

## Laugavegur Ultra Marathon 55km

De Landmannalaugar à Thorsmork  
Samedi 17 juillet 2010

À travers des paysages grandioses, ce trail nous conduit, hors des sentiers battus au cœur des plus beaux paysages islandais. Des volcans de Landmannalaugar à la vallée de Thorsmörk, en passant par des montagnes multicolores, des cols enneigés et des champs de fumerolles jusqu'à des prairies verdoyantes: les paysages changent

radicalement au cours du parcours. Dépaysement garanti.

Notre séjour est organisé afin que vous profitiez au mieux de votre escapade islandaise. Un voyage entre passionné de trail : de la découverte de Reykjavik, à la baignade dans les sources d'eau chaude, de grands moments en perspective !



#### POINTS FORTS :

- ✓ Hébergement en guest house
- ✓ Nombre de dossards limités
- ✓ Des excursions inoubliables
- ✓ Un trail incontournable

### SEJOUR 5 jours/4 nuits

**JEUDI 15 JUILLET:** Départ de Paris par Icelandair à 14h15 arrivée en Islande à 15h45. Transfert par Flybus jusqu'à Reykjavik, installation à la guesthouse en centre ville de Reykjavik

**VENDREDI 16 JUILLET:** Petit déjeuner, Journée libre (de préparation) à Reykjavik, retrait des dossards.

#### **SAMEDI 17 JUILLET: Laugavegurinn Marathon 2009**

Petit déjeuner, transfert pour le site de départ, 9h départ de la course, repas d'après course et remise des prix sur le site d'arrivée, retour à Reykjavik en soirée

**DIMANCHE 18 JUILLET :** Petit déjeuner, séjour libre ou excursions en option :

-Baignade dans les eaux chaudes du Blue Lagon. Durée illimitée dans la journée.

-Excursion à la journée 'Le Cercle d'Or' » 8 heures (guide français tous les dimanches).

Le lac de Thingvallavatn et le Parc National de Thingvellir, lieu de l'antique Parlement en plein air des anciens vikings, sont sacrés pour les Islandais. Géologiquement, c'est l'un des plus beaux "graben" à la surface du globe. Puis visite de Geysir (le geyser) et la grande cataracte de Gullfoss, « la chute d'or ». Prise en charge à l'hôtel.

**LUNDI 20 JUILLET :** Transfert de Reykjavik à l'aéroport par Flybus tôt le matin. Décollage de Keflavik à 07h40 arrivée à Paris à 13h05.

#### vo2maxvoyages

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

## Hébergement

**Nous vous proposons deux possibilités d'hébergement afin que chacun dispose de la solution qui lui convienne.**

### **Hébergement en Appartement dans le centre de Reykjavik**

- Situé en plein coeur de Reykjavik
- Sanitaire privé
- Petit déjeuner
- Appartements très spacieux.
- Appartements complètement équipés, disposent de tout le nécessaire pour cuisiner. Vous pourrez ainsi varier à loisir avec restaurant et repas à la maison.
- Transfert direct depuis l'aéroport



### **Hébergement en Guesthouse**

- Situé dans le centre de Reykjavik en bordure de la zone commerçante
- Hébergement en chambre double/twin ou single **avec sanitaire en commun**
- Petit déjeuner
- Transfert direct depuis l'aéroport



**vo2maxvoyages**

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

## Laugavegur Ultra Marathon 55km

De Landmannalaugar à Thorsmork 55 km  
Samedi 17 juillet 2010

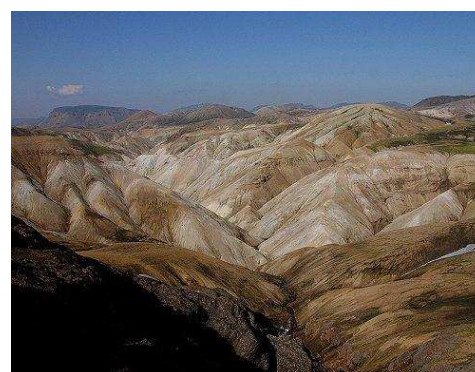


TARIF Séjour Laugavegur Ultra Marathon	Chambre double	Chambre single
Hébergement en appartement	<b>1015 €</b>	<b>1250 €</b>
Hébergement en guest House	<b>1015€</b>	<b>1200€</b>

*Hébergement pour groupe de 3 personnes et plus,  
possibilité de prolonger votre séjour et partir à l'aventure avec une voiture de location :  
Contactez nous pour un devis*

**Tarif Early Booking 100 € de réduction pour une inscription avant le 1<sup>er</sup> Février**

Ce prix comprend	Ne comprend pas
Vol direct Paris – Keflavik avec Icelandair Les transferts aéroport de Keflavik / Reykjavik avec le Flybus Hébergement selon la formule choisie Les petits-déjeuners	Taxes aériennes (125€ au 25/09/2009) Frais de l'inscription à la course (300€ en 2009) Les repas, boissons et dépenses personnelles Les entrées dans les musées, les piscines
	En option
	Les assurances assistance, rapatriement et annulation (3 %) Excursion Blue Lagoon : 65€ Excursion Le Cercle d'Or : 95€

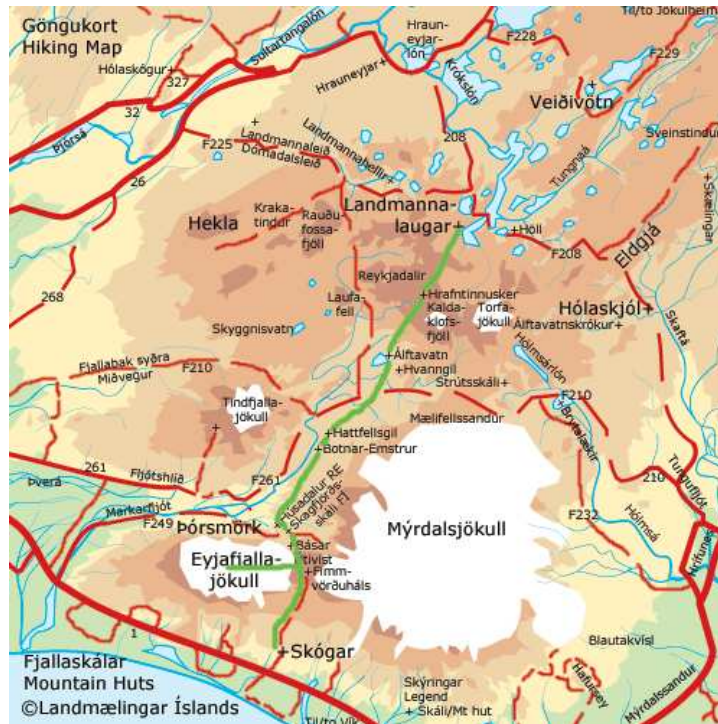


**vo2maxvoyages**  
BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**  
Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00  
[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

## INFO COURSE

### Départ et arrivée

La course commence à Landmannalaugar, Samedi 18 Juillet, à 09h00, et se termine à Húsadalur, Thorsmork.



### Transport et repas

Le point de rendez-vous pour le transfert vers le départ de la course est situé au bureau **de Reykjavik Marathon, Engjavegur 6, de Laugardalur**, à Reykjavik, à 04:30 heures le 18 Juillet. L'arrivée à Landmannalaugar se fera à 08:00 environ. Une pause d'environ 15 minutes à Hrauneyjar est prévue vers 06:45.

Les sacs des coureurs seront transportés à Thorsmork et seront disponibles à l'arrivée des coureurs.

A 16h tous les concurrents sont invités à un dîner barbecue après avoir fini la course. Après la cérémonie de remise des prix, les autobus partent pour le retour à Reykjavik.

Les douches sont disponibles pour les coureurs après la course.

### Les prestations incluses dans l'inscription à la course

Bus pour le point de départ à Landmannalaugar et après la course de Húsadalur dans Þorsmörk à Reykjavik. T-shirt, médaille, repas d'après course, ravitaillement, dossard, course officielle temps et douche dans Thorsmork.

### Retrait des dossards

Les informations d'avant course et les dossards sont à retirer au bureau **Reykjavik Marathon, 2ème étage, de Laugardalur**, le vendredi 17 Juillet, entre 14:00 et 17:00. (À côté Laugardalshöll salle de sport).

**vo2maxvoyages**

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

### **Ravitaillement personnel**

Les coureurs peuvent laisser des vêtements, chaussures, produits alimentaires et des boissons à Reykjavik, le vendredi 17. Ils seront disponibles à la rive sud du fleuve Bláfjallakvísl pendant la course (à la mi course, juste au sud du lac Álftavatn).

Les sacs seront transportés à l'arrivée à Thorsmork à la fin de la course.

### **Chaussures et vêtements**

Les coureurs doivent avoir des chaussures et des vêtements appropriés.

En Islande, le temps peut être très variable, les coureurs ont besoin d'avoir à disposition au minimum un haut à manches longues, un collant de course, des gants et un bandeau ou bonnet pouvant couvrir la tête et les oreilles.

Le directeur de course peut rendre obligatoire pour tous les concurrents de porter ces vêtements ou les transporter au début de la course. Tout le monde doit être prêt à suivre ces instructions.

## **RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES**

### **ADRESSES INDISPENSABLES**

#### **SPA à Reykjavik**

Sundlaundlaugavegui 30a, 104 Reykjavik

Tel : +354 553 0000

Piscine à l'intérieur et à l'extérieur, massage et soins, gym.

[www.laugar.com](http://www.laugar.com)

#### **Blue Lagoon SPA**

Sur la route de l'aéroport de Keflavik.

Heures d'ouverture : du 15 mai au 31 août : de 9h à 21h

du 01 septembre au 14 mai : de 10h à 20h

[www.bluelagoon.com](http://www.bluelagoon.com)

#### **Restaurants de poisson**

Tveir Fiskar

Geirgata 9 ( le port de Reykjavik)

101 Reykjavik – Tél : 511 34 74

[www.restaurant.is](http://www.restaurant.is)

#### **Restaurant végétarien**

Graenn Kostur

Skolavourdustig 8b, 101 Reykjavik

[www.graennkostur.is](http://www.graennkostur.is)

**vo2maxvoyages**

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

### POUR PREPARER VOTRE VOYAGE

#### FORMALITES

Formalités police : Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans les mois précédents votre départ.

**Papier d'identité :** Pour les ressortissants de l'Union Européenne, passeport ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

**Visa :** Pas de visa obligatoire.

**Vaccin :** Aucune vaccination n'est exigée.

**Formalité santé :** 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. Elle s'obtient sur simple demande auprès de votre CPAM au moins 15 jours avant le départ. Produite au niveau national, elle est envoyée par voie postale au domicile de l'assuré dans un délai d'une à deux semaines suivant la demande.

#### Coordonnées ambassade:

Ambassade d'Islande  
8 avenue Kleber  
75116 PARIS  
Tel : 01.44.17.32.85

#### BUDGET ET CHANGE

1€ ≈ 140 ISK (décembre 2008)

On ne peut pas obtenir de Couronnes Islandaises en France ou à un taux très désavantageux. Il est possible d'en acheter à votre arrivée à l'aéroport dans un bureau de change. Vous pourrez aussi changer dans certains hôtels, à l'office du tourisme et dans les banques.

Vous pouvez vous munir d'euro en espèces. Les cartes de crédit internationales (Visa, Master-Card, Euro-Card) sont acceptées au guichet des banques et dans tous les commerces.

#### HEURE LOCALE

L'heure GMT, soit 2 heures de moins qu'en France en été.

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### CARTE D'IDENTITE

Superficie : 103 000 km<sup>2</sup>  
Population : 300 000 habitants  
Capitale : Reykjavík  
Langues : Islandais  
Religion : Protestantisme

#### GEOGRAPHIE

L'Islande appartient géologiquement à la grande chaîne volcanique médio atlantique. Une île volcanique où le rythme des éruptions est d'environ une fois tous les 5 ans. 1% sont cultivées, 20% couvertes d'herbages, 2% de lacs, 12% de glaciers, 40% de sables et le reste est désertique de

**vo2maxvoyages**

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

volcans. Près de la moitié du territoire s'élève à 400m au-dessus du niveau de la mer. Et seulement 1/4 du sol est fertile et recouvert de végétation ou de culture et 1,3% est boisé

#### CLIMAT

Grâce à la présence de deux courants marins, l'un froid (le courant polaire du Groënland qui baigne les côtes nord et est) et l'autre chaud (un des bras du Gulf-Stream passe le long des côtes sud et ouest), l'Islande jouit d'un climat océanique tempéré étonnamment doux en hiver compte tenu de la latitude. Seul l'intérieur du pays enregistre de très grands froids en hiver. En été, la température moyenne est de 10 à 12°, mais varie de 5 à 25°. Les chutes de neige sont vraiment exceptionnelles. L'inconstance du temps, qui provient de la rencontre entre les masses d'air polaire dense et sec du Groenland, avec un front d'air tiède et humide d'origine tropicale est la caractéristique essentielle du climat islandais. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous équiper à la fois en vue du grand soleil et de la pluie. Attention, en septembre les nuits peuvent être plus fraîches (en dessous de 0°).

#### MOTS UTILES

Bonjour : Góðan daginn

Bonsoir : Gott kvöld

Au revoir : Vertu blessuð (à une femme / Vertu blessaður (à un homme)

Oui : Já

Non : Nei

S'il vous plait : Gerðu svo vel

Merci : Takk

Combien cela coûte-t-il ? : Hvað kostar það ?

Prononciation : le « ð » se prononce comme le « th » anglais

le « þ » se prononce comme le « th » anglais

le « ó » se prononce « o-ou »

#### Partenaires :



#### vo2maxvoyages

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)