



Lyngseidet et la belle pente Est. Quelques pas à pied nous conduisent au sommet. La descente se fait face sud vers notre gîte .

### **Jour 3 : Store kjostinden**

Nous allons cette fois de l'autre côté de la brèche du Kjosén. De nos bungalows, nous voyons la paroi très raide. Le contournement par l'est et le lac Rotenvik nous permettent d'atteindre un col anonyme à côté du sommet de Kjostinden.

### **Jour 4 : Fastdalstinden 1275 m**

Depuis le lac de Rotenvik. Vue imprenable sur le massif de l'Iskartndane.

### **Jour 5 : Kilavari 1160 m**

Ce matin on prend le ferry. Pour traverser sur Olderdalen. 45 minutes de traversée .

### **Jour 6 : Isskartindane 1441 m**

Transfert en bus à Storsteinnes. Nous remonterons la vallée de l'Isskard, la moraine, pour accéder au glacier d'Isskardbreen pour gravir un col à 1100 m.

### **Jour 7 : Tafeltinden 1395 m**

Transfert à Koppangen, petit village de pêcheurs du bout du monde. La route s'arrête devant une muraille de granit tombant à pic dans la mer. En suivant le lit du ruisseau nous irons jusqu'au lac de Koppangen. Puis on pénètre dans un cirque glacier où les possibilités sont nombreuses dont le Tafeltinden

Retour à Tromsø où nous logerons dans les chalets du camping.

### **Jour 8 : Vol de retour.**

N.B. : le programme peut-être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du groupe.

## **Votre équipement**

### **A prévoir**

- Sac à dos de 30 à 40 litres maxi avec lanières latérales pour porter les skis et contenant vos affaires personnelles, les repas du midi et une partie du matériel collectif.
- Les skis munis de fixations de randonnée, peaux de phoques autocollantes, couteaux, bâtons, chaussures de ski rando, crampons, mousqueton à vis, baudrier.
- Prévoir un sac cousu.
- Prévoir une housse à ski.
- Vêtements : Sous-vêtements thermiques, veste en fibre polaire, moufles et gants chauds, veste de montagne de type Gore-tex, doudoune éventuelle, bonnet et masque néoprène ou cagoule, chaussettes chaudes, salopette Gore-tex avec caleçon polaire ou pantalon de ski, masque de ski et lunettes de soleil, lampe de poche ou frontale, gourde isotherme, crème solaire.

## **Votre budget**

## Tarif

2190 euros par personne. Départ assuré dès 5 personnes.

## Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne et ses frais.
- Vols aller-retour Nice Tromsø
- Hébergement dans les chalets de Solvi Gard (nuit seule).
- Les transferts terrestres et maritimes pendant tout le séjour

## Le prix ne comprend pas

- La nourriture durant tout le séjour. Les chalets sont équipés pour se faire à manger. Dans le village de Lyngseidet, il y a des commerces. Nous ferons une caisse commune pour les courses, je pense qu'il faut prévoir de porter de la nourriture de France.
- Les frais à caractère personnel (souvenirs...), la location éventuelle des skis.
- Ne comprend pas l'enregistrement d'un deuxième bagage (Housse à ski) 30 à 50 €.
- Ne comprend pas les assurances annulation/interruption de séjour, perte de bagages et assistance ;

## Divers

Possibilité de retirer de l'argent (1 couronne norvégienne NOK = 0,12 €) à Oslo ou Tromsø par carte Visa ou Eurocard (attention, pour cette dernière, tous les distributeurs ne l'acceptent pas).

Pour les piles, tenir compte du fait qu'elles se déchargent plus vite avec le froid.

Une carte d'identité ou passeport en cours de validité est suffisant pour entrer en Norvège.

## Difficulté Initié

Pré-requis A partir de 14 ans Niveau physique Accessible à toute personne en bonne santé et entraînée physiquement. L'activité peut se dérouler en altitude avec ski sur glacier. Niveau technique Avoir un bon niveau à ski en toutes neiges.

## Assurance

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun. Il est indispensable de posséder une assurance en responsabilité civile et une assurance couvrant les risques de rapatriement et secours. Etre couvert par une assurance annulation est fortement recommandé. Nous pouvons vous proposer de souscrire aux assurances de votre choix auprès d'Europe Assistance. Veuillez bien lire attentivement les livrets assurances en téléchargement ci-dessus pour connaître les conditions. Si vous souhaitez pas souscrire à notre assurance assistance rapatriement, vous devez nous communiquer les coordonnées de votre propre assurance (non ; n° de contact et téléphone d'appel 24h/24h).