

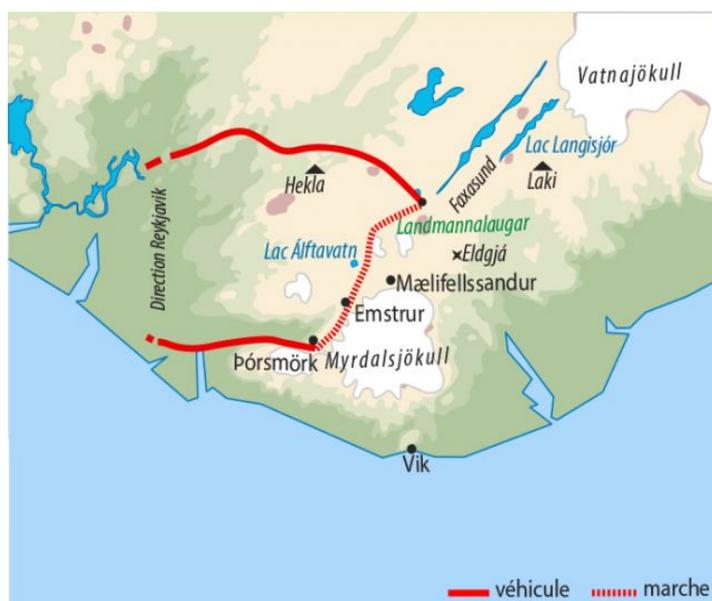
## ISLANDE

# TREK DE LA NDMANNAL AUGAR À TH ORSMÖRK (EISLT2)



**Voyage accompagné | Trek | Niveau : modéré | 8 jours | À partir de 1890 €**

À travers des paysages grandioses, ce trek nous conduit, hors des sentiers battus, 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, nous ne rencontrons guère âme qui vive.



## Vous aimerez...

- Le plus célèbre trek d'Islande : Le LAUGAVEGUR, de Landmannalaugar à la vallée de Thorsmörk, à travers l'étrange beauté de l'Islande, pendant 8 jours
- Un guide spécialiste de l'Islande, connaissant de magnifiques variantes, hors des sentiers battus
- Des repas préparés avec des produits frais locaux
- Un voyage sans portage, car Klemmi ou Didda, nos vikings islandais, s'occupent de toute la logistique (bagages, nourriture...) !

# JOUR PAR JOUR

## 📍 Jour 01 : Vol Paris - Reykjavík

Arrivée dans l'après-midi et transfert pour Reykjavik. Fin de journée libre à la découverte de la capitale d'Islande.

*Transport : Bus, 55 km*

*Hébergement : Guesthouse ou auberge de jeunesse*

## 📍 Jour 02 : Reykjavik - Landmannalaugar

Départ matinal pour la célèbre région de Landmannalaugar par Dómadalur et le volcan Hekla. Première approche de la haute terre désertique de l'Islande. Selon les conditions, après avoir monté le camp, départ pour une balade vers l'étonnant cratère de Ljótípollur aux couleurs rouges et oranges, ou montée au Bláhnúkur, la montagne bleue. En fin de journée, baignade dans la rivière chaude du Landmannalaugar.

*Transport : Bus de ligne, 190 km*

*3h de marche, dénivelé +340m/-340m pour l'ascension du Bláhnúkur*

*Hébergement : Sous tente*

## 📍 Jour 03 : Tour du massif coloré de Landmannalaugar

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.

*4 à 6h de marche, dénivelé +550m/-550m*

*Hébergement : Sous tente*

## 📍 Jour 04 : Départ du trek: Landmannalaugar - caldeira volcanique de Hrafninnusker - lac d'Alftavatn

Départ du trek ! Progression à travers les étonnants massifs de rhyolite vers le haut plateau de Hrafninnusker, le coeur 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 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.

