le 15 décembre 2015, avec la garantie financière GROUPAMA ASSURANCE CRÉDIT (8-10 Rue d'Astorg 75008 PARIS), assurée en responsabilité civile professionnelle auprès de MMA IARD (14 Boulevard OYON 72030 LE MANS).

Annulation du séjour - Rapatriement :

Vous pouvez souscrire une **assurance annulation facultative, VIVEMENT CONSEILLÉE (et qui contient aussi une assurance RAPATRIEMENT)** de ce séjour en payant 4% de majoration sur le prix du séjour, à savoir **1 716 Euros par personne**. Lors de votre inscription, il sera nécessaire de joindre un justificatif d'assurance rapatriement. Demande de police d'assurance annulation rapatriement à guidetreks@gmail.com

Coordonnées de votre guide :

Fabrice HENON
Accompagnateur en Montagne
1 Avenue du Mont Saint Jean
06600 ANTIBES
06 23 07 52 77
Mail : guidetreks@gmail.com
www.randomercantour.com

Votre guide de randonnée est un professionnel titulaire d'un Brevet d'Etat d'Accompagnateur en Montagne, déclaré en préfecture, titulaire d'une carte professionnelle en cours de validité, assuré en

Responsabilité Civile Professionnelle, exerçant ce métier à l'année en profession libérale, et déclaré comme tel auprès des services de l'URSSAF (SIRET 79381341100030), formé au secourisme, et disposant d'une radio en lien direct avec les services du secours en montagne.

Rendez-vous sur place :

Le rendez-vous est fixé le **Vendredi 21 Août 2020 à l'aéroport international de Keflavik à 16h.**

Votre séjour comprend :

- Le transfert entre l'aéroport et le camping de la capitale, à l'aller et au retour.
- Les nuitées au camping de la capitale.
- Le transfert en car 4x4 pour se rendre dans le Landmannalaugar
- Les nuitées sur les aires de bivouac aménagées et obligatoires, avec l'accès au bloc sanitaire (douches froides).
- La restauration pendant le séjour, telle que détaillée dans le descriptif au jour le jour, du dîner du Vendredi 21 Août au petit-déjeuner du Dimanche 30 Août 2020 (pris très tôt le matin).
- Le retour en bus de Skogar au camping de la capitale.
- L'encadrement de ce séjour de randonnée par un guide français professionnel, diplômé Accompagnateur en Montagne.

Votre séjour ne comprend pas :

- Le déplacement sur les lieux du séjour, notamment les trajets aériens aller et retour entre la France et l'aéroport international de Keflavik.
- Les boissons consommées pendant votre séjour, notamment à la capitale en début et fin de séjour.
- Les dépenses personnelles, et notamment l'achat des souvenirs lors de la visite de la capitale.
- Les douches chaudes sur les aires de bivouac durant la traversée (une douche chaude d'une durée de 5 minutes coûte 500 ISK, soit environ 4 € ; prévoir de retirer des espèces, à l'aéroport notamment). Les douches chaudes sont comprises dans le tarif au camping de la capitale en début et en fin de séjour.

Remarque préalable à l'équipement :

Vous ne devez arriver en Islande à l'aéroport qu'avec un seul sac à dos d'une contenance minimale de 80 litres à 100 litres à l'exclusion de tout autre bagage et autre sac, déjà équipés sur vous des vêtements chauds. Une large place doit rester disponible dans cet unique sac à dos pour y placer les vivres de trek que votre guide vous distribuera en début de séjour. En prenant contact au préalable avec votre guide (guidetreks@gmail.com et 06 23 07 52 77), il peut vous mettre à disposition tout ou partie du matériel de bivouac (popote, tente légère de bivouac, matelas, sac de couchage adapté, réchaud à gaz).

