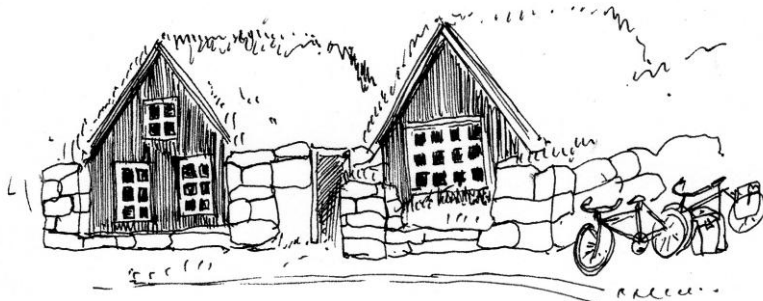


Cyclo-Pays ISLANDE

Plus jeune île de la terre, avec ses geysers, ses fumarolles, ses volcans en activité (encore récemment), l'Islande est envoûtante. Proche et mythique, avec ses paysages et ses couleurs à couper le souffle (beaucoup de cyclistes y reviennent plusieurs fois), elle n'est pas aussi difficile à aborder que certains le pensent, sous réserve d'un peu d'expérience, d'un matériel adapté et de ne pas commencer par les pistes les plus engagées. Des bivouacs somptueux...

Islande



Ce que vous aimerez certainement

- Des paysages somptueux et uniques, les couleurs
- La plus vieille démocratie d'Etat du monde
- Le calme et l'immersion dans une nature vierge
- Des bivouacs extraordinaires avec thalasso naturelle
- Le vent (de dos).
- Le soleil qui ne se couche pas

Ce que vous pourriez ne pas aimer

- Le climat changeant et difficile dans certains endroits (hautes terres du centre)
- Le vent venant de face – et aussi de côté – dangereux
- La nécessité d'avoir du matériel (tente, duvet, vêtements) adapté et donc un peu coûteux
- Le coût élevé de la vie (mais plus abordable depuis la crise)
- La circulation pour entrer et sortir de Reykjavik

Généralités

Distances/relief Grande île de 600 km de large par 400 km de haut, avec des reliefs modestes (+/- 800 m). Tout le centre est désertique (hautes terres), mais splendide, avec des glaciers grands comme la Corse, des reliefs et des couleurs fantastiques. Habitée par 300 000 personnes, qui se retrouvent à Reykjavik (240 000 habitants) et quelques villes de la périphérie, vous serez tranquille pour admirer les paysages.

Météo/ Climat On est proche du cercle polaire donc à parcourir plutôt en été, juin-août. La réputation de pluie permanente est une légende. Il peut pleuvoir violemment mais le temps change vite. Le climat dans le centre et aux abords des glaciers peut être rude (neige possible en été). Il existe des différences entre les parties de l'île. La température se situe entre 11°C et 14°C en été.

Vents Les vents dominants sont plutôt orientés nord-ouest et peuvent être très violents (> 100 km/h). Avoir une tente résistante, des vêtements adaptés.

Y aller Une compagnie nationale (Icelandair) met Paris à 3 heures de Keflavik (50 km de Reykjavik) et accepte les vélos, avec un supplément modique (30 € en 2012). (Transavia une filiale d'Air France ainsi que Iceland Express desservent l'Islande durant l'été). A l'arrivée le « camping Alex » ne fait plus camping mais seulement gîtes. Il vient vous chercher à l'aéroport, garde votre carton du vélo durant votre séjour. Il vous ramènera à l'aéroport, vous et vos vélos emballés, au retour mais obligation de louer un gîte à l'arrivée et au départ. Le camping de Reykjavik que l'on peut rejoindre en bus garderait les cartons vélo (à vérifier).

Un bateau part du Danemark et met 3 ou 5 jours (suivant que vous faites ou non un arrêt aux îles Féroé), pour rallier la côte Est Islandaise.

