



SUÈDE

La Kungsleden à skis ou en raquettes



Ski



Raquettes



À partir de 2 090 €



Durée 8 jours



Prochain départ
07/03/2021



Niveau Modéré



Descriptif :

Un voyage unique à travers les massifs imposants des Alpes suédoises, sur les traces du célèbre parcours de la Kungsleden. La voie royale est située à l'extrême nord de la Laponie suédoise en plein coeur du territoire Sami. Vous partirez en ski nordique ou en raquette (suivant vos envies) à la découverte de ce tracé mythique, entre vallées glacières et lacs gelés cernés par les plus hautes montagnes de la Suède dont le Kebnekaise qui culmine à 2111 m. 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. Notre progression nous permettra de rejoindre Nikkaluokta et le Kebnekaise depuis le parc national d'Abisko. Nous retrouvons 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 :

- **Une autonomie à travers les Alpes suédoises**
- **Un parcours mythique pour un raid hivernal**
- **Le confort des refuges suédois avec feux de bois et saunas**

Budget :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
07/03/2021	14/03/2021	2 090 €	Départ initié
14/03/2021	21/03/2021	2 090 €	Départ initié
21/03/2021	28/03/2021	2 090 €	Dès 5 inscrits
28/03/2021	04/04/2021	2 090 €	Dès 5 inscrits
04/04/2021	11/04/2021	2 090 €	Dès 5 inscrits
11/04/2021	18/04/2021	2 090 €	Dès 5 inscrits

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 prêt du matériel technique : skis ou raquettes, bâtons et pulkas.

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

🏠 Hébergement : [Chalet](#)

NB : le dîner est libre.

JOUR 2

📍 Départ du raid à ski

Après un bon petit déjeuner matinal, nous chargeons notre pulkas et nos sacs à dos (une à deux pulkas par groupe pour le transport de la nourriture). Nous effectuons notre première étape à travers une belle forêt de bouleaux pour aboutir sur l'immense lac gelé d'Abiskjaure. Il marque le début des imposantes vallées glaciaires que nous emprunterons lors de ce raid. Nous rejoignons notre hébergement pour la nuit reçu chaleureusement par nos hôtes Suédois. Lingerie confortable, grande cuisine, poêle à bois et bien sur le sauna. tout le confort nécessaire pour passer une bonne nuit réparatrice.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

📏 Transport : [15 km](#)

📈 Dénivelé positif : [105 m](#)

JOUR 3

📍 Abiskojaure 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](#)

JOUR 4

📍 Alesjaure 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 Tjåktja, 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](#)

JOUR 5

📍 Tjåktja Sålka

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 Sålka.

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](#)

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](#)

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 : [19 km](#)

⬇️ Dénivelé négatif : [220 m](#)

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 Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

Détail du voyage

Nombre de participants

De 5 à 8 participants

Niveau

Bonne condition physique nécessaire (6 à 10 heures d'activité par jour), pas de difficultés particulières, mais des conditions pouvant être rigoureuses.

Santé et forme physique :

Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé puisque ce voyage peut se dérouler dans des conditions météorologiques qui risquent d'être rigoureuses et qui exigent une bonne santé.

La préparation physique :

Vous devez savoir skier ou être à l'aise en raquette pour participer à ce type de voyage.

Encadrement

Installée en Scandinavie depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord, 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...

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, Huwans , le spécialiste du voyage d'aventure, et 66°Nord Suède, notre agence locale.

Alimentation

Vous êtes en trek en itinérance. Ainsi, votre guide pourra soit prévoir votre nourriture pour la semaine, soit vous approvisionner dans les petites supérettes des refuges.

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 en ski ou en raquettes.

Les skis et les raquettes fournis ne nécessitent pas de chaussures spécifique.

Les skis sont équipés par un système à sangles, dit OAC.

Vous utiliserez donc vos bottes de neige pour skier.

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



Matériel fourni sur place

- Les raquettes ou les skis de randonnée nordiques.
 - Les batons
 - Les peaux de phoque
 - Les pulkas, harnais et cordes
-



PARTEZ BIEN ÉQUIPÉ(E) AVEC

MOUNTAIN HARD WEAR

-20%

A l'achat d'un voyage 66 Nord, bénéficiez de -20% sur l'équipement

MOUNTAIN HARD WEAR

Équipement outdoor, hautes performances

Mountain Hardwear est le partenaire équipement de 66°Nord. Mountain hardwear propose des vêtements et équipements outdoor très performants, utilisant les meilleurs matériaux et technologies, vous assurant le meilleur équipement pour vos voyages et randonnées. Plus que partout ailleurs, dans le Grand Nord, il est important d'être bien équipé. N'oublions pas le dicton Norvégien « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements ».

[Je m'équipe](#)



Vêtements à prévoir

Tout votre matériel sera transporté dans les pulkas tout au long du raid.

Nous ne revenons pas au point de départ, vous devez donc prévoir le strict minimum et avoir un contenant adapté (un dufflebag de 60L-80L est l'idéal) :

- 1 veste longue avec capuche (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 pantalon de ski
- 1 polaire légère
- 1 polaire épaisse
- 1 doudoune en duvet compressible
- 2 t-shirt épais à col et manches longues (1 pour la journée, 1 pour la nuit) (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)
- 2 paire de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines)
- 2 collant type laine Mérino (1 pour la journée, 1 pour la nuit)
- 1 buff (cache cou) fin
- 1 buff (cache cou) épais
- 1 paire de Sous gants (Polypropylène - polar ou soie)
- 2 paires de gants de ski (en plus des sous-gants)
- 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
- 1 masque de ski (en cas de vent)
- 1 bonnet
- 1 sac à dos de 30 litres maximum pour avoir accès à vos affaires de jour.
- 1 paire de chaussures adaptée à la pratique de la raquette, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être chaudes et faites pour l'hiver, être imperméables. (les chaussures s'adaptent indifféremment sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique). Les bottes Sorel sont idéales (modèle Caribou ou Glacier).
- 1 mailot de bain pour profiter des saunas le soir au refuge

- 1 kit de vêtement de voyage pour avant et après le raid (le moins encombrant possible car sera transporté dans les pulkas avec le reste).



Équipement à prévoir

- Un appareil photos (en option)
- 1 thermos personnel (1 litre, obligatoire).
- 1 gourde d'un litre en métal ou plastique rigide type Nalgène (1 litre, obligatoire).
- 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)
- 1 masque pour la nuit
- 1 lampe frontale
- Livre pour lire au coin du feu

- Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum, dentifrice, brosse à dent, savon)
- 1 Tube de crème solaire
- 1 tube de vaseline contre le froid
- 1 Bâtonnet pour les lèvres
- 3 à 4 pansement anti ampoules
- Quelques chauffeferettes (facultatif).



Bagages

Prévoir un duffle bag de 60 - 80 L pour vos affaires ainsi qu'un sac à dos de 30L pour les affaires de jours, qui seront accessibles en déplacement (surcouche, thermos, gourde, vivres...).

Tout votre matériel sera transporté dans les pulkas tout au long du raid.

Nous ne revenons pas au point de départ, vous devez donc prévoir le strict minimum et avoir un contenant adapté.



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

Spécificités

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet. - Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque - Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes) - Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes) - Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid. - Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments). Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>).