Équipements de randonnée : bien préparé, votre sac ne devrait pas excéder 11 kg

- Chaussures montantes de randonnée.
- Carte d'identité obligatoire (un passeport est toujours préférable).
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer l'ensemble du matériel nécessaire, souvent entre 80 et 100 litres.**
- **Une protection pluie pour le sac à dos.**
- Pantalon de randonnée estival.
- Un collant à porter sous le pantalon de randonnée.
- 2 Tee-shirt à manches longues chauds de randonnée à porter près du corps.
- Une petite polaire complétée d'une veste polaire très chaude qui seront portées durant toute la durée du séjour (attention de ne pas avoir trop de cols de vêtement superposés).
- Veste coupe vent imperméable.
- Sous-gants légers.
- Des moufles.
- Une paire de chaussettes chaudes de rechange (laine Merinos vivement conseillée, confortable, qui limite les odeurs et sèche rapidement).
- **Bonnet, très important pour la nuit.**
- Une gourde d'une contenance d'un litre et demi.
- Lunette de soleil larges pour protéger du vent et du transport de cendres.
- Crème solaire (très petite quantité uniquement pour le visage).
- Une petite pochette dans votre sac à dos contenant vos papiers d'identité, votre carte Vitale, une petite fiche manuscrite indiquant votre âge, votre groupe sanguin, les médicaments éventuels pris à titre habituels, vos allergies éventuelles, vos antécédents médicaux les plus marquants.
- Petite pharmacie contenant vos médicaments et produits pharmaceutiques ou parapharmaceutiques personnels.
- Un Tee-Shirt à manche longue chaud à porter près du corps pour la nuit
- Une micro trousse de toilette : petite brosse à dent de voyage, petit dentifrice, petit savon de Marseille (pour la douche mais aussi la lessive) et petite serviette microfibre.
- **Tapis de sol classique se portant roulé (ou plié) à l'extérieur du sac, ou de préférence, un petit matelas gonflable de bivouac.**
- **Un sac de couchage sarcophage adapté pour dormir en confort à une température minimale de 0 degrés.**
- **Drap sarcophage à utiliser pour protéger l'intérieur votre sac de couchage, et augmenter la température à l'intérieur grâce à cette couche supplémentaire d'isolation de l'air.**
- **Une popote.**
- **Un petit bruleur de réchaud à gaz de type Primus avec son paravent (votre guide vous fournira les bouteilles de gaz une fois sur place).**
- Une petite tente légère de bivouac, aux alentours de 1,5 kg, avec une couverture de survie épaisse et plastifiée supplémentaire pour isoler la tente du sol (contacter votre guide pour constituer des duo de deux personnes).
- Du papier journal pour le séchage des chaussures la nuit.
- Une lingette microfibre par tente pour essuyage et nettoyage.
- Un grand sac poubelle très résistant à utiliser soigneusement pour mettre les sacs de rando la nuit et conserver de la place disponible à l'intérieur des tentes.
- Une grande serviette en tissu pour servir de "nappe" lors des repas pris exceptionnellement à l'intérieur des tentes (en cas de vent trop désagréable).
- Une paire de chaussette chaude supplémentaire pour la nuit type chaussettes de ski.
- **Un petit sac poubelle résistant pour y placer nos déchets du trek, en limitant à l'extrême nos détritrus, compte tenu de l'autonomie en poubelle une grande partie du séjour.**

- **Prévoir deux cordelettes de 5 mètres par tente.**
- **Deux bâtons de randonnée télescopiques obligatoires compte tenu du poids du sac, en enroulant autour (juste sous la poignée), un peu de scotch adhésif large gris en cas de réparation de fortune pendant la traversée.**
- **Se limiter à un seul sous-vêtement de rechange, en favorisant le nettoyage au savon de Marseille lors des douches.**
- **Un buff voire une cagoule pour se protéger le visage en cas de transport par le vent de poussières ou de sable noir.**
- **Du papier toilette biodégradable avec un briquet.**
- Deux ou trois pinces à linge résistantes (fer) pour le séchage des vêtements sur la tente ou le sac à dos..
- **Les shorts et tee-shirt sont totalement inutiles même en plein été en Islande.**
- Autonomie en électricité une grande partie du séjour (une batterie de recharge) avec des Smartphones qui doivent rester éteints le plus souvent possible pour économiser la batterie pour vos photos.
- Pour faire des photos : le meilleur moyen encombrement / autonomie électrique reste un petit appareil photo compact avec des piles non-rechargeables.
- Deux petits sacs en toile (écologiques) ou en plastique très résistants pour créer des points d'ancrage supplémentaires pour la tente en cas de vent
- Deux cordelettes de 5 mètres pour le séchage du linge ou pour créer des ancrages supplémentaires pour la tente en cas de vent..
- **Inutile (et trop encombrant) d'avoir une tenue pour la ville, le style "randonneur" est très pratiqué dans la capitale, même par les locaux, et l'ensemble des touristes qui, comme nous, visiterons la ville.**
- **Sandales ouvertes obligatoires avec un système d'accroches entourant tout le pied pour traverser les torrents.**
- Maillot de bain pour les bains chauds de la capitale et du Landmannalaugar.

Si vous restez sur place quelques jours de plus :

Pensez à nous avertir dans ce cas pour adapter la date et l'heure de votre retour en bus entre la capitale et l'aéroport.

Si vous souhaitez rester sur place une ou plusieurs journées supplémentaires, la découverte du Parc National de Skaftafell s'impose avec une courte balade sur place de trois heures, aménagée, pour découvrir l'immense glacier du Vatnajökull depuis le point de vue Sjonarnipa, puis la cascade de Svartifoss au sein d'un magnifique orgue basaltique, puis le point de vue de Sjonarsker avant la découverte en accès libre de deux petites maisons traditionnelles islandaises, au hameau de Sel, encore habitées jusqu'en 1946. Reprendre ensuite le bus jusqu'au Lagon de Glaces de Jokulsarlon, peut-être le lieu touristique le plus surprenant d'Islande, où une langue glaciaire libère ses icebergs dans un lac connecté avec la mer, laissant défiler les blocs de glace sous les yeux des phoques !

Ou peut-être encore une escapade en direction du Cercle d'Or en tour guidé en bus.