Langues Anglais pratiqué.

Visa Pas de visa

A vélo

Carte / Guide Cartographie importante. La Rough Guide, au 1/425 000, waterproof (ça ne s'invente pas) est bien ; à compléter sur place par la série Mal og Manning beaucoup plus précise.



Routes-Circulation La nationale N1 fait le tour de l'île. Elle est à éviter autour de Reykjavík (sans intérêt et passante).

Beaucoup de petites routes et de très belles pistes. Un paradis pour cyclorandonneur. Les routes sont numérotées par 1, 2, ou 3 chiffres. 1 = grande route, 2 = piste principale, 3 = piste difficile de viabilité incertaine. Les pistes précédées d'un F ne sont praticables que par les véhicules à 4 roues motrices et par les vélos bien sûr !!!

Vélo Un VTC ou vélo de randonnée classique suffit. Un vélo solide pour certaines pistes plus « cassantes ».

Réparations Des magasins de vélos dans les villes importantes (Akureyri, Keflavik, Reykjavik, Selfoss, Stykkysolmur...). Attention si vous prenez les pistes du centre, elles peuvent être cassantes et vous pouvez rouler plusieurs centaines de kilomètres sans trouver quoi que ce soit. Emportez des pièces détachées, prenez des pneus très solides pour les pistes (Schwalbe marathon) car la lave peut être coupante.

Transports locaux Pas de train mais l'Islande est sillonnée par un réseau de bus dense, y compris sur les pistes du centre par des bus 4x4. Trois compagnies interviennent BSI, SBA et Sterna sur les fjords de l'ouest. Si vous pouvez, prévenez car il arrive que le bus rajoute une remorque si il y a plusieurs vélos à transporter. Cher... mais réellement commode. Procurez-vous les cartes et horaires à votre arrivée.

Rouler au quotidien

Hébergement

Auberges de jeunesse : un bon réseau couvre le pays

Hôtels : cher

Chez l'habitant : quelques logements

Terrains de camping : nombreux

Camping sauvage : très facile car beaucoup d'étendues sauvages somptueuses.

Vous trouverez à l'arrivée un livre, indispensable, qui recense tous les « hot spot » sauvages. Quel délice de se plonger dans une eau à 38°C après une journée de vélo, face à un soleil qui ne se couche pas.

Réseaux d'accueil : ?

Approvisionnement

Nourriture : approvisionnement dans les stations-service, on peut passer des périodes de 3 à 4 jours sans approvisionnement. Alcool et bière alcoolisés uniquement dans les magasins d'Etat. Mouton excellent.

Eau : pas de problème, pensez à emporter un désinfectant en raison de la présence des moutons.

Réchaud : pas de problème de gaz (plutôt Primus)

Téléphonie mobile-Internet : Wi-fi très présent et gratuit, couverture réseau (sauf à certains endroits peu peuplés).

Contact

Relations : facile si on parle anglais

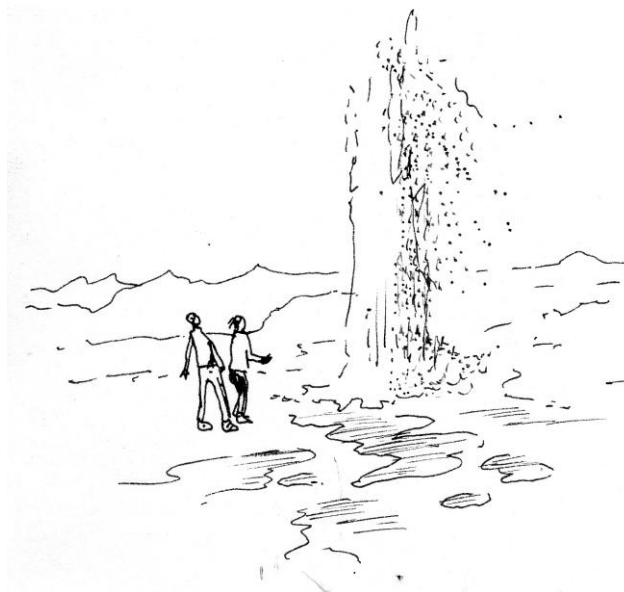
Tourisme : pression relative sur le Triangle d'or (Gulfoss, Geysir, Pingvellir à 100 km au nord-est de Reykjavik)

