

RAID SKI-PULKA : VOLCANS ET FUMEROLLES

L'hiver, les hauts plateaux de l'intérieur de l'île aux volcans se recouvrent de neige.

L'Islande a alors un tout nouveau visage pour les amateurs de grands espaces, que nous vous proposons de découvrir durant cette expérience hivernale unique d'une semaine au cœur du massif volcanique de Fjallabak. Lacs gelés, glaciers majestueux, champs de lave pétrifiés pris dans la glace et sources chaudes fumantes au milieu de cratères enneigés forment le décors de ce raid. Nous évoluons dans ce décors en ski nordique sur terrain plat et à pied lorsque le relief s'accroît, tractant notre pulka où seront stockées nos affaires pour une première découverte originale d'un raid hivernal. Certaines nuits seront sous tente pour s'immerger dans l'ambiance arctique des bivouacs hivernaux et avoir plus de souplesse dans notre évolution en allant dans des lieux encore plus isolés. Les nuitées de milieu de séjour s'effectuent en refuge à Landmannalaugar pour découvrir confortablement cette zone de volcanisme actif.

ITINÉRAIRE

Jour 01 Vol Paris - Reykjavik

Accueil à l'aéroport (selon les vols) et transfert pour votre hébergement à Reykjavik. Soirée libre à Reykjavik.

Hébergement : Guesthouse

Jour 02 Transfert vers les hautes terres volcaniques et début du raid

Après un bon petit-déjeuner, distribution du matériel puis transfert en direction de l'intérieur de l'île. Notre itinérance en ski-pulka débute aux portes des hauts plateaux désertiques du Sprengisandur, des massifs volcaniques et des glaciers. Nous prenons en main nos pulkas et apprenons à manier ce compagnon de voyage sur cette étendue blanche, plane et éventrée par des blocs de lave émergeant de la couche de neige. Dans les derniers kilomètres, nous pénétrons dans le massif de Fjallabak et évoluons entre les sommets volcaniques dans une étroite vallée qui nous conduit à notre premier lieu de bivouac, havre de paix isolé au cœur des hautes terres.

Distance: 13 à 18km selon l'enneigement et les possibilités de dépose en véhicule.

Dénivellation + : environ 180 m

Dénivellation - : environ 100 m

Hébergement : Bivouac sous tente

Heures de marche : 6h à 8h

Jour 03 Traversée du massif volcanique de Fjallabak vers Landmannalaugar

L'itinérance du jour nous mène dans l'une des zones les plus spectaculaires d'Islande : le Landmannalaugar. Pour y parvenir, nous nous faufileons entre les cratères coniques et glissons sur la glace des lacs gelés. Nous évoluons dans une ambiance unique, marquée par les soubresauts de la terre, de la glace et des vents. Nous arrivons au refuge de Landmannalaugar, au pied d'une superbe coulée de lave, où nous nous installons pour les 3 prochaines

nuits. Le site est superbe, au cœur d'un massif ocre de rhyolite percé de part et d'autre de fumerolles et qui bénéficie de surcroît d'une superbe source chaude au pied du refuge.

Distance: 20km

Dénivellation + : environ 220 m

Dénivellation - : environ 200 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 6h à 8h

Jour 04 et 05 Exploration du massif volcanique de Landmannalaugar

Nous laissons nos pulkas pour deux jours afin d'explorer les environs du refuge. Une multitude de randonnées à la journée sont possibles dans ce site paradisiaque pour les amoureux de nature sauvage : crêtes de Sudurnamur, gorges et marmites bouillonnantes de Vondugil, vallée glaciaire de Jökuldalur. Nous pourrons également rejoindre le site géothermique de Strohver dont les fumerolles sont visibles à des kilomètres. Si le relief s'accroît, nous évoluons sans nos skis pour éviter toute glissade non contrôlée.

Nous rejoignons notre refuge confortable tous les soirs et profitons de la source chaude. Si le temps est dégagé, nous pourrons même observer des aurores boréales.

Distance: 10 à 15 km par jour selon les conditions météo.

Dénivellation + : environ 400 m

Dénivellation - : environ 400 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 6h à 8h par jour

Jour 06 Itinérance à travers les fumerolles

Nous quittons ce superbe site en direction du lac de Frostadavatn qui marque l'entrée dans la région des lacs. Nous montons progressivement dans les massifs rhyolithiques percés de part et d'autres par fumerolles et marmites bouillonnantes en direction de Reykjadalur 'la vallée des fumées'. La progression dans cette terre en activité donne une ambiance toute particulière à cette journée. Nous redescendons ensuite par une petite gorge en direction de la vallée de Landmannahellir où nous installerons notre campement pour notre dernière soirée dans le massif.

Distance: 19 à 21km.

Dénivellation + : environ 360 m

Dénivellation - : environ 380 m

Hébergement : Bivouac sous tente

Heures de marche : 6h à 8h

Jour 07 Fin du raid à proximité du volcan de l'Hekla

Nous tractons une dernière fois nos pulkas et faisons cap vers l'Ouest en direction du volcan de l'Hekla, un des volcans les plus connus mais aussi les plus redoutés d'Islande. Nous nous faufilons dans les vallées, traversons lacs gelés et champs de lave pour atteindre progressivement la plaine où nous attend notre véhicule qui nous ramène doucement vers la civilisation et Reykjavik.

Distance: 15 à 23km selon l'enneigement.

