

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



ISLANDE

Raid des volcans à l'océan

12 jours, 10 jours de marche



Spécialement étudiée pour des amateurs de vie sauvage qu'un effort ne rebute pas, cette randonnée avec portage nous mène de l'intérieur du rift volcanique aux rivages de l'océan. Des dépôts de vivres sont disséminés le long du parcours. L'isolement est total, le terrain changeant, aussi est-il important que l'équipement de chacun soit le plus léger possible, le plus complet et le plus confortable.

ITINÉRAIRE

• J1

Vol Paris/Keflavik. Transfert 50 km à Reykjavik repas libre. Nuit
Nuit en auberge de jeunesse

• J2

Départ en bus régulier dans la matinée pour les hautes terres du rift volcanique. Peu à peu, la toundra fait place au sable et aux étendues de lave du désert de Dómadalshraun. Nous quittons le bus en chemin pour nous immerger dans ces immenses contrées sauvages. Des cratères eseuilés pointent à l'horizon et côtoient quelques lacs aux eaux paisibles. Les montagnes rhyolitiques de Landmannalaugar apparaissent et dévoilent leur symphonie de couleurs. Campement à proximité d'une source naturelle d'eau chaude. transfert 150 km
3 heures de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres. Nuit sous tente

• J3 et J4

Par une des nombreuses vallées glaciaires qui s'insinuent loin entre les versants multicolores d'une caldeira aux bords effondrés, nous entamons notre ascension en direction des plateaux de Hrafninnusker, plus vaste zone géothermale de l'île, loin des sentiers battus. Nous traversons une région composée de nombreuses marmites d'eau et de boue bouillonnante, avant de mettre le cap sur Laufafell, énorme monolithe que l'on devine sur l'horizon.

J: 3 7 heures de marche + 500 m - 300 m

J: 4 3 heures de marche + 300 m - 500 m

Nuit en bivouac

• J5

Par des échines montagneuses parallèles suivant le rift volcanique, notre itinéraire nous mène le long des impressionnantes gorges de la Markarfljot, jusqu'à Krókur. Campement à la confluence de deux gros torrents glaciaires dans un superbe décor de montagnes couvertes de mousse.

6 heures 30 de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres. Nuit en bivouac

• J6

Arrivée sur un large plateau où nous retrouvons de vastes étendues de sable noir parsemées d'étranges montagnes coniques qui semblent posées dessus. Campement au pied de l'une d'entre elles.

6 heures de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres. Nuit en bivouac

• J7

Nous approchons du glacier Mýrdalsjökull que nous longeons une partie de la journée, passant par une vallée au fond plat. Traversée de moraines fraîchement formées pour déboucher sur une gorge qui ressemble à une oasis.

6 heures de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres. Nuit sous tente

• J8

A travers un dédale de gorges, nous atteignons la vallée de Thorsmörk et ses massifs de bouleaux. Campement monté pour deux nuits.

7 heures de marche, dénivelé + 500 mètres / - 500 mètres. Nuits sous tente

• J9

Journée de balade dans le petit paradis de Thorsmörk, "le bois de Thor". Nous partons "sac à dos léger", à la découverte des forêts de bouleaux miniatures, gorges aux parois abruptes, langues glaciaires aux séracs suspendus qui font de ce site un des plus beaux de l'île.

Nuit sous tente

• J10

Remontée de cette riante vallée coincée entre trois glaciers. Ascension du col de Fimmvörduháls entre les glaciers Eyjafjallajökull et Mýrdalsjökull.

7 heures de marche, dénivelé + 800 mètres / - 400 mètres. Nuit en bivouac

• J11

Descente le long de la rivière Skógá et ses nombreuses chutes d'eau. Arrivée à Skógar, au pied d'une haute cataracte. Transfert en début d'après-midi à Reykjavík. Transfert 205 km. Dîner libre et transfert dans la soirée à l'aéroport de Keflavík.

3 heures de marche, dénivelé + 600 mètres / - 600 mètres

• J12

Arrivée matinale à Paris.

GENERAL

• Important itinéraire

DESCRIPTION DE LA MARCHÉ

Trekking avec portage. Les journées de marche - 5 à 8 heures en moyenne - se suivent avec obligation d'effectuer le parcours pour rejoindre dans les temps les points de ravitaillement. Le poids du sac à dos constitue la difficulté supplémentaire par rapport au niveau 3 chaussures, ce à quoi s'ajoute la rusticité des bivouacs (pas de tente mess, nourriture lyophilisée pour les dîners, etc.). Pour ces raisons là, l'aléa météo peut avoir un impact assez important sur « l'état des troupes ». Être prêt psychologiquement à marcher dans des conditions difficiles dans ce pays où il est rare de passer 12 jours sans une bonne tempête... Il faut savoir aussi que la faiblesse d'une personne impacte l'ensemble du groupe... car le guide ne peut pas se doubler. Plus encore que pour les autres voyages, vous devez respecter la liste d'équipement car l'on est particulièrement exposé aux éléments.

En fonction des conditions météorologiques et du rythme du groupe le guide se réserve le droit de modifier les itinéraires, les temps de marche et le dénivelés.