Enfants : des tas d'animaux (macareux, phoques...), de succulents hamburgers/frites (Mac Do n'y a pas résisté et s'est fait sortir du pays). Attention quand même aux conditions difficiles.

Sécurité

Pas de problème de sécurité particulier, à part l'engagement que peut représenter le parcours des pistes centrales en cas de mauvais temps, le vent de côté dangereux sur les routes avec trafic, et les zones de géothermie (notamment avec des jeunes enfants).

Habillement : Vêtements pour résister au froid, à la pluie. Lunettes de soleil (si, si) . Duvet correct. Tente solide



Pour aller plus loin

Pour y aller : **Bateau** : <http://www.aferry.fr/ferrytoiceland-fr.htm>

Avion : <http://www.icelandair.fr/>

Bus locaux : 3 compagnies www.bsi.is, www.sba.is/en, et Sterna sur les fjords de l'ouest.

Carte : Carte GPS gratuite et fiable mais non routable sur http://www.ourfootprints.de/gps/mapsources-island_e.html

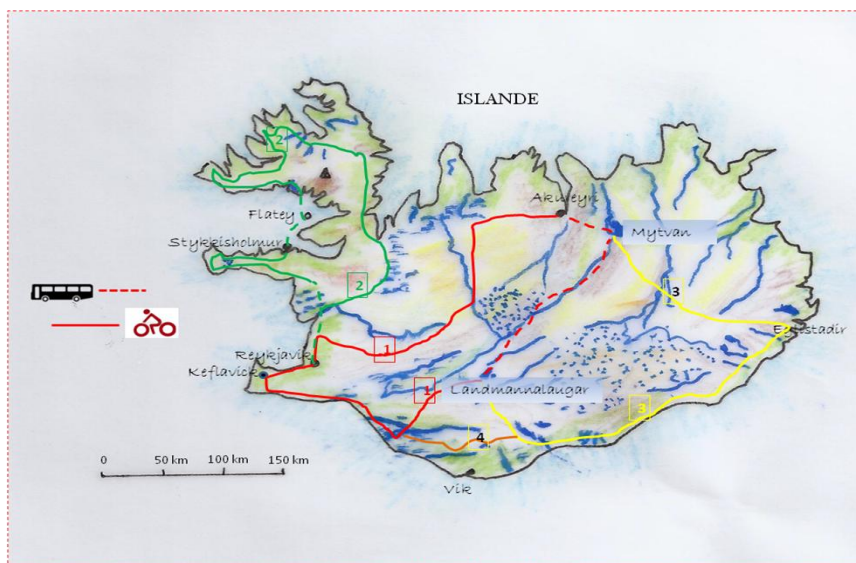
Camping : http://www.heimur.is/world/download/?ew_news_onlyarea=&ew_news_onlyposition=2&cat_id=39143&ew_2_a_id=197086

Météo : <http://en.vedur.is/>

Pour rêver : de superbes photos <http://cyclophoto.free.fr/> (le site de François, adhérent et corédacteur de cette fiche)

Pour en savoir plus : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Islande>

Cyclo-Pays Itinéraires ISLANDE



1/ Sud- centre - Kaléidoscope des sites les plus connus, piste mythique mais facile (f35) et le "Triangle d'or" pour terminer(1 000 à 1 600 km à vélo)

