Atalante
L'ESPRIT TREK

NORVÈGE

Des fjords du Sud norvégien aux archipels du Nord

- Une découverte complète de la Norvège.
- Le confort des hébergements dans les villes.
- La variété des moyens de transports utilisés.

À PARTIR DE	**4 295 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte / Randonnée

Ce voyage complet à la découverte de la Norvège vous fera découvrir cette terre de contrastes sans faire de concessions aux principaux sites de ce pays magnifique.
Nous commencerons par la ville de Bergen. En bateau, nous remonterons le plus grand fjord du monde, le Sognefjord, jusqu'à Flåm. Et c'est par le célèbre train à crémaillère de Myrdal, puis le Bergen Express que nous rejoindrons Oslo, la capitale. Nous ferons une halte sur les hauts plateaux norvégiens, au pied du glacier de Hardanger-Jøkulen, dans un refuge norvégien. Après avoir pris le temps de découvrir la capitale norvégienne, c'est en train que nous remonterons le pays jusqu'au Nord du cercle polaire arctique, avec une escale à Trondheim, magnifique ville du centre de la Norvège.
Après une nuit en train couchette, nous arriverons dans les îles Lofoten. Nous explorerons l'archipel et le parc national de Lofotodden dans de belles randonnées et des visites culturelles entre montagnes, mer et petits villages de pêcheurs.
Attaque enfin un road-trip qui nous permettra de traverser les plus beaux archipels de Norvège : les îles Lofoten, joyau naturel de la Norvège, les îles Vesterålen où de nombreux cétacés trouvent refuge, et enfin l'île de Senja qui a su restée secrète. En chemin sur cette route classée à travers les archipels du Nord, nous irons en mer observer les baleines.
Notre parcours se terminera à Tromsø, port d'entrée de l'Arctique et des territoires Sami !

Itinéraire

JOUR 1

Arrivée à Bergen

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol Paris - Bergen.

Arrivée à Bergen en fin d'après midi. Transfert et installation dans votre hôtel à Bergen. Repas libre en ville.

JOUR 2

Bergen

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Visite libre de la ville de Bergen. À ne pas manquer, son mémorable marché aux poissons et ses sandwichs aux crevettes, le quartier hanséatique, ses multiples musées... Vous aurez également l'opportunité de visiter l'église en bois debout de Stave, construction traditionnelle du sud norvégien. Une journée bien remplie vous attend ! Repas du soir et du midi libre en ville.

JOUR 3

Remontée en bateau du Sognefjord puis train de Flåm à Finse

TRANSPORT : BATEAU (250 KM) | HÉBERGEMENT : REFUGE

Départ en bateau de Bergen pour remonter le plus grand fjord du monde, le Sognefjord jusqu'à la ville de Flåm. Puis, vous découvrirez la vallée d'Aurland grâce au célèbre Flåmsbana, le train au pourcentage de pente le plus raide du monde. Puis pour conclure en beauté, vous emprunterez votre dernier train, le Bergen express pour un court trajet de 45 min. Arrivée à Finse, petit village qui culmine à 1222m d'altitude. Finse n'est relié par aucune route, on y vient à pied, à vélo ou en train. Vous aurez la chance de séjourner dans un refuge tout confort géré par le DNT, le club alpin norvégien. Une expérience unique au cœur de la culture norvégienne qui vous aidera à comprendre le lien si fort qui relie les Norvégiens à la nature.

JOUR 4

Glacier Hardanger

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 460 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 460 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

La journée sera consacrée à randonner dans des paysages glaciaires, gorgés de lacs et de ruisseaux, dans une ambiance de bout du monde.
Pour ne rien perdre de la magie de cette nature généreuse, vous passerez une seconde nuit dans le refuge de montagne tout confort du DNT, au pied du glacier de Hardanger-Jøkulen (1863m).

JOUR 5

Finse - Oslo

TRANSPORT : TRAIN (230 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Vous reprenez le Bergen Railway et son tracé fantastique pour rejoindre la capitale Oslo où vous vous installez pour la nuit. Soirée et repas libre en ville.

JOUR 6

Visite d'Oslo ou randonnée dans Oslomarka

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Pour ceux qui le souhaitent, visite libre de la capitale norvégienne qui s'étale sur de nombreux îlots éparpillés dans l'Oslofjord. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte Oslo.

Pour ceux qui souhaitent s'évader en nature une dernière fois, votre guide vous invite à découvrir en randonnant l'Oslomarka, majestueux espace naturel entourant la cité. De quoi finir en beauté ce joli séjour.

Repas libre en ville le midi et le soir.

JOUR 7

Cap au Nord : voyage en train jusqu'à la charmante ville de Trondheim

TRANSPORT : TRAIN (530 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Matinée libre pour compléter votre découverte d'Oslo et éventuellement acheter quelques souvenirs.

