

# PROGRAMME LAPONIE EN SKI DE FOND

JOURS	PROGRAMME DES JOURNEES	DISTANCE EN KM	HEURES DE SKI
JOUR 01	Rendez-vous au comptoir de la FINNAIR Roissy I. Vol Paris -Helsinki - Ivalo. Arrivée, repas du soir à la charge des participants. Coucher chez l'habitant ou à l'hôtel.		
JOUR 02	Bus vers le village de VESKONIEMI et début du raid en ski de fond. Coucher à Punainen Tupa ou dans une cabane de KAPPASAARI.	22 ou 30 km	6 h
JOUR 03	Kappasaari. Traversée du Lac Inari. Arrivée à la cabane de Pisteriniemi. Couchage en chalet ou sous tente chauffée.	30 ou 45 km	6 ou 7 h
JOUR 04	Itinéraire plus varié, nous quittons le lac Inari pour le village de Sevettijarvi, coucher plus confortable, sauna et douche.	49 ou 28 km	6 ou 7 h 30
JOUR 05	Ravitaillement au village, puis route des rennes. Itinéraire très varié à travers forêts, petits lacs et vallons. Vers Isakkijarvi. Coucher dans la cabane de Roussajarvi.	28 ou 34 km	5 h 30 ou 6 h 30
JOUR 06	Superbe itinéraire sur les collines laponnes - LAAVUVAARA - cabane de Tshaarjarvi. Nous arrivons vers la Toundra. Coucher dans la cabane de Tupa Lukittu. Panorama imprenable sur toute la Laponie Nord et la Norvège.	22 km	5 ou 6 h
JOUR 07	Itinéraire le long de la frontière norvégienne, parcours varié puis descente sur Arola et le lac Pulmankijarvi. Fin du raid, puis transfert en bus à Nuorgam. Visite en Norvège et le bras de l'océan arctique en bus, puis Inari ou Ivalo en bus. Coucher hôtel ou chalet.	23 km	5 h
JOUR 08	Visite libre à Inari et bus vers Ivalo, coucher à l'hôtel		
JOUR 09	Transfert en bus Ivalo. Aéroport d'Ivalo à 13h30, puis avion pour Helsinki. Helsinki via Paris, arrivée à 18h40. Repas du midi à la charge des participants.		

Itinéraire, km, durée des étapes indicatifs, sous réserve de modification en fonction du niveau du groupe et des conditions climatiques ou des hébergements. Le programme définitif vous sera présenté sur place.

# LAPONIE

## RAID TRAVERSEE NORD

**C**e raid de 9 jours contourne le lac Inari, par la rive Est et emprunte la piste du facteur. Les affaires personnelles et le ravitaillement sont transportés sur un traîneau conduit par un guide lapon, que nous pourrons retrouver à midi auprès d'un bon feu. Le soir, nous ferons étape dans un petit chalet de pêcheurs, un refuge chauffé au feu de bois ou une tente chauffée. Nous arrivons à la frontière norvégienne non loin de l'océan Arctique.

### DATES

Du 20/03 au 27/03/2010  
27/03 au 3/04/2010

**DUREE** : 9 jours

**PRIX**..... 1495 €

A régler à l'inscription :

Acompte ..... 450 €

Assurance annulation, assistance, bagages :

**44.85 €**

A régler 1 mois avant votre départ :

Solde ..... **1045 €**

### NIVEAU

Les participants doivent avoir un bon niveau de ski de fond, savoir maîtriser le chasse neige, être un skieur «débrouillé ». Facile à moyen (selon les conditions), avec des étapes de 30 à 40 km par jour. Le relief est varié et facile. Nous demandons aux participants d'avoir une excellente condition physique pour profiter au maximum du séjour.

### ENCADREMENT

Par deux moniteurs de Nature et Montagnes, diplômés du Brevet d'état de moniteur de ski de fond, plus un guide lapon.

### PORTAGE

Raid avec port d'un petit sac à dos (3 à 6kg) contenant des vêtements chauds de la journée, la gourde, le Thermos, des vivres de courses et quelques affaires personnelles. Vous n'aurez pas à porter le repas du midi car nous retrouverons le traîneau.

### HEBERGEMENT

Le jour 01 à Ivalo, hébergement chez l'habitant. Jour 02 à 08 : Refuge, cabane de pêcheurs ou chez l'habitant, certains équipés de sauna et de douches.

Information : les chalets sont petits et pas toujours équipés de couchage.

### NOURRITURE

De bonne qualité pour un raid lointain. Nourriture à 80% apportée de France. Nous achetons sur place les produits locaux et frais (renne, poisson...).

### NON COMPRIS

- L'assurance annulation-rapatriement-bagages. Assurance vivement recommandée, vous permettant d'être remboursé en cas d'annulation, de perte de bagages, ou en prévision des dangers inhérents à la montagne (voir dépliant ELVIA)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons durant les repas
- Les vivres de course personnelles

### PROGRAMME

Itinéraire indicatif sous réserve de modifications en fonction du groupe et des conditions climatiques.

### RECOMMANDATIONS

**Il est conseillé de faire une visite médicale avant votre départ. De plus, nous vous conseillons de vous entraîner physiquement pour profiter pleinement de votre séjour.**

**Attention : si vous ne pouvez plus suivre le groupe pour différentes raisons, tous les frais seront à votre charge, bien demander les justificatifs et les factures pour le remboursement pris en compte par les assurances.**

### **LISTE DE MATERIEL**

- les skis de fond, les chaussures et les bâtons vous sont fournis par Nature et Montagnes, merci de nous transmettre votre taille et votre pointure.
- petit sac à dos pour la journée d'une capacité minimum de 45Litres. C'est votre bagage à main dans l'avion.
- paires de chaussettes de laine.
- stops tout, guêtres ou protèges chaussures.
- sous-vêtements longs et chauds.
- tenue de ski de fond.
- chemises en coton à manches longues ou sweat-shirt pour se protéger du soleil et du vent.
- pull en laine assez chaud ou fourrure polaire conseillée.
- k-way en duvet, anorak très chaud ou veste Rexotherm.
- gants de ski de fond et gants de soie (si mains sensibles au froid).
- mouffles fourrées (type haute montagne) très chaudes.
- bonnet de laine couvrant les oreilles, ou passe-montagne conseillé, type fourrure polaire.

### **MATERIEL DE BIVOUAC**

- matelas mousse ou gonflant.
- sac de couchage chaud.
- 1 drap type sac à viande.

### **PROTECTION CONTRE LE SOLEIL ET LA NEIGE**

- lunettes de soleil de bonne qualité type lunettes de glacier.
- crème solaire pour la montagne.
- casquette ou visière.

### **MATERIEL DE CAMPING**

- bol en plastique souple.
- couverts (1 cuillère - 1 fourchette) en aluminium.
- couteau de poche léger.
- gourde métallique de 1 litre ou thermos.

### **VETEMENTS DE RECHANGE**

- tee-shirts (thermolactyl ou carline conseillé).
- paires de chaussettes.
- pantalon de survêtement.
- chaussures de sport légères (pour la détente).
- bottes très chaudes pour la neige.

### **PETIT MATERIEL**

- petite lampe de poche ou frontale type PETZL + pile de rechange.
- sacs plastiques pour protéger les vêtements, les vivres et pour les détritux.
- pharmacie personnelle.
- élastoplaste (6 à 8 cm), gaze pour les ampoules.
- petite trousse de toilette.
- mouchoirs.
- lingettes.
- papier WC.
- appareil photo.
- caméra.
- pellicules.
- passeport et visa.
- argent ou carte bleue pour vos dépenses personnelles.

### ***UN PEU DE VOCABULAIRE...***

#### ***QUELQUES EXPRESSIONS UTILES***

Olkaa hyvä	S'il vous plaît
Kiitoksia paljon	Merci beaucoup
Ei Kestä	Il n'y a pas de quoi
Hyvää huomenta	Bonjour
Hyvää päivää	Bonjour (après-midi)
Hyvää iltaa	Bonsoir
Hyvää yötä	Bonne nuit
Näkemiin	Au revoir
Pikaisiin näkemiin	A bientôt
Puhutteko ranskaa ?	Parlez-vous français ?
En ymmärrä	Je ne comprends pas

Demandez-nous conseil si vous pensez acheter du matériel. Ne vous précipitez pas, vous pourrez éventuellement en acheter sur place, notamment les sacs étanches style marin. Renseignez-vous au secrétariat.