Partez de Keflavik et parcourez la péninsule de Reykjanes. En poursuivant vers le sud (Grindavik, Porlakshofn...),vous découvrirez les premières pistes en tôle ondulée et le vent, puis remontez vers Selfoss. De Selfoss rejoindre le Landmannalaugar par la 30 puis la 32 qui vous permet de passer à Stong , ancienne maison viking. Ensuite, la piste F225, au pied du volcan Hekla, où vous traverserez votre premier gué. Prévoyez d'y rester au moins deux jours pour profiter des bains chauds et des superbes ballades. Camping, épicerie de dépannage dans un vieux bus. De là, vous pouvez soit



prendre les 250 km de la piste F26 (difficile) ou charger vos vélos sur un bus 4x4, direction le nord : objectif le lac de Mytvan. Retour à la civilisation dans le port d'Akureyri avant de vous rendre à Varmahlid (bus possible), dernier point d'approvisionnement avant de plonger vers le sud par la très belle piste F35. Au milieu de la F35 (qui a d'ailleurs perdu son F), faire le détour par les zones géothermales de Hveravellir et, surtout, Kerlingarfjöll (massif de rhyolite aux couleurs vives recouverte en partie de neige (randos à pied) Vous terminerez par le « Triangle d'or » Gulfoss, cascade dantesque, Geysir (origine du mot geyser) et Pingvellir, siège de la première assemblée démocratique (vers l'an 1000). Terminez par Reykjavik. (Sans doute un de nos plus beaux voyages à vélo). **J. François et Nicole GIRE réalisé en 2009.**



2/ Les fjords de l'Ouest : Plus sauvage et plus désert, un festival d'animaux, macareux, phoques ...



De Reykiavik, prenez un bus pour rejoindre Borganes ou si vous avez du temps , passez par les petites routes intérieures.

Tour de la presqu'île du Snaefellsnes, avec son volcan, et à Stykkisholmur, prenez le bateau pour l'île de Flattey (passez-y au moins une nuit) et Branslaekur. Les fjords de l'ouest commencent et vous pouvez tous les faire, ou en sélectionner certains.

Ne manquez pas :

- d'aller aux falaises de Latrabjarg, « caresser » les macareux, joli camping sauvage et superbes falaises.
- de dormir au pied des chutes de Dynjandi

- de faire le tour de la péninsule Pingeyri (pas de piste marquée, mais un « fou » en a tracée une superbe avec son tracteur.

Pour arriver par Isafjordur par un tunnel un peu long (8 km mais praticable à vélo).

Rejoindre Reykjanes en suivant les découpes de la côte (vous rencontrerez des phoques sur certaines portions) puis Holmavik.

Incursions possibles sur la très sauvage péninsule, la plus au nord, depuis ces deux derniers points.

Puis retour vers Reykjavik en longeant le fjord Hrutfjordur, puis les routes de l'intérieur en passant tout près du glacier Langjokull (ou en bus si votre crédit de jours est épuisé). **J. François et Nicole Gire, parcours réalisé en 2011**



3/ Les routes de l'intérieur Lac Myvatn par l'est : Superbes paysages, pistes plus difficiles, itinéraire plus engagé mais décors fantastiques.

À partir de Landmannalaugar (voir itinéraire 1) redescendre vers la côte Sud par la splendide F208 (15 gués peu profonds : maxi 50 cm) passage dans la faille d'Eldgja. Prendre la route 1 jusqu'à Egúilstadir. Au village de Kirkjubæjarklaustur, il est possible de faire l'excursion en bus sur la faille du Laki, éruption fissurale datant de 1783 et de 35 km de long. Au-delà de ce village puis au-delà de la lagune de Jokurlason (où vèle un glacier), la N1 devient très peu fréquentée. À Egúilstadir, pensez à bien ravitailler pour au moins 6 jours si vous décidez de rallier le lac Myvatn en passant par les pistes qui mènent au volcan Askja : piste F905 et F910 puis par F88, assez sablonneuses pour la F910 et très tôleée pour la F88, au total 5 ou 6 gués de 40 à 60 cm. D'Askja, il est aussi possible de rejoindre la F26 par la très difficile piste F910 sur 126 km, dont 25 km de sable total (pas possible de rouler sur le vélo) et plusieurs gués très profonds, le vent est fort et fréquent, soulève le sable et rend la visibilité mauvaise provoquant des congères. Le brouillard fréquent et parfois la neige rendent ce parcours périlleux, l'absence d'eau peut être problématique par endroit. 2 pistes possibles : par le sud du volcan Trolladingsja, au ras du glacier, ou par le nord (plus monotone) GPS obligatoire si brouillard.



4 / Itinéraire au sud du massif de Landmannalaugar

Emprunter à vélo les pistes F233 et F210 au travers du désert Maelifellssandur : parcours magnifique, avec de grandes zones sableuses parfois inondées par la fonte du glacier Myrdalsjökull, puis très vallonné du côté du lac Alftavatn attention au gué de la Markarfjot pouvant être profond, voire infranchissable (recourir éventuellement à l'aide d'un 4x4 pour passer), piste peu empruntée (3 à 4 véhicules par jour en 2009) .

Variantes itinéraires 1 et 3.

Entre Kerlingarfjöll (accès par la F35 Kjöllur), prolongement de la piste F347 pour redescendre vers la F26 (non loin du départ de la F225 au pied de l'Hekla) : parcours très engagé par une piste non numérotée, mais son nom est Setrid, d'abord très vallonné puis excessivement rocailleuse et désertique (pas ou peu de véhicule), avec 3 gués entre le refuge Setrid et la F26, dont un très large. Cette piste comporte un jalonnement espacé et des bifurcations (GPS conseillé si brouillard), il y a 2 refuges entre celui de Setrid et la F26 .

De Kerlingarfjöll, il est possible de redescendre vers Gullfoss par une piste parallèle à la F35 , très rocailleuse sans être tôleée et coupée de nombreux gués (maxi 50 cm) : bonne alternative si la poussière soulevée par les 4x4 sur la F35 vous agace (seulement 2 ou 3 véhicules/jour en 2010)

J'ai pris 2 fois la F26 entre le Sud et Nyidalur (refuge au centre à 800 m d'altitude), elle est assez tôleée dans cette partie, plutôt monotone dans sa première partie jusqu'au refuge de Versallir, très vallonnée entre Versallir et Nyidalur. À 5 km au nord du refuge Nyidalur la piste coupe un gué large, au courant assez fort et profond de 50 à 60 cm, mais qui peut être plus haut par temps pluvieux ou temps doux (glacier à proximité) Au nord de ce gué, la piste F910 vers Askja débute (description plus haut) ou continue vers le Nord et se divise plus loin en 3 pistes F26, F752 et F821 ; nous sommes au cœur du désert Sprenginsandur. J'ai pris la F752 en 2010 , piste rocailleuse par endroits mais peu tôleée (faible fréquentation des 4x4), plusieurs gués de 40 à 50 cm , refuge de Laugafell, avec grand bain chaud merveilleusement aménagé (vestiaire chauffé) puis grande descente très pentue 30 km au nord de Varmalid.

À Landmannalaugar, possibilité d'effectuer le magnifique trek de 4 à 5 jours entre Landmannalaugar et Thorsmork ou Skogar (côte sud) avec retour en bus (on peut laisser les sacoches de vélos dans un container fermé à Landmannalaugar ou dans un local du camping Arhus, à Hella). Un trek de 3 à 4 jours en boucle au départ de Landmannalaugar autour du glacier Torfajokull est possible mais nécessite obligatoirement un GPS et un bon feeling par rapport au relief tourmenté du coin pour trouver son chemin et se jouer des gués profonds et glacés (sans balisage) pour la partie Landmannalaugar-Strutlaug (trace GPS sur demande). François COPONET