



Antoine Decourcelle  
[antoine-decourcelle@orange.fr](mailto:antoine-decourcelle@orange.fr)  
<http://treks-bout-du-monde.fr/>  
☎ +33 (0)6 32 33 40 64

Siret : 80964005500020



## RAID NORDIQUE LAPONIE SUEDOISE – ABISKO / KIRUNA

12 jours dont 8 jours complets de marche

Raid itinérant en autonomie complète avec alternance de bivouacs sous tente et de refuges confortables

3 à 5 participants – niveau engagé (4/5)

Voyage vendu par Alp'incentour Megève

**Ce raid possède un petit avant-goût d'expédition polaire. Nous progressons en raquette en tirant chacun une pulka — sorte de grosse luge — contenant nos affaires et notre ravitaillement pour l'ensemble du séjour.**

Nous partirons en train de nuit de Stockholm pour rejoindre Abisko, au-delà du cercle polaire, à l'extrême Nord de la Suède. De là nous chausserons nos raquettes et attacherons nos pulkas pour partir vers le Sud le long de la Kungsleden (voie royale), mythique chemin de randonnée suédois. Notre parcours nous fera toutefois emprunter quelques détours vers l'ouest pour rechercher des itinéraires moins fréquentés et pour nous rapprocher de la côte norvégienne. Après avoir longé le Kebnekaise (sommet de Suède) culminant à 2111m, nous finirons le raid à la station de montagne de Nikkaluokta. Après un transfert par bus nous reprendrons un train de nuit à Kiruna, pour repartir vers Stockholm.

Durant les 8 jours de ski nous serons en autonomie complète en emportant avec nous toute notre nourriture, principalement sous forme déshydratée pour limiter le poids et la congélation. Pour la nuit nous alternerons les confortables refuges suédois et les bivouacs sous tente dans la neige (cf. § [équipement](#)).

Si la chance nous sourit nous aurons l'occasion d'observer des aurores boréales et sans doute également quelques représentants de la faune locale : lagopède, rennes, renards...



## MODALITES

### Niveau engagé (4/5)

#### Niveau physique

Dénivelé maximum/jour : 500m. Distance journalière : 10 à 20km. Temps de marche : 5 à 8h/jour.

Il n'est pas nécessaire d'être un sportif surentraîné pour participer à ce raid. Une pratique de la randonnée est préférable, mais il est aussi accessible à des personnes en bonne condition physique ayant l'habitude de pratiquer une activité d'endurance et aimant la vie au grand air.

La principale difficulté réside dans la capacité de résistance au froid. Il est fortement recommandé d'avoir déjà l'habitude de pratiquer des activités de montagne en hiver (ski alpin, ski de fond, raquettes, ...). A part lors des nuitées en refuge, Il faut avoir conscience que nous serons sans répit exposés au gel, au vent, à l'humidité. Dans ces conditions les corps habitués à un environnement tempéré sont mis à rude épreuve. Même si l'habillement permet de se protéger efficacement, en journée, le mouvement est la seule solution pour maintenir sa chaleur corporelle, jusqu'au confort douillet de la tente ou du refuge...

En revanche, les pulkas attachées par un harnais permettent de tirer une charge sur la neige bien supérieure à ce que nous pourrions porter sur les épaules. Le confort est incomparable par rapport à un sac à dos. Pour ce raid la charge individuelle devrait se situer aux alentours de 30kg.

#### Niveau technique

Ce raid a vocation à être réalisé en raquettes. Pour les personnes qui le préfèreraient il est également réalisable en ski de randonnée nordique avec votre propre matériel. Si tel est le cas, la pratique du ski est recommandée, notamment la maîtrise des techniques de base : pas alternatif, dérapage, chasse-neige... Attention, la pulka peut aussi se révéler comme une compagne farceuse dans les descentes et quelques belles gamelles sont probables 😊.