• Formalités

Information importante : veuillez vous reporter aux formalités détaillées dans la fiche pays du circuit.

• Caractéristiques du circuit

DIFFICULTÉS LIÉES À LA MARCHÉ

Ce voyage ne présente aucune difficulté d'ordre technique, mais l'effort est soutenu et l'isolement quasi permanent, ce qui exige de vous une bonne condition physique et mentale. Le terrain est d'une grande variété : rocaïlle, sable volcanique, mousses plus ou moins épaisses, coulées de lave, traversées de cours d'eau... Chevilles et genoux sont sollicités et il est important de boire beaucoup et de s'étirer après l'effort pour prévenir les tendinites. Les dénivelés sont en général peu importants, mais la déclivité peut l'être, d'autant plus que le terrain ne permet pas d'aborder un versant en zigzaguant comme on le fait dans nos montagnes. Les sentiers aménagés n'existent pas partout en Islande, et le groupe marche à sa guise... à condition de suivre les consignes du guide. Les problèmes liés à l'altitude ne se posent pas, mais sont parfois remplacés par la force du vent ou de la pluie.

circuit avec portage 20 kg environ

en plus des affaires personnelles portage de la nourriture, rechaud et tente et natelas mousse (1 pour 2 personnes.

• **Important**

La participation de chacun aux tâches quotidiennes est indispensable, montage et démontage des tentes pour les voyages en camping, vaisselle

• **Hébergement**

Récapitulatif Hébergement (pouvant subir des modifications)

J1 Auberge de jeunesse en sac de couchage

J2 Sous tente (camping avec sanitaires)

J3 au J7 sous tente en pleine nature

J8 au J9 Sous tente (camping avec sanitaires)

J10 sous tente en pleine nature

J11 Dans l'avion

• **Nourriture**

Pique-nique le midi et la plupart des dîners à base de produits déshydratés afin de réduire le poids de portage. Peu de produits frais en raison des contraintes du portage.

► VOTRE VOYAGE

• **Transfert**

transfert en bus régulier à l'aller et au retour du trekking

► EQUIPEMENT

• **Bagages**

Si vous prenez l'avion, merci de noter que les contrôles de sécurité sont stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux et piles de rechange dans votre sac de soute.

Produits liquides :

Vous devez désormais lors des contrôles de sûreté présenter séparément dans un sac en plastique transparent fermé d'un format d'environ 20 cm sur 20 cm, vos flacons et tubes de 100 ml maximum chacun.

Quels sont les produits interdits ?

Les liquides, les aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants...

Quelle est la taille maximale de chaque flacon ou tube que l'on peut emporter en cabine ?

Aucun flacon ne peut dépasser 100 ml.

Quelle taille maximum doit faire le sac plastique ?

Ce sac en plastique transparent (type sachet à congélation) doit mesurer 20 cm sur 20 cm environ.

Un sachet peut contenir plusieurs objets, tubes, flacons, aérosols.

Comment se procurer ce sac plastique ?

Vous pouvez vous procurer ce sac plastique (type sac de congélation) dans les commerces et les grandes surfaces. La plupart des aéroports européens proposeront aussi sur place des sacs. Toutefois, il s'agit d'un service rendu aux passagers et non d'une obligation, il n'est donc pas garanti que ces sacs soient disponibles partout et tout le temps.

Nous vous conseillons de prendre vos dispositions avant le départ.

Quelles sont les exceptions autorisées ?

- Les médicaments liquides

Vous pouvez emporter en cabine des médicaments liquides (insuline, sirops...) à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation, ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés

Il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

LE PASSAGE DU CONTROLE DE SURETE :

- Retirez votre veste ou votre manteau.

- Présentez à part :

Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...

Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.

Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.

Vos aliments liquides pour bébé.

Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur.

Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac.

Renseignez-vous avant de faire vos achats.

Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanière.

Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

Un conseil :

Enregistrez en bagage de soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Nous vous recommandons cependant de porter sur vous ou en bagage à main une tenue vestimentaire adaptée à l'Islande (pantalon de randonnée, pull et ou veste polaire, veste imperméable, chaussures de randonnée). Si vous suivez un traitement médical, gardez-le avec vous (dans la limite des restrictions ci-dessus concernant les produits liquides : ordonnance et flacons de 100 ml max.).

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 60 à 70 litres environ,

Votre sac doit être d'une capacité de 65 à 70 litres pour porter, en plus de vos affaires personnelles : une tente de 3,2 kg pour deux personnes, un matelas mousse de type karrimat, environ 2,5 kg de vivres, une ou deux cartouches de gaz de 250 g, réchaud, popote.

Vérifiez donc bien la possibilité d'accrocher la tente (au-dessus) et le matelas (en-dessous) à l'aide de sangles (le vent se chargera de tester si votre système est au point... mais vous n'avez pas vraiment le droit à l'erreur). Si vous avez un sursac - ce qui ne dispense pas de doubler l'intérieur avec un grand sac poubelle costaud - il sera dans son élément à condition d'être assez large pour englober la tente et le tapis de sol.

Limitez au minimum votre équipement personnel (mieux vaut une bonne tenue que plusieurs rechanges inadaptés) car « ce sont toutes les petites choses légères qui font qu'un sac est lourd ». Essais de portage en appartement (ou mieux en randonnée) recommandés...

Il est possible de laisser un bagage sur place à votre arrivée à Reykjavík, contenant des affaires propres pour votre retour. Ce sac sera entreposé dans les locaux de notre correspondant local.

Important :

Selon les compagnies aériennes, le poids de votre bagage est limité de 20 kg par personne.

• Vêtements

Le climat de l'Islande est imprévisible pour le randonneur et nécessite un équipement performant. Pour plus de précisions sur le climat, reportez vous à cette rubrique dans la Fiche Info Pays. Veuillez respecter scrupuleusement la liste d'équipement ci-dessous.

L'expérience montre qu'un équipement inadapté affecte l'appréciation du voyage (les personnes qui ont froid ont besoin de marcher pour se réchauffer, mais les pauses sont importantes pour récupérer, s'alimenter et apprécier le paysage... pensez que vous voyagez en groupe, et le rythme ne peut pas être exactement le même que le votre quand vous randonnez seul.

Une règle d'or, prévoir des vêtements qui sèchent rapidement.

Règles numéro 1, 2 et 3 : PAS DE COTON.

Le coton est certainement une fibre extraordinaire de par ses effets climatisants, car il capture beaucoup d'humidité et demande à votre corps de grandes quantités de chaleur pour la faire s'évaporer. Préférez donc la laine, la soie, et les fibres synthétiques, qui vous aideront à rester au sec et au chaud autant que possible !

Pensez toujours à vous couvrir avant d'avoir froid : sauf exceptions les vêtements ne produisent pas la chaleur, ils se contentent de vous rendre celle que vous avez à leur donner.

- Un bonnet de laine assez épais pour couper le vent efficacement, doublé sur les oreilles. Rappelez-vous que c'est par la tête et la nuque que se font 90% des pertes de chaleur d'une personne découverte. Une cagoule est aussi une bonne idée car elle reste autour du cou et ne se perd pas.
- Des gants ou des moufles de laine, non pas qu'il fasse très froid en Islande l'été, mais un vent de 50 km/h par +5°C équivaut à -12°C par temps calme. Nous ne manquons pas de vent.

- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo)
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fibre polaire
- 1 gros pull de laine (à enfiler sous la polaire le soir)
- un pantalon de randonnée en toile synthétique légère. L'idéal est un modèle convertible en short
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste imperméable et respirant style Gore-tex

Pas de K-Way ou de ciré, ceux-ci s'apparentent plutôt à des bains turcs portatifs lorsque la marche s'intensifie. Choisissez un ensemble veste et salopette en Gore Tex, Dermizax, Micropore, quelque chose de sérieux qui vous dure quelques années. Adeptes du poncho, sachez qu'il peut compléter le reste pour retarder l'humidité, mais en aucun cas le remplacer. Vérifiez qu'il passe par-dessus un sac à dos bien chargé, qu'il est cousu sur les côtés, et si possible qu'il se resserre en bas, sinon le vent risque de vous l'arracher.

- 1 sur-pantalon imperméable et respirant style Gore-tex
- 1 cape de pluie (utilisation délicate par grand vent)
- 1 maillot de bain

- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.

- Une paire de bonnes chaussures de randonnée, solides, avec bonne tenue de cheville, et imperméables. Si vous comptez acheter, cherchez un modèle cuir avec semelle Vibram et rebord de protection sur les orteils. Cirez-les bien avant de les sécher, sinon elles se craquent. Pensez à "casser" les chaussures neuves et refaire celles qui sont restées au placard, sinon gare aux ampoules !

- 1 paire de guêtres (facultatif)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir.

Des sandales ou chaussons de planche à voile pour traverser les rivières. Vérifiez qu'ils s'attachent solidement.

• Equipement

1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité

• 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières.

- 1 gourde (1 litre minimum)
 - 1 lampe frontale (à partir du mois d'août)
 - 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
 - 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
 - Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
 - 1 serviette de toilette : il en existent qui séchent rapidement : marque Packtowl
 - Boule Quiès (facultatif)
 - Crème solaire + stick à lèvres.
- une paire de jumelle pour observer les oiseaux (facultatif)

• Couchage

1 sac de couchage chaud (confort -10°). Le duvet est beaucoup moins encombrant que la fibre creuse, mais exige de vous un emballage irréprochable à l'épreuve des tempêtes, étant un matériau naturel et putrescible... Utilisez un sac plastique fort à l'intérieur de la housse de compression, plus un ou deux en extérieur. Si votre vieux duvet vous semble insuffisant, pensez au drap de sac en soie ou en polaire, qui peuvent compenser dans une certaine mesure la médiocrité de votre sac de couchage.

• Pharmacie

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

• **Matériel fourni**

Bol et cuillère, réchauds et popotes, 1 tente igloo pour 2, matelas mousse de type Karrimat disponible, si vous avez mieux pour le même poids (440 g), n'hésitez pas à l'emporter.

• **Pharmacie collective**

trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur