Atalante
L'ESPRIT TREK

SUÈDE

# La Kungsleden à skis ou en raquettes

- Une autonomie en ski pulka à travers les Alpes suédoises
- Un parcours mythique pour un raid hivernal
- Le confort des refuges suédois avec feux de bois et saunas

| | |
|---|---|
| À PARTIR DE | **2 495 €** (vol inclus) |
| DURÉE | 8 jours |
| TYPE | Voyage en petit groupe |
| NIVEAU | |
| THÉMATIQUE | Ski nordique |

Un voyage unique en ski pulka à travers les massifs imposants des Alpes suédoises, sur les traces du célèbre parcours de la Kungsleden. La voie royale est située à l'extrême nord de la Laponie suédoise en plein coeur du territoire Sami. Vous partirez en ski nordique ou en raquette (suivant vos envies) à la découverte de ce tracé mythique, entre vallées glacières et lacs gelés cernés par les plus hautes montagnes de la Suède dont le Kebnekaise qui culmine à 2111 m. Cette partie longue de 120 km offre des paysages grandioses; toundra, forêts de bouleaux, grands lacs, cascades, rivières, glaciers et montagnes. C'est aussi l'occasion de fouler le territoire ancestral des Samis. Notre progression nous permettra de rejoindre Nikkaluokta et le Kebnekaise depuis le parc national d'Abisko. Nous retrouvons chaque soir le confort des cabanes suédoises, spacieuses et très bien agencées, disposant d'un sauna, lieux de choix pour les rencontres et le partage avec la population locale.

# Itinéraire

JOUR 1

## Kiruna

TRANSPORT : 5H | HÉBERGEMENT : CHALET | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport de Kiruna et transfert jusqu'au parc national d'Abisko. Préparation du raid et installation dans notre confortable hébergement pour la nuit en plein cœur du parc national.

JOUR 2

## Départ du raid à ski

TRANSPORT : 15 KM | DÉNIVELÉ POSITIF : 105 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Après un bon petit déjeuner matinal, nous chargeons notre pulkas et nos sacs à dos (une à deux pulkas par groupe pour le transport de la nourriture). Nous effectuons notre première étape à travers une belle forêt de bouleaux pour aboutir sur l'immense lac gelé d'Abiskjaure. Il marque le début des imposantes vallées glaciaires que nous emprunterons lors de ce raid. Nous rejoignons notre hébergement pour la nuit reçu chaleureusement par nos hôtes Suédois. Literie confortable, grande cuisine, poêle à bois et bien sur le sauna. tout le confort nécessaire pour passer une bonne nuit réparatrice.

JOUR 3

## Abiskojaure Alesjaure

TRANSPORT : 20 KM | DÉNIVELÉ POSITIF : 330 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 40 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous continuons notre progression en traversant le lac d'Abiskojaure. Nous évoluerons ensuite sur une partie légèrement montante, au milieu de quelques bouleaux nains, pour arriver sur un magnifique plateau, cerné de montagnes immaculées. Peut-être aurons-nous la chance d'y observer quelques rennes, nombreux dans cette région. Nous progressons dans cet environnement fascinant tout l'après-midi pour finalement rejoindre le refuge d'Alesjaure situé dans un cadre exceptionnel à proximité d'un village estival Sami.

JOUR 4

## *Alesjaure Tjäktja*

TRANSPORT : 12 KM | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous progressons dans la vallée principale pour retrouver le tracé de la Kungsleden. L'étape courte de cette semaine se présente au bon moment et n'a aucune difficulté, si ce n'est la montée au refuge de Tjäktja. Les grandes plaines font ici place à des vallées plus étroites entourées de montagnes. Nous pique-niquerons à la cabane de Tjäkta, où nous passerons la nuit. Dans l'après-midi possibilité de se détendre ou de repartir pour une petite balade de plus sur les sommets environnants pour ceux qui le souhaitent.

JOUR 5

## *Tjäktja Sälka*

TRANSPORT : 13 KM | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous partons aujourd'hui en direction du col de Tjäktja avec ses 1150 m d'altitude, il constitue le point culminant de la Kungsleden. Nous quittons le massif du Padjelanta. Le sentier descend dans une combe et traverse une grande zone ouverte qui constitue le plus grand campement Sami de Suède, en été. Au loin, on aperçoit les chalets de Sälka.

Dans l'après-midi, nous profiterons du refuge ou nous partirons à la découverte de la vallée sauvage et reculée de Nilla.

JOUR 6

## *Sälka Sinji Kebnekaise*

TRANSPORT : 26 KM | DÉNIVELÉ POSITIF : 120 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Une grosse étape se présente devant nous aujourd'hui !

La station de montagne Kebnekaise au pied du sommet du même nom est l'objectif de notre journée . Nous empruntons la vallée de Sinji, vallée étroite, entourée de montagnes et rejoignons le refuge du même nom situé en bordure d'un village de pêche authentique des tribus Lapone. En après midi nous passons le col puis entamons la longue descente jusqu'au refuge du Kebnekaise ou nous passerons la nuit.

JOUR 7

## *Kebnekaise Nikkaluokta Kiruna*

TRANSPORT : 19 KM | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 220 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Après le petit-déjeuner, nous partons pour la dernière étape de notre trek jusqu'au lac Ladtjojaure et le village de Nikkaluokta.

Notre randonnée du jour nous offre de superbes vues sur le sommet du Tuolpagorni et Kebnekaise.

La ligne d'arrivée franchie, nous rejoignons notre hébergement en fin de journée à Kiruna.

JOUR 8

## *Fin de votre séjour*

Votre guide vous dépose à l'aéroport pour un dernier au revoir.

### À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : 66°Nord le spécialiste des voyages polaires  et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

# Dates & prix

**LES PROCHAINS DÉPARTS**

*(informations au 20/05/2024)*

*Nombre de participants : de 5 à 8*

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | ETAT |
|---|---|---|---|
| DIM. 02/03/2025 | DIM. 09/03/2025 | 2 495 € | Confirmé |
| DIM. 09/03/2025 | DIM. 16/03/2025 | 2 495 € | Confirmé |
| DIM. 16/03/2025 | DIM. 23/03/2025 | 2 495 € | Confirmé |
| DIM. 23/03/2025 | DIM. 30/03/2025 | 2 495 € | Confirmé |

## LE PRIX COMPREND

- Les déplacements selon le programme
- L'hébergement et la pension complète durant le séjour, sauf les repas à Kiruna et pendant les vols internationaux
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone, spécialiste de la destination
- Le prêt du matériel technique : skis ou raquettes, bâtons et pulkas.
- Les vols Paris / Kiruna / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le préacheminement jusqu'à Paris

***À payer sur place :***

- Le repas au restaurant à Kiruna le J8 (~50 € / repas)
- Les boissons
- 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**

Bonne condition physique nécessaire (6 à 10 heures d'activité par jour), pas de difficultés particulières, mais des conditions pouvant être rigoureuses.

Santé et forme physique :
Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé puisque ce voyage peut se dérouler dans des conditions météorologiques qui peuvent être sévères et qui exigent une bonne condition physique.

La préparation physique :
Vous devez savoir skier et être à l'aise en raquette pour participer à ce type de voyage.

**ENCADREMENT**

Installée en Scandinavie depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord, vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides spécialistes de l'Arctique, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : 66°Nord le spécialiste des voyages polaires, Huwans , le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

**ALIMENTATION**

Vous êtes en trek en itinérance. Ainsi, votre guide pourra soit prévoir votre nourriture pour la semaine, soit vous approvisionner dans les petites supérettes des refuges.

Les cuisines équipées nous permettent de préparer les repas en commun.

Une petite spécialité locale de chez vous sera la bienvenue et sera une belle surprise pour le groupe le soir au refuge.

## HÉBERGEMENT

Durant le trek : nuit en refuge avec chambre de type dortoir.  Tous les refuges offrent un maximum de confort, poêle à bois, sauna , cuisine équipée. Il n'y a cependant ni l'eau courante ni l'électricité. Lits superposés dans des chambres mixtes. Des toilettes sèches sont disponibles autour des refuges.
Sur les lits, vous trouverez couverture et oreiller. Ainsi, selon vos habitudes de voyage, vous pouvez emporter un drap sac et une taie d'oreiller.
Vous devez laisser le refuge dans l'état dans lequel vous l'avez trouvé.

## DÉPLACEMENT

En bus navette et en ski ou en raquettes.

Les skis et les raquettes fournis ne nécessitent pas de chaussures spécifiques.
Les skis sont équipés par un système à sangles, dit OAC.
Vous utiliserez donc vos bottes de neige pour skier.

Nous assurons la liaison aérienne PARIS / KIRUNA / PARIS sur des compagnies régulières avec escales.

## BUDGET & CHANGE

Les suédois n'ont pas adhérés à l'Euro.
Monnaie : couronne suédoise
1 Euro = 11,3 SEK (01/12/2023)

## POURBOIRES

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfait de la prestation.

# Equipement

**MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE**

- Les raquettes ou les skis nordiques.
- Les bâtons
- Les pulkas, harnais et cordes

**VÊTEMENTS À PRÉVOIR**

**Tout votre matériel sera transporté dans les pulkas tout au long du raid.**
**Nous ne revenons pas au point de départ, vous devez donc prévoir le strict minimum et avoir un contenant adapté (un dufflebag de 50L est l'idéal) :**

- Une veste longue avec capuche (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- Un pantalon de ski ou pantalon de ski de randonnée
- Une polaire légère
- Une polaire épaisse
- Une doudoune en duvet compressible
- 2 t-shirts manches longues (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 3 à 4 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine)
- Deux paires de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines)
- Deux collants type laine Mérino (1 pour la journée, 1 pour la nuit)
- Une tenue pour la nuit
- Une paire de petites chaussures d'intérieur
- Un buff (cache cou) fin
- Un buff (cache cou) épais
- Une paire de sous gants (Polypropylène - polar ou soie)
-Une paire de gants
- Une paire de moufles
- Une paire de Lunettes de soleil (type glacier)
- Un masque de ski (en cas de vent)
- Un bonnet
- Un sac à dos de 30 litres maximum pour avoir accès à vos affaires de jour.
- Une paire de chaussures adaptée à la pratique de la raquette, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être chaudes et faites pour l'hiver, être imperméables. (les chaussures s'adaptent indifféremment sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique). Les bottes Sorel ou Baffin sont idéales (modèle Caribou ou Glacier).
- Un maillot de bain pour profiter des saunas le soir au refuge
- Un kit de vêtement de voyage pour avant et après le raid (le moins encombrant possible car sera transporté dans les pulkas avec le reste des affaires).

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un appareil photo (en option)
- Une thermos personnelle (1 litre, obligatoire).
- Une gourde d'un litre en métal ou plastique rigide type Nalgène (1 litre, obligatoire).
- Un sac à viande pour la nuit et une taie d'oreiller (ou bien un sac de couchage)
- Un petit couteau
- Une serviette de toilette microfibre.
- Un gant de toilette (pratique pour se laver au sauna )
- Un masque pour la nuit
- Un lampe frontale
- Un livre pour lire au coin du feu
- Une mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum, dentifrice, brosse à dent, savon)
- Un tube de crème solaire
- Un tube de vaseline contre le froid
- Un baume pour les lèvres
- 3 à 4 pansements anti ampoules
- Quelques chaufferettes (facultatif).

## BAGAGES

Prévoir un duffle bag de 50L pour vos affaires ainsi qu'un sac à dos de 30L pour les affaires de jours, qui seront accessibles en déplacement (surcouche, thermos, gourde, vivres...).

**Tout votre matériel sera transporté dans les pulkas tout au long du raid.**
**Nous ne revenons pas au point de départ, vous devez donc prévoir le strict minimum et avoir un contenant adapté.**

## PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence, d'une balise Sarsat et d'un téléphone satellite.
Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

# *Formalités & santé*

### PASSEPORT

Passeport impérativement valide (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 impérativement valide (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, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## 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

## SPÉCIFICITÉS

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque

- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)

- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)

- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.

- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam).