Projet Fjords Norvégiens

Samedi 9 avril 2022 au lundi 18 avril 2022, soit 10 jours

Organisateurs : Françoise Clerc, Annelise Massiera

Niveau : AD 2S 2000m max/jour. En aller/retour seulement.
1100 à 1500/jour pendant 8 jours consécutifs, possible 2000m D+ 1 jour.

Programme prévisionnel

Trip de 10 jours dont 8 de ski de rando dans les Fjords Norvégiens au nord du côté de Lom et Stranda. Logements confortables et de charme en cabanes typiques norvégiennes en bord de fjords ou dans les montagnes. Transport en avion Paris/Oslo + location d'une camionnette à Oslo pour les déplacements dans le pays.

		Montée	Descente
Samedi 9 avril	Départ de paris vers Oslo, prise de la camionette et départ vers Lom	0	0
du 10 au 17 avril	8 jours de ski de rando de 1100 à 1500m D+ autour de Lom, Stranda et Stryn dans les fjords du nord de la Norvège	1500	1500
lundi 18 avril	Retour Lom- Oslo - Paris	0	0

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Topo : le choix des sommets sera présenté et discuté lors de la réunion de bienvenue avec tous les participants inscrits. Avant fin 2021.
Cartes : tous les sommets sont sur http://peakbook.org

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet léger
Matériel pour glacier : baudrier, matériel de mouflage, longe hélico avec son mousqueton à vis, 1 machard, 2 broches à glace
Matériel pour les cabanes : masques, gel hydroalcoolique, sac à viande, chaussons

Logistique

Transport : Vol Paris/Oslo à réserver individuellement une fois le N° de vol choisi ensemble.

Nous louerons une camionnette pour nous déplacer en Norvège.

Hébergement : 3 jolies cabanes (en fait de chouettes logements) à Lom, Stranda et Stryn.

Pique-niques et vivres de course : Vivres de courses pour le midi. Nous acheterons de quoi préparer les petits déjeuners et diners dans les cabanes.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 330 €
Conditions d'inscriptions et d'annulation : https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité ou passeport valides et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place, CB internationale. Posséder un passeport vaccinal européen ou norvégien avec un code QR.

Une réunion de préparation aura lieu d'ici fin 2021 pour se connaitre, caler le vol à réserver, partager et ajuster le programme.

Informations complémentaires

La priorité d'inscription sera donnée aux personnes s'étant inscrites dans les semaines de ski de rando en 2021 avec les organisatrices et qui ont du être annulées cause Covid. Ceci jusqu'à début octobre.
Coût estimé : vol + transport en Norvège + logements + nourriture + marge : 800€ par personne pour les 10 jours. 330€ à payer à l'inscription.

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.

- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes… Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.
Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit…
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation…), fatigue, blessure éventuelle, ampoules…
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.