Dénivellation + : environ 70 m

Dénivellation - : environ 540 m

Hébergement : Guesthouse

Heures de marche : 6h à 8h

Jour 08 Journée de sécurité à Reykjavik

Détente et journée libre pour visiter la capitale islandaise, ses nombreux musées, ses excursions baleines, son Cercle d'Or ou pourquoi pas se relaxer au Blue Lagoon.

Hébergement : Guesthouse

Jour 09 Retour en France

Arrivée à Paris en milieu de journée.

Important :

Ce programme peut être modifié sur décision de l'accompagnateur si les conditions le nécessitent et dans un souci de sécurité.

DATES & PRIX

Code voyage : 66EISLK4

Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

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.

- Les vols Paris / Reykjavik / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité
- Les déplacements selon le programme
- L'hébergement en refuge durant le raid et en guesthouse à Reykjavik
- La pension complète durant le séjour, sauf le restaurant du premier et dernier soir et pendant les vols internationaux et les escales.
- L'encadrement par un accompagnateur francophone spécialiste de la destination
- Le prêt du matériel spécifique : ski, chaussures, bâtons, pulka, duvets, tentes

Le prix ne comprend pas

- L'assurance voyage annulation (3% du prix du voyage), l'assistance-rapatriement (2%) ou l'assurance voyage multirisques : annulation, assistance, bagage, rapatriement (4% du prix du voyage)
- Le pré-acheminement jusqu'à Paris
- Les frais d'inscription
- 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
- La sortie en mer pour l'observation des baleines (~ 75 euros)
- Les douches dans les refuges (3-4 euros, soit 500 ISK env / douche)

La prolongation du séjour sur place pour profiter d'autres activités.

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
- La sortie en mer pour l'observation des baleines (~ 75 euros)
- Les douches dans les refuges (3-4 euros, soit 500 ISK env / douche)
- Les activités en option le dernier jour sous réserve de disponibilité

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

- Matériel de ski : Skis de randonnée nordique, bâtons et chaussures, pulka.
- Matériel de camping : Tente 3 places pour 2 personnes, matelas type Therm-a-Rest auto-gonflant, sac de couchage grand froid.
- Matériel de cuisine: couverts, tasses, popote...

Équipement personnel

Pour le RAID:

- 1 Veste longue avec capuche (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 Pantalon ou salopette coupe vent (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 doudoune (duvet)
- 1 Cagoule-col épaisse (synthétique ou laine)
- 1 Cagoule fine (synthétique)
- 1 Bonnet chaud (synthétique ou laine)
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste polaire légère
- 2 à 3 T-shirts épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine)
- 2 à 3 T-shirts fins manches longues (pas de coton, synthétique ou laine, A même la peau)
- 1 caleçon long épais (synthétique ou laine)
- 1 caleçon fin à même la peau (pas de coton)
- 1 à 2 chaussettes fines (synthétique ou laine)

- 3 à 4 Chaussettes épaisses (Laine ou synthétique, à porter par dessus les fines)
- 1 paire de Gants épais (Laine)
- 1 paire de Sur-mouffles (en option, Polypropylène ou polar)
- 1 paire de Gants épais imperméables au vent (windstopper ou gore tex)
- 2 paires de sous gants (laine)
- 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier cat 4)
- 1 Masque de ski (obligatoire !)
- Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum)
- Papier toilette et briquet type "tempête"
- 1 Tube de crème solaire
- 1 Bâtonnet pour les lèvres
- 1 Paquet de lingettes (à porter près du corps pour éviter le gel)
- 3 à 4 pansements anti-ampoules type 'compeed'
- Médicaments personnels
- 1 drap de soie
- Des chaussures/bottillons chauds pour marcher au camp le soir

Veillez prendre note que vos vêtements seront reconditionnés avant le départ.

Équipement à prévoir 1 tube de vaseline pour se protéger du froid

- 1 Appareil photo (en option)
- 1 Paire de jumelles (en option)
- Livre (en option)
- Lampe frontale

Infos et vêtements concernant le grand froid sur :
www.grand-froid.fr

Bagages

Durant le raid, vos affaires seront réparties dans un sac étanche de 23L, vous devrez donc limiter le nombre d'affaires que vous amenez.

Vous pourrez également emporter un petit sac à dos (contenance environ 30L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique.

Les pulkas n'étant pas des coffres de grandes tailles, elles seront d'autant plus faciles à tirer qu'elles seront légères. Il serait souhaitable de prendre le minimum d'affaires mais des vêtements adaptés et à multi-usages.

Vous pouvez prendre cependant des affaires pour votre voyage en avion et votre visite à Reykjavik. Toutes vos affaires pourront être stockées en sécurité sur à Reykjavik pendant votre périple.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence, d'une balise Sarsat d'un téléphone et d'un fusil.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments habituels
- aspirine,
- double-peau/Compeed
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal

- collyre
- somnifère léger
- boules Quies

Liste non-exhaustive.

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.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

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

Icelandic Tourist Board
Laekjargata 3 . 101 Reykjavik
Tel.: +354-535-5500 Fax.: +354-535-5501
www.visiticeland.com

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.

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

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. Les températures moyennes en hiver sont comprises entre -5 et 5 ° C ; les températures records enregistrées en hiver sont de -17° C à +11 °

C.

Le vent peut cependant souffler fort ce qui amplifie la sensation de froid, il sera alors possible de rester en refuge afin d'attendre l'accalmie.

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. Les températures moyennes en hiver sont comprises entre -5 et 5 ° C ; les températures records enregistrées en hiver sont de -17° C à +11 ° C.

Le vent peut cependant souffler fort ce qui amplifie la sensation de froid, il sera alors possible de rester en refuge afin d'attendre l'accalmie.

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

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