



## Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Informations générales

- ❑ Lieu : Reinfjord (aéroport de Tromsø puis ferry)
- ❑ Hébergement : Lodge et voilier
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 3 - perfectionnement ● ● ○
- ❑ Durée : 8 jours / 7 nuits
- ❑ 6 personnes max

## Descriptif

La Norvège du nord est LE paradis du ski de randonnée. Rejoignez-nous pour une semaine d'exploration des fjords en petit groupe à la voile et à skis. Nous aurons peut-être la chance de voir des orques et des baleines rassemblés pour chasser, ainsi que des aurores boréales danser au-dessus du voilier. Le rêve norvégien ! Un voyage pour ceux qui souhaitent vivre quelque chose d'unique, de sauvage et de beau. Le séjour est basé dans notre chalet au bord de l'eau - dans un petit village de pêcheurs uniquement accessible par la mer - et nous naviguons chaque jour à bord du voilier, afin d'accéder aux meilleurs spots de ski. Si la météo le permet, nous aurons également la possibilité de passer quelques nuits à bord pour vivre l'expérience du trip en voilier.





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Programme du séjour

Côté ski, nous aurons un vaste choix d'itinéraires : boucles, traversées d'îles et de péninsules... Grâce au voilier et aux compétences de notre skipper Norvégien, nous déposons et récupérons le groupe presque partout! Le programme n'est donc pas figé et dépendra des conditions météo et du niveau du groupe.

Le séjour se déroule en lodge pour un confort optimal, mais si les conditions le permettent, nous naviguerons 2 ou 3 jours sur le voilier pour vivre une expérience unique.





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Votre guide

### Espen

Espen a grandi en Norvège du Nord, et a toujours entretenu une relation privilégiée avec les montagnes et hauts-plateaux de sa région natale. Il a couru 5 fois la Finnmarksløpet - plus longue course de chien de traîneau d'Europe, il est aussi ranger et instructeur de canoë. Il a travaillé dans le cinéma en tant que régisseur pour longs-métrages, et comme dirigeant du conseil régional des sports de plein air. Ses passions l'ont emmené à réaliser de nombreuses expéditions à travers le monde - canoë au Nunavut, ski en Scandinavie et treks en Amérique du Sud. Sa passion pour les paysages et la culture de l'arctique Norvégien n'ont d'égal que son enthousiasme à la partager avec de nouveaux amis!





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Les plus du séjour

- Un séjour de ski de rando d'exception, en lodge et en voilier limité à 6 personnes max.
- La possibilité d'explorer des terrains vierges.
- La période idéale pour observer les baleines et les orques ainsi que les aurores boréales.
- Les repas composés de produits locaux

## Le lodge

Le lodge tout confort se compose de 3 chambres, un poêle à bois, un sauna privatif.

## Accès

Le lodge se trouve dans un village accessible uniquement en bateau.

Il faut se rendre à l'aéroport de Tromsø puis prendre un ferry jusqu'à Reinfjord (2H30). selon l'heure des vols, il faudra prévoir une nuit supplémentaire à Tromsø avant ou après le séjour.





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Liste du matériel pour le voilier

### IMPORTANT

En préparant votre sac, gardez en tête que la place est limitée à bord du voilier et que nous essayons de naviguer léger! Les 'habits de ville' et les valises ne sont pas nécessaires, pensez à voyager avec un sac souple (type North-face). N'hésitez pas à emmener une petite spécialité de votre région, à partager avec le groupe lors d'un moment convivial!

---

### Pack location - Nok 1200 / semaine

- Veste de mer doublée (450 nok/semaine)
- Pantalon de mer (300 nok/semaine)
- Sac de couchage et 'sac à viande' (450 nok/semaine)
- Sac de voyage type "North Face" (250 nok/semaine)

### Tête

- bonnet
- lunettes de soleil (catégorie 4 avec filtre UV) et casquette (février à octobre)
- écharpe de type 'Buff'

### Haut du corps

- veste de mer
- sous-couche chaude, laine si possible
- 2 ou 3 T-shirts ou pulls légers
- un pull très épais (laine ou polaire) ou une doudoune
- sous-vêtements

### Jambes

- un pantalon de randonnée
- un jogging pour l'intérieur
- un collant chaud

### Pieds & mains

- chaussettes chaudes (laine de préférence)
- une paire de chaussures de randonnée
- une paire de crocs à utiliser à bord
- gants de ski (ou moufles)



# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Liste du matériel pour le ski

### A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Un thermos
- Une trousse à pharmacie
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange
- une paire de gants chauds de rechange

### A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

### Matériel technique

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- crampons
- piolet léger
- strap pour pouvoir attaquer les skis et les bâtons pour le transport
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski
- Casque de ski

### Pharmacie individuelle

- Crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Pansements double peaux
- Crème anti frottements
- Paracétamol
- Médicaments personnels

## A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 8 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un sac de couchage été
- Serviette de toilette et serviette de bain
- Maillot de bain pour la sauna

**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

\*\*\*

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

\*\*\*

Savoir descendre en toute neige

\*\*\*

Savoir ce qu'est un DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

\*\*\*

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

\*\*\*

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

\*\*\*

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

\*\*\*

Amélioration des techniques de descente

\*\*\*

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

\*\*\*

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne, environ 4h de ski

\*\*\*

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

\*\*\*

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à 8h de ski

\*\*\*

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

\*\*\*

Quelques passages aériens



# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Ce qu'il faut savoir

- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris au lodge. Un pique-nique vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Ce qu'il faut savoir

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour pour l'activité ski de randonnée en responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches et ce sans limite d'altitude. Nous pouvons vous proposer une formule adaptée à régler au plus tard au moment de votre inscription. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB !





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Le tarif inclut

- L'hébergement en lodge et en voilier
- Les repas en pension complète du jour 1 au jour 8
- la mise à disposition du voilier et du skipper
- L'encadrement par un guide local

## Le tarif n'inclut pas

- Le transport jusqu'à Reinfjord
- Le matériel de ski de randonnée : skis, peaux, bâtons, pack sécurité
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons lors des repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Ski lodge et voilier en Norvège, 8 jours - Troms et Finnmark

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

FRANCE