### Mise en garde

Le parcours se déroule en grande partie dans des conditions d'isolement complet : pas de routes, pas d'habitations permanentes. Nous croiserons occasionnellement quelques autres randonneurs et gardiens de refuge. Le réseau téléphonique GSM est le plus souvent inaccessible. Nous serons équipés d'une balise satellite iridium en cas d'urgence.

### Hébergement

Pendant le trajet Stockholm Abisko/Kiruna : train de nuit, cabine avec couchette.

A Abisko : nuit en gîte.

Pendant le raid : bivouacs dans la neige, sous tente d'expédition pour 2 à 3 personnes ; et nuits en refuge chauffées. Nous alternerons ces deux modes en tenant compte également des conditions météo.

### Repas

Afin d'alléger au maximum le poids des pulkas, les repas seront constitués essentiellement de nourriture "sèche" ou lyophilisée.

Pour le matin : céréales, lait déshydraté, chocolat, café, thé, ...

Pour le midi : poisson séché, fumé, charcuterie, fromage, pains, nouilles chinoises

Pour grignoter dans la journée : fruit sec, biscuits, barres sucrées

Le soir : soupe, plat lyophilisé, biscuits, chocolat, ...

*NB : merci de m'indiquer par avance vos contraintes alimentaires*

## PROGRAMME INDICATIF

**Jour 1 :** rendez-vous à l'aéroport de Stockholm Arlanda. Départ de la station ferroviaire de l'aéroport en fin d'après-midi par le train de nuit pour Abisko.

*NB : Il existe des vols permettant de rejoindre directement le Nord de la Suède à Kiruna. Me consulter si vous préférez cette option qui vous permettra de réduire le programme d'une à deux journées.*

**J2 :** arrivée dans la matinée à Abisko. Nous effectuerons les dernières courses pour compléter nos vivres avec les spécialités culinaires locales. Chargement des pulkas, et départ dans l'après-midi. Après quelques kilomètres de mise en jambe nous installerons notre premier bivouac dans la forêt boréale.

**J3 :** Pendant cette première journée nous suivons d'abord la Kungsleden avant de bifurquer vers les l'Ouest après le refuge d'Abiskojaure.

**J4 à J8 :** trajet vers le sud-ouest, puis contournement du Kebnekaise par le flanc Sud.

*L'itinéraire plus détaillé sera affiné ultérieurement. Il ne sera toutefois qu'indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo.*

**J9 :** arrivée à la station de Montagne du Kebnekaise. Nuit et première douche dans ce refuge hôtelier.

**J10 :** dernière portion de trajet jusqu'aux environs de la bourgade de Nikkaluokta. Dernière nuit en bivouac.

**J11 :** départ en bus dans la matinée pour la ville de Kiruna. Puis en fin de journée, train de nuit pour Stockholm.

**J12 :** Arrivée dans la matinée à Stockholm et retour en France

## EQUIPEMENT

*NB : veuillez à respecter scrupuleusement cette liste. Il en va non seulement de votre confort, mais aussi de votre sécurité.*

### Matériel individuel

□ Petit sac à dos de 20 à 30l pour le voyage et pour accéder facilement aux petites affaires qui ne seront pas rangées dans la pulka pendant le raid : bonnets, gants, lunettes, appareil photo, ...

Grand sac souple à partir de 50l ou plus, pour ranger vos affaires personnelles dans la pulka (vêtements, duvet, ...)

### Matériel individuel

□ 1 Duvet très chaud, **température de confort d'environ -20°C**, ou moins. **Attention**, il ne faut prendre en compte que la température la plus chaude indiquée par le fabricant sur le duvet, et non pas "limite confort" ou extrême.

Possibilité de louer sur [bivouac-location](#)



□ Thermos 1 litre minimum. Idéal 1,5 litre par personne ou 3x1l pour 2 personnes.

□ 1 sac à viande (permet de ne pas salir votre duvet et de gagner un peu de confort thermique)

□ 1 matelas gonflant et isolant : R value de minimum 4. Possibilité de superposer deux matelas pour augmenter l'isolation du sol

□ Trousse de toilette

□ Serviette légère

□ Pharmacie personnelle, pansements, compeed (ou autre) en prévention des ampoules

□ Crème solaire, protection pour les lèvres

□ Papier toilette, briquet (pour brûler vos déchets)

□ Couteau, cuillère, gamelle, tasse

□ Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'appétitif !

### Habillement individuel

□ chaussures étanches adaptées à la pratique de la randonnée en raquette : chaussure de randonnée tige haute et imperméable ou chaussure spécifique pour les raquettes

□ 3 T-shirt synthétiques à séchage rapide, ou laine mérinos (pas de coton), manches longues

□ 2 caleçons long thermiques

□ 2 vestes polaires (une fine + une plus épaisse pour effectuer différentes combinaisons)

□ 1 doudoune compressible (duvet ou synthétique) ou une grosse polaire (polartech par exemple)

□ 1 bonne veste imperméable et coupe-vent avec capuche (goretex ou autre membrane imper-respirante)

□ 1 pantalon de randonnée imperméable et coupe-vent (goretex ou autre membrane)

□ 3 paires de chaussettes de ski

□ 2 paires de gants chaud / ou moufles

- ☐ 1 paire de gants léger
- ☐ bonnet
- ☐ cagoule
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ masque de ski
- ☐ Chaussons (facultatifs) ou grosses chaussettes pour les refuges
- ☐ habillement adapté pour les trajets en avion, train...

### Matériel fourni

- ☐ raquettes, bâtons
- ☐ pulkas
- ☐ tentes
- ☐ Réchaud, popotte

## CONSIDERATIONS PRATIQUES

### Météo

En mars les températures dans le Nord de la Suède peuvent osciller entre 0°C et -20°C. La proximité de la côte atlantique peut apporter une influence océanique et des perturbations. Un gros coup de vent avec blizzard n'est pas à exclure.

### Santé

Aucune précaution particulière n'est nécessaire pour la Suède. Il peut être utile de se faire établir une carte européenne d'assurance maladie (démarche en ligne auprès de la Sécurité sociale).

L'eau que nous boirons lors du raid sera essentiellement de la neige fondue. Prévoir médicaments adéquats en cas de sensibilité.

### Formalités

La Suède est en zone Schengen. Carte d'identité, passeport, titre de séjour suffisent.

Change : 1 euro = 11 (SEK) en novembre 2025

! Il est désormais très difficile de payer en espèces en Suède. Seuls les moyens de paiement numériques (CB, smartphone... sont acceptés un peu partout,

même dans les refuges de montagne Prix et réservations

### Tarif

Prix : **2400€** (2600€, si seulement 3 personnes)

Départ garanti à partir de 3 p.

### Le prix comprend :

- L'encadrement
- La pension complète pendant le raid
- Les nuits en refuge
- Les pulkas, les raquettes, le matériel de bivouac collectif
- Le transfert en bus pour rejoindre Kiruna

### Le prix ne comprend pas :

- Trajet France - Suède
- Trajet en train Stockholm – Abisko/Kiruna
- Les repas et boissons dans le train, à Stockholm et Kiruna
- L'assurance annulation, assistance rapatriement et interruption de séjour. Si vous prenez l'assurance avec ALP INCENTOUR, celle-ci est à 4% du prix du voyage.

### La réservation et le règlement

Alp'Incentour – 76 rue Ambroise Martin – 74120 Megève – tel : 04 50 21 55 11

Règlement possible en 3 fois sans frais.



Alp'Incentour au Bureau des Guides de Megève

76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève / ☎ : +33 (0)4 50 21 55 11

Association de tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée APRIAM IM073.10023

Garantie financière : COVÉA CAUTION (72) LE MANS - Contrat n° 18.386

Assurance RCP MMA IARD – 10 Bd Marie et Alexandre Oyon - (72) LE MANS – Contrat N°3.056.234

APE 7911Z - SIRET 430 055 343 00015