*7 à 8h de marche, 24 km, dénivelé +950m*

*Hébergement : Sous tente*

## 📍 Jour 05 : Lac Alftavatn - Désert d'Emstrur - glacier Myrdalsjökull

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

*5h de marche, 15 km, dénivelé -50m*

*Hébergement : Sous tente*

## 📍 Jour 06 : Désert d'Emstrur - Vallée de Thorsmörk

Descente vers Thorsmök 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 ".

*5h de marche, 15 km, dénivelé -300m*

*Hébergement : Sous tente*

## 📍 Jour 07 : Thórsmörk - Reykjavik

Randonnée dans la vallée au relief tourmenté de Thórsmörk, creusée par la rivière glaciaire Krossà. Départ dans l'après-midi pour Reykjavik. Installation à votre hébergement et dîner libre.

*Transport : Bus de ligne, 160km*

*3 à 5h de marche, dénivelé env.+250m/-250m*

*Hébergement : Guesthouse ou auberge de jeunesse*

## 📍 Jour 08 : Reykjavik - Paris

Transfert matinal vers l'aéroport et envol pour Paris.

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 pistes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

# DATES ET PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers	Départ assuré
13/08/16	20/08/16	1990 €	OUI
20/08/16	27/08/16	1950 €	OUI
27/08/16	03/09/16	1890 €	OUI

**Code voyage :** EISLT2 | **Nombre de participants :** 5 à 12

Ce programme peut accueillir des participants qui effectuent une extension à ce séjour. En effet, nous effectuons parfois des regroupements de circuits dont les semaines sont identiques afin de rassembler un nombre suffisant de participants, ceci sans dépasser le nombre maximal de 12 participants au total, gage de qualité et de sécurité.

Afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, nous avons mis notre savoir-faire et notre expérience de la destination au service de voyageurs venus par nos partenaires Atalante et Huwans. Vous retrouverez donc dans vos groupes des participants de ces différentes agences.

**ANTICIPEZ ET ECONOMISEZ ! Réservez jusqu'à 4 mois avant le départ et profitez d'une réduction de 50€ par personne sur le tarif du voyage.**

## Le prix comprend :

- Le vol A/R Paris / Reykjavik
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète (sauf les repas à Reykjavik)
- L'encadrement par un guide-accompagnateur 66° Nord
- Le portage de l'équipement

## Le prix ne comprend pas :

- L'assurance voyage annulation (2.7% du prix du voyage) ou l'assurance voyage multirisques : annulation, assistance, bagage, rapatriement (4% du prix du voyage)
- Les frais de dossier : 15 €
- Les éventuels suppléments aériens : 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 à Reykjavik (de 15 à 60 euros / repas)
- Les entrées dans les sites et musées et les activités optionnelles
- Les douches dans les campings (de 3 à 4 euros / douche)

# En savoir plus

---

## DÉTAILS DU VOYAGE

### Nombre de participants

5 à 12

---

### Niveau :

modéré

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, qui pratique régulièrement la randonnée ou s'entraîne avant le départ. Randonnées de 5 à 7h de marche par jour environ. Le trek s'effectue souvent hors sentier, avec des dénivelés positifs moyens de 500 mètres mais pouvant aller jusqu'à 800-950 mètres sur certaines journées. Les passages de gués et la météo parfois capricieuse (tempête, vent, pluie) peuvent changer le niveau de difficulté.

Age minimum : 15 ans

---

### Hébergement :

A Reykjavik, nous dormons en gîte ou en auberge de jeunesse (chambre de 4 à 8 lits).

Pendant le reste du séjour, nous dormons sous tente. Le camping est une très bonne formule pour profiter de l'environnement naturel sauvage. Les campings sont très souvent situés dans des lieux remarquables et les gardiens font de leur mieux pour vous offrir des commodités d'usage (sanitaire et douche chaude payante : 3-4euros, soit 500ISK env / douche). En raison des conditions d'isolement au cours de ce séjour, notamment dans les hautes terres, il est parfois difficile d'obtenir des douches chaudes à chaque camping. Nous vous conseillons de partir avec des lingettes pour pallier à cet éventuel manque.

Vous dormez à 2 personnes sous une tente dôme 3 places (facile à monter et spacieuse, avec une entrée de chaque côté pour plus de confort).

Les repas sont pris ensemble sous une tente mess.

Votre sac de couchage vous accompagne sur tout le séjour. Pour davantage de confort, nous vous conseillons d'en choisir un dont la température confort est de 0°C.

Participation de tous aux tâches collectives : préparation des repas, vaisselle, montage du camp et chargement des véhicules.

Recharger les batteries des appareils électroniques peut être parfois payants dans les zones isolées des hautes terres ou certains refuges.

---

### Encadrement :

Votre voyage est encadré par un guide-accompagnateur islandais francophone ou français faisant partie de l'équipe 66°Nord.

---

### Déplacement

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 - Keflavik (Islande) en aller / retour sans escale. Durée : 3h environ  
Nous utilisons soit la compagnie régulière Icelandair, soit les compagnies Iceland Express ou Wow Air : services comparables sur les trois (type d'avion, fiabilité, repas payants sur les trois compagnies, boissons alcoolisées payantes sur Icelandair, toutes boissons payantes sur Transavia et Wow Air).

Pour cet itinéraire, nous utilisons des bus de lignes régulières pour les transferts, équipés spécialement pour voyager en Islande, et recevoir des groupes. Un véhicule 4x4 privé s'occupe de la logistique et des bagages pendant le trek. Nous sommes donc en autonomie total et la participation de tous au chargement du bus ou du 4x4 est requise. Les horaires fixes des lignes que nous emprunterons nécessiteront parfois des réveils matinaux. Le réseau routier dessert les campagnes habitées sur le pourtour de l'île et la plupart des caps. A l'intérieur de l'île, ce sont des pistes avec passage de gués, sable et pierriers. Elles sont plus ou moins praticables en fonction de la saison, de la météo et nécessitent l'usage de véhicules adaptés. Afin de faciliter la manutention et le stockage de vos affaires dans les soutes, les valises sont à proscrire. Privilégiez un sac souple et résistant à la poussière et à l'humidité. De plus, veuillez placer vos affaires (en priorité le sac de couchage) dans des sacs plastiques ou sacs étanches, pour les protéger des entrées éventuelles d'eau rentrant dans les soutes lors des passage de rivière. Le chauffeur, le guide ou 66° Nord ne pourront être tenue responsable des dégâts occasionés sur vos affaires, tout comme des éventuels retards ou de la capacité réduite de certains bus.

---

## Alimentation

Repas :

Repas : Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs... préparé par vos soins le matin.

Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre guide-accompagnateur. Ce sont des repas délicieux et équilibrés avec les produits régionaux : poissons frais, agneau□.

Boissons :

N'oubliez pas les produits détaxés à l'aéroport d'embarquement. Une bouteille d'alcool est bienvenue le soir au bivouac. L'alcool est vendu dans les magasins d'état en Islande et il est très cher.

# Pour préparer votre voyage

---

## Vêtements à prévoir

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de randonnée pour les marches. 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 chaussures de gué : basket, sandales ou crocs pour traverser les rivières
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou une veste 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-over 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 séchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Serviette de toilette
- Une tenue pour la nuit
- Une paire de gants et bonnet de laine

---

## Équipement à prévoir

- Bâton(s) de marche
- Bloc-notes
- Appareil photo
- Une paire de chaussette néoprène (pour les traversées de rivières glaciaires)

Un sac de couchage (confortable à 0°C) adapté à votre taille, de forme sarcophage, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance.

- 1 drap de sac (ou "sac à viande") en coton ou en soie est utile pour les hébergements parfois bien chauffés
- 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
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

## Bagages

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

- Prévoir un sac de voyage souple, avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu, de type sac marin 80L environ et de 15Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- 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 □

---

## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, petits ciseaux, tricostérol, 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.

# Formalités

---

## Passeport

Passeport ou carte d'identité en cours de validité (attention : la date de validité doit être valable plus de 3 mois après la date de retour. Les cartes nationales d'identité délivrées entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013 seront encore valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso, mais aucune modification matérielle de la carte plastifiée n'en attestera. En conséquence, de façon à éviter tout désagrément pendant votre voyage, il vous est fortement recommandé de privilégier l'utilisation d'un passeport valide à une CNI portant une date de fin de validité dépassée, même si elle est considérée par les autorités françaises comme étant toujours en cours de validité). Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

---

## Carte d'identité

Passeport ou carte d'identité en cours de validité (attention : la date de validité doit être valable plus de 3 mois après la date de retour).

A compter du 1er janvier 2014, la durée de validité de la carte nationale d'identité passe de 10 à 15 ans pour les personnes majeures (plus de 18 ans).

L'allongement de cinq ans pour les cartes d'identité concerne :

- les nouvelles cartes d'identité sécurisées (cartes plastifiées) délivrées à partir du 1er janvier 2014 à des personnes majeures.
- les cartes d'identité sécurisées délivrées (cartes plastifiées) entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 à des personnes majeures.

**ATTENTION :** Cette prolongation ne s'applique pas aux cartes nationales d'identité sécurisées pour les personnes mineures. Elles seront valables 10 ans lors de la délivrance. Inutile de vous déplacer dans votre mairie.

Si votre carte d'identité a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, la prolongation de 5 ans de la validité de votre carte est automatique. Elle ne nécessite aucune démarche particulière. La date de validité inscrite sur le titre ne sera pas modifiée.

Si vous projetez de voyager avec votre carte nationale d'identité, il est recommandé de consulter au préalable la rubrique Conseils aux voyageurs du ministère des Affaires étrangères :

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

Vous pouvez vous munir du document suivant lors de votre voyage :

<http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-islande.pdf>

---

## Visa

Pas de visa nécessaire pour les ressortissants de l'Union Européenne. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

---

## Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade d'Islande en France  
52, avenue Victor Hugo

75116 Paris  
Tél: 33-(0)1 44 17 32 85

Ambassade de France en Islande  
22 Túngata, B.P. 1750  
121 Reykjavík  
Tél. (+354) 575-9600  
En cas d'urgence appelez le (+354) 898-4531

---

## Infos Vaccins

Aucun vaccin obligatoire.

Pour toutes les destinations, immunisation à jour conseillée contre :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite
- coqueluche et rougeole
- hépatite B (maladie sexuellement transmissible) ;
- hépatite A (maladie transmise par l'alimentation) ;
- rage, en cas de séjours prolongés et très rustiques.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

---

## Budget et change

1 euro = 162 ISK. On ne peut pas obtenir de Couronnes Islandaises en France ou à un taux très désavantageux.

Nous vous conseillons, et surtout si vous arrivez tard sur Reykjavik, de réaliser un retrait CB à votre arrivée à l'aéroport ou à Reykjavik (le lendemain), et de faire ensuite de la petite monnaie dans un commerce pour les douches payantes (dans certains refuges).

Les cartes de crédit internationales (Visa, Master-Card, Euro-Card) sont acceptées au guichet des banques et dans tous les commerces, sans minimum, à Reykjavik comme dans le reste du pays. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque.

Si vous souhaitez tout de même acheter de la monnaie local en changeant des euros, vous trouverez à l'aéroport un bureau de change, où dans certains hôtels, à l'office du tourisme et dans les banques.

Les euros ne sont pas acceptés en Islande.

---

## Heure locale

L'heure GMT, soit 2 heures de moins qu'en France en été, et 1 heure de moins qu'en France en hiver.

---

## Électricité

220 Volts (prise européenne).

# Pour aller plus loin

---

## Géographie

L'Islande appartient géologiquement à la grande chaîne volcanique médio atlantique. Une île volcanique où le rythme des éruptions est d'environ une tous les 5 ans. 1% des terres sont cultivées, 20% couvertes d'herbages, 2% de lacs, 12% de glaciers, 40% de sables et le reste est désertique de volcans. Près de la moitié du territoire s'élève à 400m au-dessus du niveau de la mer. Et seulement 1/4 du sol est fertile et recouvert de végétation ou de culture et 1,3% est boisé.

---

## Société et religion

CROYANCES POPULAIRES :

Le folklore Islandais réside en partie dans tous ces fantômes et autres créatures naturelles qui hantent l'île. Ces créatures se divisent en trois types : les Valkyries, les Trolls et les Elfes. Les Valkyries sont des déesses ayant pour silhouette celle d'un cygne.

Les Trolls, à l'origine géants grotesques et maléfiques, sont maintenant représentés par des lutins aux grandes oreilles et sont présents dans de nombreuses chansons folkloriques. Le pays est peuplé de Trolls qui selon la légende se seraient transformés en pierre pour avoir trop tardé et vu le soleil... C'est que les champs de lave, les roches aux formes étranges, parfois enveloppées de brumes hivernales, créent un environnement propice à toutes sortes d'apparitions !!!

Les Elfes, créatures de l'au-delà, fétiches des islandais sont des créatures légères, aériennes et lumineuses, associées à la santé physique et morale. Ils seraient les descendants d'Eve.

Peut être aurez-vous, lors de votre séjour, la chance d'en rencontrer...

---

## Climat

Bien que son nom signifie "pays de glace", le climat en Islande n'est pas aussi rigoureux que le laisserait supposer sa situation géographique, proche du cercle polaire. Le climat de type océanique tempéré est considérablement adouci par l'influence du courant chaud du Gulf Stream à l'Ouest et au Sud de l'île. La meilleure période pour la randonnée et la découverte des paysages est de fin mai à septembre. Les journées durent quasiment 24 heures de mai à début août et les lumières du ciel varient du bleu au gris. En été, la température moyenne est de 12 à 20°, mais varie de 5 à 25°.

---

## Mots utiles

Bonjour : Góðan daginn

Bonsoir : Gott kvöld

Au revoir : Vertu blessuð (à un homme) / Vertu blessaður (à une femme)

Oui : Já

Non : Nei

S'il vous plaît : Gerðu svo vel

Merci : Takk

Combien cela coûte-t-il ? : Hvað kostar það ?

Prononciation :

- le " ð " se prononce comme le " th " anglais

- le " þ " se prononce comme le " th " anglais

- le " ó " se prononce " o-ou "

---

## Bibliographie

Guides :

Islande. / Bibliothèque du voyageur / Gallimard : très complet, assez ludique et facile à lire.

Guides des volcans, édition Delachaux et Niestlé

Guide DELACHAUX des plantes par la couleur, édition Delachaux et Niestlé

Guide Heinzel des oiseaux d'Europe, édition Delachaux et Niestlé

Que sais je, la géologie : parfait pour débuter en géologie

Histoire :

L'Islande Médiévale / Régis Boyer / Belles Lettres

History of Iceland / J.R. Hjalmarsson / Iceland Review

Littérature :

Islande de glace et de feu / Collection Babel

Gens indépendants / Halldor Laxness / Fayard

Les sagas islandaises / Régis Boyer / Payot

Chaque roman d'Arnaldur Indridason (La Cité des jarres, Hypothermie, Betty) / Métaillé

Chaque roman de Arni Thorarinsson (Le temps de la sorcière, le dresseur d'insectes) / Métaillé

Livres photos:

66°N Islande / Jean Luc Boetsch / Trans photographic press

Visages du Nord / Ragnar Axelsson / Edda

Islande entre feu et glace / J. Hervoche / Terre de Brume

Carte Islande sur internet:

<http://www.visiticeland.com/>

<http://www.visitorsguide.is/maps/>

---

## Office de tourisme

Icelandic Tourist Board

Lækjargata 3

101 Reykjavík

Tel.: +354-535-5500 Fax: +354-535-5501

[www.visiticeland.com](http://www.visiticeland.com)