



Séjours montagne

SKI DE RANDONNÉE ET AURORES BORÉALES SUR L'ÎLE DE SENJA NORVÈGE

La Norvège est le pays de la randonnée sous toutes ses formes et il est impossible d'évoquer ce pays sans parler de ses fjords ; situés sur tout le littoral, ce sont d'anciennes vallées glaciaires que la mer a comblées donnant aux montagnes de l'île cette particularité « d'avoir les pieds dans l'eau » !

Senja, deuxième île de Norvège par sa superficie, se situe à l'Ouest de Tromsø, à mi-chemin entre les îles Lofoten et les Alpes de Lyngen. Elle est réputée pour la variété de ses paysages qui l'ont fait surnommer « la Norvège en miniature ». Elle est en fait un subtil mélange de ce qui fait la réputation de ses célèbres voisines, considérées comme les spots incontournables du ski de randonnée aujourd'hui. Son climat garantit un excellent enneigement et des températures clémentes ainsi qu'une situation privilégiée pour l'observation des aurores boréales. L'ambiance est alpine et la neige, le plus souvent poudreuse, est généralement d'excellente qualité.

Cette semaine de ski de randonnée est organisée sous forme de sorties à la journée à partir d'un hébergement confortable face à la mer dans le petit village de Mefjordvaer situé tout au Nord de l'île, là où les reliefs sont les plus impressionnants. Les dénivelés journaliers sont variables, en moyenne autour de 1000 mètres, quelquefois réalisés en deux demi-journées de 2 fois 500 mètres.

Si les altitudes atteintes sont modestes, les dénivelés le sont moins car comptabilisés au niveau de la plage où nous chausserons les skis.

Encore peu fréquentée en hiver, Senja nous réserve donc un terrain de jeu fantastique aux possibilités infinies...

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Norvège
- 8 jours
- 4 - 6 personnes (confirme à partir)
-

Tarifs :

Déroulement du séjour

JOUR 1

Départ de Paris ou Genève pour Tromsø, capitale du Nord norvégien. Transfert au centre ville et nuit à l'hôtel.

JOUR 2

Transfert en véhicule privé à Mefjordvaer situé au Nord de l'île de Senja (trois heures de route en passant par Finnsnes car en hiver les liaisons maritimes reliant Tromsø aux différents ports de Senja ne sont pas

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

opérationnelles).

En cours de route, nous ferons un arrêt ski, avec pour objectif le Store Martinden à 1250 mètres d'altitude. Du sommet la vue s'étend à l'Ouest sur l'ensemble de l'île de Senja et au Nord sur la presqu'île de Malangen. Après la descente, nous reprendrons la route pour arriver à Mefjordvaer où nous nous installerons pour cinq nuits dans notre appartement face à la mer.

JOUR 3

En partant skis aux pieds depuis le village, le Tebbeltuva, culminant à 788 mètres sera notre deuxième objectif du séjour.

JOUR 4

Autour de Senjahopen, nous enchaînerons le Litlehesten à 679 mètres et le Storehesten à 874 mètres en passant par le lac gelé de Lille Hestvatnet. Magnifiques vues sur le Fjord de Mefjordvarden et les péninsules déchiquetées du Nord de l'île.

JOUR 5

Au dessus et de chaque côté du Bergforden, nous partirons pour le Lutnespurka à 495 mètres puis le Skolpan à 780 mètres, deux objectifs aux caractéristiques très différentes.

JOUR 6

Aller-retour en matinée au Reinen à 601 mètres et après un court transfert, aller-retour l'après midi à l'Hesten à 556 mètres qui offre un surplomb époustouflant sur Mefjorden juste en face de notre hébergement.

JOUR 7

Sur la route du retour nous ramenant à Tromso, dernière halte pour une ultime sortie sur le plus haut sommet de l'île, le Kvaenan culminant à 964 mètres. Nous chausserons et déchausserons les skis au niveau de la mer après une fantastique descente plongeant sur le fjord de Sif. Hôtel à Tromso et dîner en ville à proximité du port.

JOUR 8

Vol retour sur Paris ou Genève.

Ce programme est indicatif, l'ordre des journées peut être inversé voire totalement modifié en fonction des impératifs de sécurité liés aux conditions nivo-météo du moment.

Nombre de participants

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

- Sous vêtements type carline
- salopette de ski ou gore tex
- pull-over ou fourrure polaire
- veste en duvet légère à mettre sous le gore tex, chaussettes chaudes
- un bonnet, un foulard
- une veste ou un anorak
- deux paires de gants (une légère et une chaude)
- lunettes de glacier ou bonnes lunettes de skis et masque ; crème solaire et labiale
- sous vêtements et chaussettes de rechange
- une petite pharmacie individuelle
- un couteau de poche
- une mini-trousse de toilette
- une gourde (1 litre), si possible thermos éventuellement ; appareil photo ou caméra
- carte d'identité ou passeport

Matériel technique :

- un sac à dos de contenance moyenne (30 / 35 litres) avec attaches skis chaussures de skis de rando
- peaux de phoques autocollantes
- skis de rando équipés de fixations de rando
- couteaux à neige - bâtons de ski - baudrier et crampons légers
- pelle, sonde et arva.

Prévoir une tenue confortable pour le voyage en avion et les soirées à Tromsø et Mefjordvaer.

Tenue de soirée non exigée ...

Prendre deux bagages ; un sac à dos (30 / 35 litres) en bagage de cabine et un sac de voyage de bonne contenance à enregistrer en soute.

Une housse à skis est indispensable pour le transport de vos skis dans l'avion.

- L'ensemble de vos bagages (excepté le bagage de cabine) ne doit en aucun cas, dépasser 20 kgs.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ

Condition physique et Expérience

L'inscription à ce séjour suppose une bonne pratique du ski de montagne, vous devez être capable d'évoluer en toutes neiges et principalement en poudreuse. De plus, vous devez être en bonne condition physique afin de profiter au maximum des sorties même si les dénivelés et l'altitude des sommets restent modestes du fait de départs à altitude zéro.

L'organisation du séjour en étoile au départ de Mefjordvaer et l'utilisation d'un van privé permettent une grande souplesse dans la réalisation du programme ; les sorties se feront avec un petit sac et il est toujours possible d'adapter le programme en fonction de votre forme et bien sûr des conditions nivo - météorologiques.

Encadrement

Un guide de haute montagne pour un groupe de quatre à six skieurs.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

2 nuits d'hôtel à Tromsø et cinq nuits en appartement (chambres doubles) à Mefjordvaer. Repas au restaurant à Tromsø et repas préparés en commun à Mefjordvaer.
Pique-niques le midi préparés en commun la veille chaque jour.

Transport et Bilan Carbone

Vols internationaux et domestiques à destination de Tromsø non compris au tarif du séjour en raison de la variation des prix, de 300 à 600 euros l'A/R en fonction de la ville de départ et de la date de réservation. Départs possibles des principales villes de province ainsi que de Genève.
Déplacements au départ de Tromsø en van de location 7 places conduit par le guide.

Rendez-vous

À l'aéroport de Genève pour ceux qui décollent de Genève et au transit de Frankfurt pour les participants qui partent de Paris.

Prix

Le prix comprend:

- L'encadrement de l'activité montagne par un guide de haute montagne UIAGM
- L'hébergement en pension complète
- Le transport de Tromsø à Tromsø en van privé 7 places conduit par le guide

Le prix ne comprend pas:

- Le transport de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous (voir paragraphe « Transport ») et retour
- Les boissons alcoolisées, les dépenses personnelles

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- L'équipement individuel de ski et de sécurité
- Les frais occasionnés par un retour anticipé
- Les assurances frais de secours, rapatriement et annulation (Cf. rubrique Assurances)

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.