En début d'après-midi, nous embarquons en train pour un périple Sud - Nord, puisque nous allons rejoindre les îles Lofoten par ce moyen en deux étapes. Ainsi nous prendrons conscience de l'immensité du pays et en apprécierons mieux la variété des paysages.

Nous réalisons la première partie de ce tracé cet après-midi, traversant la bucolique campagne Norvégienne, jusqu'à la charmante ville de Trondheim ou nous nous arrêtons pour la nuit.

JOUR 8

Visite de Trondheim et train de nuit vers les Lofoten

TRANSPORT : 700 KM | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : TRAIN COUCHETTES | DÎNER : LIBRE

Nous disposons d'une journée complète pour découvrir, une fois encore, l'une des plus jolies villes de Norvège.

Plus confidentielle que Bergen et Oslo, Trondheim n'en demeure pas moins une ville dynamique, puisqu'elle est la 3éme ville de Norvège en terme de population.

Résolument tournée vers la mer, cette ville dispose d'un port charmant, entourés de petites échoppes colorées. De nombreuses petites ruelles pavées ornent le centre ville, ainsi que plusieurs ponts pour traverser les nombreux cours d'eaux sillonnant la localité.

Trondheim est également reconnue pour sa culture culinaire, que nous découvrirons à l'occasion du dîner au restaurant de ce soir.

Après avoir apprécié un bon dîner, nous embarquons de nouveau à bord du train, le nordlandsbanen, et nous installons dans de confortables couchettes pour passer la nuit. Cette nuit, alors que nous rêverons, nous traverserons le cercle polaire...

JOUR 9

Villages de Å et de Reine.

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous arrivons en train à Bodø au petit matin et y rencontrerons certainement nos nouveaux compagnons d'aventures qui nous rejoignent pour la seconde partie de ce périple à travers les archipels du Nord.

Nous embarquons immédiatement en ferry pour une traversée du Vestford (3h). Nous voilà enfin face à l'imposante muraille des Lofoten qui se dresse devant nous alors que nous approchons de la terre.

Sur la route du sud des Lofoten se trouve Reine, la Venise des Lofoten.

Nous y ferons escale et profiterons de faire quelques clichés du splendide Reinefjord.

Le village de Å se trouve à l'extrémité de la route, nous visiterons son petit musée de la morue (en option, 5 euros).

Plus au sud, l'île n'est accessible que par bateau tant le relief est montagneux. Au départ du village, nous quittons le bord de mer pour effectuer une jolie randonnée autour du lac de Å.

Installation à l'extrême sud des îles Lofoten, zone la plus spectaculaire de ces îles que nous allons prendre le temps d'explorer en profondeur.

JOUR 10

Plage de Kvalvika

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous partons pour une randonnée dans la lande sur les hauteurs du petit village de Fredvang . Une régulière ascension nous mène au sommet du Torsfjordtinden d'ou nous aurons une vue imprenable sur la célèbre plage de Kvalvika, qui est sans doute la randonnée la plus populaire des îles Lofoten. La géométrie de la plage, la couleur de l'eau et les falaises de granit noir qui l'entourent ne vous laisseront pas indifférent. Si le cœur vous en dit vous pourrez descendre jusqu'à la plage pour sentir le sable fin sous vos pieds et éventuellement profiter d'une baignade revigorante dans l'océan !

Retour au village de Fredvang et dernière nuit en Sjohus.

JOUR 11

Musée viking et visite de Nusfjord

TRANSPORT : MINIBUS (100 KM) | MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Nous commençons aujourd'hui par le village de Nusfjord pour en découvrir les maisonnettes typiques, logement traditionnel des pêcheurs de la région stratégiquement installés sur le port.
Nous irons ensuite pique-niquer sur l'une des plus jolies plages de Norvège, la plage d'Uttakleiv. Cette plage pourrait vous faire oublier la latitude où nous nous trouvons et vous inviter à la baignade.
Ensuite nous partons visiter le musée Viking de Borg qui reconstitue, taille réelle, la maison d'un chef viking qui régnait dans les Lofoten jusqu'en 950 de notre ère. À travers une visite guidée (en option), vous y découvrirez le mode de vie de ce peuple légendaire.
Nous nous installons ensuite pour la nuit dans le village de Svolvaer, chef-lieu des Lofoten.

JOUR 12

Traversée des Vesterålen

TRANSPORT : MINIBUS (210 KM) | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous continuons notre traversée des Vesterålen, par route et par mer, en empruntant la route classée du Kaiser, entre fjords et montagnes découpées. Nous ferons escale à Sortland, berceau de l'élevage du saumon norvégien.
Sur la route, nous visiterons , en option, une ferme aquacole, qui vous permettra de découvrir d'une manière unique la production de saumon en Norvège. En fin de journée, nous arrivons à la pointe Nord de cet archipel magnifique dans le village d'Andenes ou nous nous installons pour deux nuits.

JOUR 13

Andenes - Senja

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 360 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 360 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

La visite (optionnelle, environ 100 euros) du centre des cétacés et une sortie en mer à la journée avec des scientifiques, elle vous offre la possibilité d'aller observer, avec une très grande chance de succès, les fameuses baleines à bosses, cachalots, baleines pilotes, petits rorquals, orques et dauphins qui peuplent cette partie de la mer de Norvège, pour une journée inoubliable et magique. Nous avons la possibilité de finir la journée par une très belle randonnée sur les hauteurs de Bleik. Sa plage de sable nous donne un bel aperçu du caractère sauvage des îles Vesteralen.

Vous rejoignez l'île de Senja en fin de journée pour passer la nuit.

*Pour les départs de septembre la randonnée du Husfjellet sur Senja sera proposée à la place du Safari Baleine à Andenes.

JOUR 14

Ile de Senja – Tromsø

TRANSPORT : MINIBUS (250 KM) | DÉNIVELÉ POSITIF : 290 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 290 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Située dans le nord de la Norvège, Senja est réputée pour sa nature préservée et ses paysages à couper le souffle. Les fjords qui parsèment la côte nord offrent des vues à couper le souffle avec leurs eaux profondes et leurs falaises majestueuses. La région est également parsemée de tourbières au sud, créant un contraste saisissant avec les fjords du nord.

La randonnée sur les hauteurs de Hamn offre une perspective incroyable sur les fjords et les îlots environnants. Les variations de lumière tout au long de la journée, en particulier lors du coucher du soleil, peignent le paysage d'une palette de couleurs envoûtantes, créant des jeux d'ombres et de reflets sur les eaux calmes.

Nous prenons la route pour Tromsø en après-midi.

Située à plus de 69°Nord, la capitale des aurores boréales ou encore la Porte de l'Arctique est une des villes les plus septentrionales du monde, nichée au sein de montagnes et de forêts, entourée de fjords et de glaciers. Son climat rude cache un cœur de ville dynamique, chaleureux et convivial.

Nous vous conseillons pour pleinement profiter de la ville de prolonger votre séjour sur Tromsø d'une journée.

La ville regorge de choses à découvrire. Le musée polaire retraçant l'histoire des trappeurs, le funiculaire de Fjellheisen offrant une vue incomparable sur la ville et les massifs environnants, une magnifique cathédrale où ont lieu des concerts quotidiennement, sa propre brasserie, et bien d'autres…

Repas du soir libre en ville.

JOUR 15

Fin du voyage

Vol retour pour la France.

À NOTER

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.
Certains départs sont également proposés par notre agence de vente en direct, Altai Norway. Dans ce cas, le groupe sera international et guidé en francais et en anglais.

Ce programme peut accueillir des participants qui n'effectuent que la première ou la seconde semaine du séjour. En effet, nous effectuons parfois des regroupements de circuits dont les semaines sont identiques afin de rassembler un nombre suffisant de participants. Cependant, il est également possible que ces circuits aient lieu séparément et que les deux groupes fonctionnent de manière indépendante lorsqu'il y a suffisamment de participants sur chaque groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 09/06/2024	DIM. 23/06/2024	4 395 €	Confirmé
DIM. 23/06/2024	DIM. 07/07/2024	4 295 €	Confirmé
DIM. 07/07/2024	DIM. 21/07/2024	4 495 €	Confirmé
DIM. 21/07/2024	DIM. 04/08/2024	4 495 €	Confirmé
DIM. 04/08/2024	DIM. 18/08/2024	4 595 €	Confirmé
DIM. 18/08/2024	DIM. 01/09/2024	4 395 €	Confirmé
DIM. 01/09/2024	DIM. 15/09/2024	4 295 €	Départ initié

LE PRIX COMPREND

- Vols Paris / Bergen et Tromsø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place en bateau, train et minibus
- L'hébergement : hôtel en chambres twins dans les villes
- L'hébergement : gîtes et rorbu sur les îles et refuge Norvégien à Finse.
- L'hébergement : la nuit en train couchette
- La pension complète sauf à Bergen, Oslo, Trondheim et Tromsø
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°Nord

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone
- Les activités optionnelles : réservation conseillée des excursions lors de l'achat du séjour, pour garantir leur disponibilité
- 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 des soir à Bergen, Oslo, Trondheim et Tromsø (~ 30 à 35 € / repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux
- Les City Pass à Bergen et Oslo (~ 40 €)

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.

OPTIONS

- **Option Safari Baleines à Andenes**

Une sortie en mer avec des scientifiques vous offre la possibilité d'observer, avec de grande chance de

succès, les fameux cachalots, mais aussi parfois les baleines à bosse, baleines pilotes, petits rorquals, orques et dauphins qui peuplent cette partie de la mer de Norvège, journée inoubliable.
Tarif : 1450 NOK
Durée : entre 2h30 et 3h30
Réservation possible uniquement sur place auprès de votre guide

--

- **Sauna traditionnel Norvégien**

Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin !
Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur.

--

- **Nuit supplémentaire à Tromso**

Réservez une nuit supplémentaire à Tromso pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville légendaire, point de départ des plus grandes expéditions polaires. Vous pourrez prendre de temps de découvrir un peu plus cette ville dynamique et multiculturelle.
Chambre double ou twin : à partir de 85EUR par personne
Chambre individuelle : à partir de 120EUR par personne
Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période, sous réserve de disponibilité.

--

- **Nuit supplémentaire à Bergen**

Réservez une nuit supplémentaire à Bergen pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville.
Chambre double ou twin : à partir de 110 EUR par personne.
Chambre individuelle : à partir de 190 EUR par personne.
Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

--

- **Nuit supplémentaire à Oslo**

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte

cette magnifique ville d'Oslo.

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 135€ par pers

Tarif en twin à partir de 85€ par pers

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage en Norvège est accessible à toute personne en bonne santé. Randonnées de 2 à 5h de marche cumulée par jour, avec des dénivelés pouvant atteindre 500 mètres.
Les marches sont souvent entrecoupées de trajets en véhicule et de visites de sites naturels ou de villages.
Pas de difficulté technique. Cependant, la météo norvégienne est parfois capricieuse ; elle peut évoluer rapidement et rendre plus difficile la randonnée et la vie en extérieure de manière générale.

ENCADREMENT

Installée dans les Iles Lofoten depuis de nombreuses années, notre agence 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 de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

ALIMENTATION

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.
Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs… préparés par vos soins le matin.
Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux.
Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne).
L'apéro est souvent bienvenu le soir dans les rorbuers.
Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fait en hotel de bon standing dans les villes, en chambre twin maximum. Un supplément single est disponible sur demande.

Sur les îles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille, de plus la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les hébergements, sauf les refuges, disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes (parfois payantes), sanitaires et cuisine équipée. Les refuges sont chauffés, mais ne disposent pas toujours d'électricité. Les Sjøhus ou Rorbu sont des maisons traditionnelles au confort simple utilisées par les pêcheurs de morue pendant les mois de janvier à avril et utilisés comme abris pour les randonneurs l'été. Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.
Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un drap sac et un drap-housse ainsi que d'une taie d'oreiller, car seules les couvertures sont fournies dans certains hébergements (possibilité de louer sur place si vous ne souhaitez pas encombrer cotre valise).

Voici les hébergements (ou équivalent) que nous utilisons généralement sur nos voyages:
- Cochs Pensjonat : Parkveien 25, 0350 Oslo, Norvège https://www.cochspensjonat.no/
- DNT Finsehytta Rallarvegen 2612, 5719 Finse, Norvège : https://www.dnt.no/finsehytta
- Reinefjorden Sjohus : Skagen, 8390 Reine, Norvège : https://www.reinefjord.no/

DÉPLACEMENT

Séjour multimodal par excellence ! Pédestre, minibus, taxi, ferry, bateau rapide et train.

Attention : en fonction des horaires de bateaux, certaines journées peuvent être modifiées.

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: Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo (ou Stockholm).
Eau, thé, café, offerts à bord des vols SAS. Toute autre consommation (boissons ou repas) payante à bord.
Vols SAS : 1 bagage en soute de 23kg et 1 bagage en cabine de 8kg (dimensions 50x40x23cm) sont autorisés par personne.
Vols Norwegian : 1 bagage en soute 20kg est prévu et 1 bagage en cabine de 10kg (dimensions 50x40x23cm) est autorisé par personne.
Vol international Paris - Oslo (Norvège), escale à Oslo et vol intérieur vers votre destination finale.

BUDGET & CHANGE

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38597 $ (France 23474 $) est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde (avant même le Japon) ! Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) restent chères et ne
peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.)Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

POURBOIRES

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

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- 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.
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak 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-overs 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 hauts 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
- Une paire de gants et bonnet de laine

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un drap sac et une taie d'oreiller, car les couvertures sont fournies dans tous les hébergements.
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Un couteau
- 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
- Un tupperware et des couverts
- Un thermos
- Des bâton(s) de marche facultatifs sauf si vous êtes des habitués
- Des guêtres
- Des boules Quiès
- Un bloc-notes
- Un masque de nuit (le jour permanent peut perturber le sommeil)

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :
- Prévoir un sac de voyage à roulette avec l'ensemble de vos affaires dans un volume n'excédant pas les 80L car vous serez amenés à vous déplacer en centre-ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.
- 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, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, 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.

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html

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).
La Norvège ne reconnait pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

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