

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

2500€
/pers



L'ISLANDE

Des volcans à l'océan, l'immersion sauvage en Islande

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

L'Islande fait partie de ces pays où les éléments sont rois. L'eau, la glace, la terre, le feu, l'air... ici, tout est intensément prononcé. La nature islandaise est majestueuse et contrastée. Au milieu des déserts de lave coulent des rivières tumultueuses qui descendent tout droit des glaciers auxquels s'ajoute une activité volcanique omniprésente. Imaginez-vous un instant en train de marcher parmi ces éléments avec comme horizon des paysages aussi singuliers que grandioses, et pour finir, l'océan, à perte de vue. Comme le disait si bien Philippe Patay, « Attention, le pays est envoûtant, il en impose et vous marque profondément, comme cette œuvre majeure qui un jour nous a pris au dépourvu et qu'on n'oublie jamais ». A Caen La Forme vous propose un trekking sur les traces du Laugavegur, entre la célèbre vallée du Landmannalaugar et Skogar réputé pour ses cascades impressionnantes qui se jettent dans l'océan. Votre guide mettra tout en œuvre pour vous garantir une immersion totale dans cette région incroyable d'Islande.

Les  A Caen
La Forme!

- Pas plus de 10 personnes sur ce voyage pour limiter l'hétérogénéité de niveau et apporter plus de convivialité et de proximité
- 2 guides dès 7 participants, pour plus de confort et un encadrement de qualité
- Notre volonté : vous faire découvrir des territoires originaux loin des itinéraires classiques trop fréquentés
- Notre spécialité : nous sommes une petite agence de voyage familiale, spécialisé dans l'accompagnement personnalisé et de qualité.
- Des voyages clef en main (billets d'avion, hébergement, restauration, transports sur place, encadrements etc... compris dans le tarif)

En résumé...

Période de réalisation :
de Juin à Septembre

Hébergements : 2 auberges
et 6 refuges

Durée du séjour : 9 jours
(dont 6 jours de marche)

Distance totale de marche : 80 km

Dénivelé positif total : 2600m

Accessibilité : Niveau 1*

*Niveau 1: Itinérance facile. Entre 6 et 7h de marche par jour. Dénivelé positif jamais supérieur à 1000m. Itinéraire peu technique. Trek accessible au randonneur débutant l'itinérance.



Le PROGRAMME

JOUR 1:

Vol Paris > Reykjavik
Transfert vers l'auberge
Temps libre à Reykjavik

JOUR 2:

Navette vers
Landmannalaugar

JOUR 3:

Landmannalaugar >
Hraфтinnusker
10 km – 600 D+

JOUR 4:

Hraфтinnusker >
Hvanngil
13 km – 200 D+

JOUR 5:

Hvanngil >
Emstrur
14 km – 250 D+



JOUR 6:

Emstrur >
Thormork
16 km – 450 D+

JOUR 7:

Thormork >
Fimmvörðuháls
13 km – 950 D+

JOUR 8:

Fimmvörðuháls >
Skogar
14 km – 150 D+
Navette vers Reykjavik

JOUR 9:

Vol Reykjavik > Paris

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel vous devez partir sur ce trekking :

Vêtements :

- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tige montante et imperméable
- ✓ 1 paire de sandales ou vieilles baskets pour traverser les guets
- ✓ 1 veste imperméable (type Gore-Tex)
- ✓ 1 Veste coupe-vent (type Primaloft)
- ✓ 1 Doudoune compressible
- ✓ 2 Vestes polaires
- ✓ Vêtements de trekking (t-shirt, pantalon, short, chaussettes de randonnée...)
- ✓ Vêtements plus légers pour les journées de transfert et l'auberge
- ✓ 1 paire de gants chauds

Matériels :

- ✓ 1 lampe frontale (et de quoi la recharger)
- ✓ Un Sac de trekking (entre 35 et 40L)
- ✓ Bonnet/Tour de cou/Casquette/Lunette de soleil
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 duvet (entre 5 et 15°C température confort)

> L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, ingénieur en biologie des milieux de montagne. Que ce soit en hiver ou en été, Etienne est un grand spécialiste du milieu montagnard. A l'origine de notre petite agence de voyage familiale, il crée et encadre des trekkings dans les plus belles chaînes de montagne du monde, et collectionne déjà quelques belles expéditions à titre personnel.

etienne@acaenlaforme.fr
06 85 85 12 44



à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr