



SUÈDE

Le trek de la Kungsleden en été



Trek



Durée 8 jours



Niveau Modéré



Descriptif :

Accompagné par un guide spécialiste de la destination et du trek en terres polaires, engagez vous sur l'un des sentiers les plus mythiques de la Scandinavie.

"La voie royale" est située à l'extrême nord de la Laponie suédoise en plein cœur du territoire Sami.

Nous en parcourons la première partie, la plus accessible car les refuges sont réguliers, mais aussi la plus belle. Cette partie longue de 120 km offre des paysages grandioses; toundra, forêts de bouleaux, grands lacs, cascades, rivières, glaciers et montagnes.

C'est aussi l'occasion de fouler le territoire ancestral des Samis et de leur troupeaux de rennes que vous croiserez peut être en cette saison des pâturages.

Votre progression nous permettra de rejoindre Nikkaluokta depuis le parc national d'Abisko en réalisant des étapes entre 15 et 20 kms quotidiens. Vous retrouvez chaque soir le confort des cabanes suédoises, spacieuses et très bien agencées, disposant d'un sauna, lieux de choix pour les rencontres et le partage avec la population locale.



Les points forts :

- L'aventure dans les grands espaces suédois
- Le confort et l'authenticité des refuges suédois avec saunas
- Une logistique bien rodée pour un trek réussi !

€ Dates & prix

Budget :

Aucune date n'est disponible pour l'instant

Le prix comprend :

- Les vols Paris / Kiruna / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité
- Les déplacements selon le programme

- L'hébergement et la pension complète durant le séjour, sauf les repas à Kiruna et pendant les vols internationaux
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone, spécialiste de la destination

Le prix ne comprend pas :

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage en Suède: 5€ par personne
- Le préacheminement jusqu'à Paris
- L'augmentation des taxes d'aéroport ou hausse carburant.
- Les éventuels suppléments aériens: Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

A payer sur place :

- Le repas au restaurant à Kiruna le J8 (~50 € / repas)
- Les boissons
- Les dépenses personnelles

Assurances au choix

- Assurance assistance rapatriement : 2,5 % du voyage par personne
- Assurance multirisque : 4,1 % du voyage par personne
- Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 5 % du voyage par personne



Jour par jour

Jour par jour :

JOUR 1

📍 Vol Paris - Kiruna

Accueil à l'aéroport de Kiruna et transfert jusqu'au parc national d'Abisko, point de départ de notre trek.

Préparation du matériel puis installation dans notre hébergement aux portes du parc national.

🏠 Hébergement : [Chalet](#)

NB : le dîner est libre.

JOUR 2

📍 Départ du Trek

Après un bon petit déjeuner matinal, un briefing de la part de votre guide et après avoir réparti la nourriture pour la semaine dans nos sacs à dos, nous partons !

Un sentiment de liberté nous enivre alors que nous passons les passerelles d'Abisko, marquant l'entrée de ce trek mythique.

Nous ne retrouverons la civilisation que dans une semaine.

Cette première étape traverse une belle forêt de bouleaux pour aboutir sur l'immense lac d'Abiskjaure. Il marque le début des imposantes vallées glaciaires que vous emprunterez lors de ce trek. Vous rejoignez votre refuge pour la nuit reçue chaleureusement par vos hôtes Suédois. Literie confortable, grande cuisine, poêle à bois et bien sûr le sauna. Tout le confort nécessaire pour passer une bonne nuit réparatrice.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚗 Transport : [15 km](#)

📈 Dénivelé positif : [105 m](#)

👣 Marche : [4 h](#)

JOUR 3

📍 Lac Abiskojaure au refuge Alesjaure

Nous continuons notre progression en traversant le lac d'Abiskojaure. Nous évoluerons ensuite sur une partie légèrement montante, au milieu de quelques bouleaux nains, pour arriver sur un magnifique plateau, cerné de montagnes immaculées. Peut-être aurons-nous la chance d'y observer quelques rennes, nombreux dans cette région. Nous progressons dans cet environnement fascinant tout l'après-midi pour finalement rejoindre le refuge d'Alesjaure situé dans un cadre exceptionnel à proximité d'un village estival Sami.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚗 Transport : [20 km](#)

📈 Dénivelé positif : [330 m](#)

📉 Dénivelé négatif : [40 m](#)

👣 Marche : [8 h](#)

JOUR 4

📍 Du refuge d'Alesjaure au refuge de Tjåktja

Nous progressons dans la vallée principale pour retrouver le tracé de la Kungsleden. L'étape courte de cette semaine se présente au bon moment et n'a aucune difficulté, si ce n'est la montée au refuge de Tjåktja. Les grandes plaines font ici place à des vallées plus étroites entourées de montagnes. Nous pique-niquerons à la cabane de Tjåkta, où nous passerons la nuit. Dans l'après-midi possibilité de se détendre ou de repartir pour une petite balade de plus sur les sommets environnants pour ceux qui le souhaitent.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚗 Transport : [12 km](#)

📈 Dénivelé positif : [150 m](#)

📉 Dénivelé négatif : [300 m](#)

👣 Marche : [4 h](#)

JOUR 5

📍 Du col de Tjåktja aux chalets de Sälka

Nous partons aujourd'hui en direction du col de Tjåktja avec ses 1150 m d'altitude, il constitue le point culminant de la Kungsleden. Nous quittons le massif du Padjelanta. Le sentier descend dans une combe et traverse une grande zone ouverte qui constitue le plus grand campement Sami de Suède, en été. Au loin, on aperçoit les chalets de Sälka.

Dans l'après-midi, nous profiterons du refuge ou nous partirons à la découverte de la vallée sauvage et reculée de Nilla.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚶 Transport : [13 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [150 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [300 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

JOUR 6

📍 Sälka Sinji Kebnekaise

Une grosse étape se présente devant nous aujourd'hui !

La station de montagne Kebnekaise au pied du sommet du même nom est l'objectif de notre journée. Nous empruntons la vallée de Sinji, vallée étroite, entourée de montagnes et rejoignons le refuge du même nom situé en bordure d'un village de pêche authentique des tribus Lapone. En après midi nous passons le col puis entamons la longue descente jusqu'au refuge du Kebnekaise ou nous passerons la nuit.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚶 Transport : [26 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [120 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [250 m](#)

👟 Marche : [8 h](#)

JOUR 7

📍 Kebnekaise Nikkaluokta Kiruna

Après le petit-déjeuner, nous partons pour la dernière étape de notre trek jusqu'au lac Ladtjojaure et le village de Nikkaluokta.

Notre randonnée du jour nous offre de superbes vues sur le sommet du Tuolpagorni et Kebnekaise.

La ligne d'arrivée franchie, nous rejoignons notre hébergement en fin de journée à Kiruna.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)

🚶 Transport : [22 km](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [220 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

NB : le dîner est libre.

JOUR 8

📍 Retour en France

Vol Kiruna - Paris.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

66° Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek, et stage expédition, et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

+ En savoir +

Détail du voyage

Nombre de participants

De 4 à 12 participants

Niveau

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, qui pratique régulièrement la randonnée ou s'entraîne avant le départ.

Randonnées de 5 à 7h de marche par jour environ.

Le sol tourbeux et la météo parfois capricieuse (tempête, vent, pluie) peuvent changer le niveau de difficulté.

Encadrement

Installée en Suède depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord Suède vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek 66° Nord, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

Alimentation

Nous partons en autonomie sur ce trek et devons donc prévoir de transporter l'intégralité de nos vivres dans nos sacs à dos.

Ainsi, un dîner sur deux seront des lyophilisés car ceux ci nous permettent de sauver de la place et du poids dans les sacs à dos.

Nous prévoiront aussi quelques fruits et légumes en début de trek pour assurer une alimentation équilibrée.

Nos sacs s'allégeront au fur et à mesure de la progression.

Pas de viande ni poisson frais pour des raisons évidentes de conservations.

Les refuges disposent de petites épiceries dans lesquels un ravitaillement d'urgence (Lyophilisé, biscuits...) est possible.

Les cuisines équipées nous permettent de préparer les repas en commun.

Une petite spécialité locale de chez vous sera la bienvenue et sera une belle surprise pour le groupe le soir au refuge.

Hébergement

Durant le trek: nuit en refuge avec chambre de type dortoir. Tous les refuges offrent un maximum de confort, poêle à bois, sauna, cuisine équipée. Il n'y a cependant ni l'eau courante ni l'électricité. Lits superposés dans des chambres mixtes. Des toilettes sèches sont disponibles autour des refuges.

Sur les lits vous trouverez couverture et oreiller. Ainsi, selon vos habitudes de voyage, vous pouvez soit emporter un drap sac et une taie d'oreiller, soit un duvet (confort 5°C)

Vous devez laisser le refuge dans l'état dans lequel vous l'avez trouvé.

Une nuit en Hôtel à Kiruna à la fin du raid.

Déplacement

En bus navette et à pied.

Nous assurons la liaison aérienne PARIS / KIRUNA / PARIS sur des compagnies régulières avec escales.

Budget & change

Les suédois n'ont pas adhéré à l'Euro.

Monnaie : couronne suédoise

1 Euro = 9,60 SEK (oct 2018)

Pourboires

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfait de la prestation.

Equipement



Vêtements à prévoir

- 1 veste longue avec capuche (Genre Gore-Tex ou équivalent)
 - 1 pantalon de randonnée
 - 1 sur-pantalon étanche en cas de pluie
 - 1 short (mais gare aux moustiques !)
 - 1 bonnet
 - 1 casquette
 - 1 polaire légère (en option)
 - 1 t-shirt épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
 - 2 à 3 t-shirts fins (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
 - 3 à 4 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine)
 - 1 paire de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines)
 - 1 paire de Sous gants (Polypropylène - polar ou soie)
 - 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
 - 1 sac à dos de 80 L minimum qui doit contenir toutes vos affaires personnelles et la nourriture commune
 - 1 paire de chaussures adaptée pour le trek, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être imperméables.
 - 1 paire de bâtons de marche (selon votre aisance)
-



Equipement à prévoir

- Une gourde en aluminium ou en plastique, minimum 1 litre.
 - 1 thermos personnel (1 litre)
 - Un sac à viande pour la nuit et une taie d'oreiller // ou bien un sac de couchage si vous préférez
 - 1 petit couteau
 - 1 serviette de toilette microfibre
 - 1 gant de toilette (pratique pour se laver au sauna)
 - Un appareil photos (en option)
 - Livre pour lire au coin du feu
 - Un masque pour la nuit
 - 1 lampe frontale
 - Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum, dentifrice, brosse à dent, savon)
 - 1 Tube de crème solaire
 - 1 Bâtonnet pour les lèvres
 - 3 à 4 pansement anti ampoules
-



Bagages

L'ensemble de vos affaires doit tenir dans votre sac à dos et vous devez avoir de la place supplémentaire pour prendre de la nourriture.

Prévoir un sac à dos de 80L minimum.



Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence, d'une balise Sarsat et d'un téléphone satellite.

Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

Formalités & santé

Passeport

Passeport ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

Si vous voyagez avec vos enfants sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir une carte d'identité individuelle ou un passeport individuel.

ATTENTION, à partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

Visa

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

Carte d'identité

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant)

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

Vaccins

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID.

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

Recommandations sanitaires

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID à 100% (2 doses) avec pass sanitaire valide. Pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour
