



## TREK EN ISLANDE HORS-SENTIER DANS LES HAUTES TERRES

### «Trek autour du Mont Hekla»

### 2026



Guidé par Solenn Patrigeon - Rando Essentiel en  
collaboration avec l'agence Islandaise Fjallabak trekking





*Nous proposons ensemble un magnifique trek de 7 jours de refuge en refuge et hors sentier dans les Hautes-Terres. Notre équipe logistique nous assistera pour acheminer les bagages, permettant de n'avoir que les affaires pour la journée à transporter (= avec assistance et sans portage).*

*Fouler des territoires peu connues en quête de découvertes est mon leitmotiv depuis toujours, j'ai fini par comprendre que guider pouvait devenir mon métier, me donnant l'occasion de vivre des aventures humaines, une dimension qui donne beaucoup de sens à mes actions. La rencontre avec Fjallabak s'inscrit parfaitement dans cette philosophie. Petite agence familiale et pionnière, elle perpétue sa tradition de « baroudeur » en détenant le secret d'itinéraires qui lui sont propres.*

*Rando Essentiel est mon de scène par lequel je t'invite à ce surprenant paradoxe de te « perdre bien » pour mieux te retrouver, retrouver ton essentiel, au cœur d'une nature qui recentre. Jamais une autre terre que l'Islande ne m'a fait percevoir aussi intensément cet essentiel, dans sa nature puissante qui replace l'homme et beaucoup d'autres choses. Un voyage passionnant par nature !*

*Nous foulons des terres vierges, entre lacs, volcans, glaciers, déserts noir, rivières que nous devrons traverser ! Une véritable expérience vivifiante que je me réjouis de partager!*

Solenn Patrigeon, accompagnatrice en montagne D.E

## Où se situe le Mont Hekla ?





**Le Mont Hekla est situé dans le Sud des Hautes Terres Islandaises, traversée par la faille médio atlantique, c'est-à-dire là où les plaques tectoniques Nord-Américaine et Eurasienne se séparent, donnant lieu à l'émergence de terres nouvelles.**

Les Hautes Terres du Sud se sont essentiellement formées au cours de la dernière ère glaciaire et constituent à ce titre la partie terrestre la plus jeune issue de ce processus géologique formidable

## Qu'en est-il de ce volcan ?

L'**Hekla** (1500m) est l'un des volcans les plus actifs de la planète. Mais, il est surveillé de très près par les sismologues et volcanologues.

Après sa première éruption en 1104, une croyance populaire s'est formée, selon laquelle les portes de l'enfer se trouvaient dans l'Hekla. Elle a persisté jusqu'à la fin du 19e siècle, mais aujourd'hui, les paysages apocalyptiques du volcan attirent plus les visiteurs qu'il ne les fait fuir, portant toujours ce nom commun de « portes de l'Enfer ». Responsable de plus de vingt éruptions aux conséquences catastrophiques depuis l'existence de l'Islande, cette fournaise primordiale a recraché en volume plus de lave que n'importe quel volcan actif au monde et inspiré plus de mythes et légendes qu'aucun autre phénomène naturel islandais.

## Itinéraire global :

Nous accomplissons un long contournement du volcan à une distance de sécurité raisonnable en nous tenant au courant de ses états d'âme. Nous nous enfonsons loin dans la ride et descendons des hauteurs sur la magnifique vallée de Landmannalaugar avant de traverser hors sentier l'étrange Caldeira de Hrafninnusker.

Nous explorons aussi un paysage féérique de petits cônes volcaniques et de ruisseaux d'eau pure dans une vallée fermée au pied de l'imposant monolithe de roche claire de Laufafell.

Malgré que nous évoluions dans un périmètre de distances relatives, la nature des laves sont tellement distinctes que les paysages sont d'une variété impensable dont les couleurs les subliment.

Un voyage hautement dépayasant, surprenant, et passionnant.





photo @: Denis Palanque

## Itinéraire jour par jour

### Jour 1 : Reykjavik – Les fermes de l'Hekla

Route 140 km – Randonnée de 4-5 h - env.12 km – Altitude 150m > 200 m

Rendez-vous avec votre guide à 7h30 au point de rendez-vous dans le centre de Reykjavik en tenue de trek, prêt à partir, avec votre sac à dos de la journée et votre grand sac de trek bouclé. (*Le lieu de rendez-vous vous sera transmis ultérieurement. Un bagage peut être gardé à la consigne de votre hébergement à Reykjavik ou sinon à notre entrepôt à la campagne*)

Départ vers le sud-est via les bourgades de Hveragerði et Selfoss pour 1h30 heures à travers les landes du sud. Court arrêt à notre entrepôt dans le village de Hella où nous chargeons les sacs de voyage, les vivres et l'équipement dans la remorque de notre jeep d'assistance.

Encore 40 mn de piste nous commençons la randonnée vers les minuscules fermes de l'Hekla au sud du volcan. Ces fermes ont dû déménager maintes fois au cours des siècles et les paysans ne sont pas toujours d'accord quant à se souvenir de l'emplacement exact de la ferme des grands-parents engloutie par une coulée. Ambiance bucolique et délabrée, pleine du charme de cette étrange campagne. Malgré le volcan tout proche, le paysage est ici verdoyant, et certaines coulées anciennes sont couvertes de mousse et de bouquets de bouleau arctique à peine plus grands et aussi vieux que des « bonsaï », créant avec des sources limpides qui jaillissent du chaos de vrais jardins japonais.

(*Si vous êtes déjà sur la route, le rendez-vous peut avoir lieu à 9h à notre entrepôt dans le village de Hella sur la route circulaire N°1 à 100 km au Sud-Est de Reykjavik. Si vous êtes venu d'Europe en ferry avec votre propre véhicule vous pourrez le garder sur notre parking*)





## Jour 2 : Flanc ouest de l'Hekla

Randonnée de 6-8 h - env.20 km – Altitude 200 m > 400 m

Nous traversons la rivière Ytri-Rangá, (Rangá de l'ouest) une claire rivière de résurgence. Puis nous attaquons le dernier alignement de collines de palagonite qui protège les derniers lambeaux de campagnes des terres brûlées. De l'autre côté, nous arrivons sur la lune, au pied même du monstre, et traversons une étendue de scories d'une parfaite platitude. Le noir environnant est si sombre que part temps couvert on se demande si la couleur n'y a jamais existé. Minuscules, nous progressons dans un monde entièrement minéral sur la plaine de scories infinie qui borde le flanc oriental du volcan, où ont été vomies la plupart des coulées des dernières éruptions.

## Jour 3 : Valagjá - Mont Loðmundur

Randonnée de 6-7 h - env.17 km – Altitude 320 m > 590 m

Certaines coulées ont moins de six ans, certaines commencent à être enfouies sous les scories noires, parfois de pouzzolane beige, car l'Hekla a aussi des éruptions acides. Des lichens argentés et les mousses de velours vert s'installent sur les coulées de lave. En s'éloignant de l'Hekla, le paysage s'adoucit, et le vert de la toundra gagne petit à petit sur les étendues de scories noires qui pleuvent sur le pays à chaque éruption. Nous atteignons la couronne de Loðmundur, ancien volcan sous-glaciaire se reflétant dans le magnifique lac de Loðmundarvatn. Nous devrions pouvoir observer de près un couple de Plongeon huard (Gavia-immer - Plongeon imbrin – Great northern-diver – Common loon) Le Landmannahellir existe depuis des siècles et est encore utilisé aujourd'hui par les bergers comme base pour attraper des milliers de moutons à l'automne après avoir été en liberté tout l'été. Nous sommes dans un lieu légendaire avec mille histoires à raconter.

## Jour 4 : Caldera de Landmannalaugar /Hrafntinnusker

Randonnée de 6-8 heures – env.16 km (12 miles) – Alt. 590 > 1000 m

Progression à travers les chatoyantes couleurs des massifs rhyolitiques sur les hauteurs de Landmannalaugar. Incroyable palette de couleurs pastel, du bleu au rose en passant par toutes les ocres possibles. Innombrables fumerolles, mares de boue sulfureuse, coulées d'obsidienne vitrifiée, marécages, lacs limpides et calottes glaciaires immaculées se succèdent à perte de vue. On longe un vaste coulé d'obsidienne Hrafntinnusker, « les écueils du noir de corbeau ».

L'obsidienne est une lave vitrifiée noire avec parfois des reflets bleus ou vert, qui brisée est coupante comme une lame de rasoir qui s'étale ici sur les doux vallonement pastel de roches acides de la couronne de la caldera du même nom. Nous allons voir avec précaution les innombrables solfatares avec des mares de boue bouillonnante, des jets de vapeurs puissants et bruyants



### Jour 5 : Fjallabak Sud - Tindfjöll

Randonnée de 6-8 h - env. 20 km – Altitude > 1000 m > 550 m

En descendant vers Fjallabak Sud, on peut admirer l'alignement des chaînes de montagnes, toutes parfaitement parallèles et alignées dans la même direction, la direction de la dorsale médio-atlantique qui traverse l'Islande du Nord au Sud. Par temps favorable on a une vue spectaculaire sur trois grandes calottes glaciaires : Mýrdalsjökull, Eyjafjallajökull et Tíndafjallajökull.

### Jour 6 : Krókur (Le crochet)

Randonnée de 6-8 h - env. 15 km – Altitude 700 m > 550 m

Progression à travers les mini territoires qui conduise au pied même du massif des Tindfjöll à travers des vallées verdoyantes où divaguent des ruisseaux d'eau cristalline, des marécages parsemés de linaigrette cotonneuse, de canyons profonds, de belles collines vertes. Krókur "le crochet" est un tournant brusque de la Markarfljót une rivière turquoise qui s'imisce entre des cônes couverts de mousses verte. Ce territoire pourrait bien être un poste d'observation avancé du Royaume des Elfes juste en bordure de la désolation de Mordor

### Jour 7 : Hafrafell - Foss

Randonnée de 6-8 h - env. 16 km –

Altitude 800 m > 200 m

Les Tindfjöll, surnommées "Les Pics", sont une petite chaîne de montagnes majestueuses avec plusieurs petits pics bien distincts, dont les plus grands Ymir (1462m) et Ýma (1448m) évoquent des géants de la Mythologie scandinave. Ce n'est bien sûr pas l'Himalaya, ni les Andes en Patagonie mais cela y ressemble, un mélange des deux parfaitement miniaturisé qui donne cette indescriptible illusion de grandeur et d'immensité vierge dont l'Islande a le secret. Tíndafjallajökull n'est pas le plus grand glacier du pays, mais il déborde d'un cratère géant d'environ 12 à 16 km de diamètre, formé par l'explosion cataclysmique d'un très grand volcan il y a des milliers d'années. Progression à travers une vaste étendue désolée entre les Tindfjöll et le système volcanique de l'Hekla qui domine l'horizon au nord de sa présence visible ou invisible. La boucle est bouclée (Disons plutôt un fer à cheval qu'une boucle). Puis longue descente vers la vallée où les étendues de lave se couvrent de prairies herbeuses, de moutons et de cris d'oiseaux





## Equipement :

### Bagages

- Grand sac de voyage de trekking (Duffle bag) en toile imperméable 95-100 litres maximum (pas de valise rigide)
- Sac à dos de randonnée 30-40 litres **imperméable ou avec housse imperméable**

### Chaussures et matériel :

- Chaussures de trekking **tenant bien les chevilles et les pieds car nous pratiquons le hors-sentier**, légères, confortables, solides et **imperméables** et surtout : faites à votre pied !
- Sandales de randonnée pour passer les gués et pour le refuge, de préférence recouvrant les doigts de pied, type Keen Newport, les Crocs fonctionnent très bien aussi (pas de séchage).
- **Bâtons de marche indispensables aux passages de gués/ traversées de rivières**

### Vêtements :

- Sous-vêtements pour la marche en manches longues
- Caleçons longs chaud (2 car il y en a souvent 1 mouillé)
- Maillot de corps à manche longue en laine ou bien chaud
- Pull ou veste en laine polaire chaud
- Pantalons de montagne de marche (2 c'est idéal)
- Short (1) (ça peut arriver !)
- Veste ou gilet en duvet
- Pantalon confort pour le soir
- Chaussettes chaudes (en laine c'est idéal)
- Bonnet chaud
- Gants étanches ou (vivement conseillé) avec sur-gant étanches
- Cache cou
- Chapeau pluie/soleil, casquette (qui fonctionne aussi très bien avec la pluie)
- Surpantalon ou salopette en Goretex étanche: **indispensable**
- Veste en Goretex bien étanche avec capuche
- Prévoir un recharge pour tout, que vous transporterez dans votre sac à dos dans un sac étanche, très utile en cas de pluie intense ou problème au passage des gués, malgré les bonnes Gore-Tex (sous pull, couche chaude type pull, polaire ou doudoune, gants, bonnet, cache cou, voir un collant)

### Accessoires de voyage

- Sac de couchage spacieux (-10°C à + 10°C)\* avec fermeture éclair pouvant servir de couette





- Drap de lit en coton sans élastique pour mettre entre vous et le matelas dans les refuges
- Petit oreiller calle tête (facultatif)
- Gourde incassable
- Lampe frontale (indispensable à partir d'août)
- Canif (N'oubliez pas de le ranger dans le bagage de soute)
- Maillot de bain
- Serviette-éponge type Speedo ou Packtowl (très pratique !)
- Trousse de toilette
- Pharmacie personnelle (Électroplaste, aspirine, pansements)
- Crème solaire hydratante et stick lèvres
- Lunettes de soleil hautes protection et étui

### Accessoires facultatifs mais recommandés

- **Boules Quies** (facultatif mais recommandées pour assurer les nuits en refuge)
- Paire de jumelles plates
- Sifflet puissant (brouillard)
- Chargeur externe avec câble pour recharger vos appareils électroniques
- Chargeurs sur secteur (220V) prise européenne (on n'en trouve pas dans tous les refuges, où les batteries sont souvent limitées)
- Petit kit de couture
- Crayon papier + petit carnet
- Bon bouquin
- Guide (ornithologique, botanique, géologique)
- Snack / Confiserie
- Suppléments protéiniques si vous êtes végétarien
- Stock personnel de vivres si vous êtes végétalien
- Masque opaque de sommeil en tissus de mai à fin juillet
- Une petite spécialité de votre « terroir », (convivialité) ex : fromage, petit saucisson...
- Une ou deux bouteilles de bon vin (facultatif mais très apprécié)





Date : à fixer ensemble

Prix : 3211 EUR

**Le prix comprend :**

- Guide francophone et anglophone
- Le transfert A/R jusqu'aux montagnes
- Le transport des bagages des vivres et du matériel par véhicule 4x4
- Les nuitées en refuge
- La pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du dernier jour
- Réduction famille

**Le prix ne comprend pas :**

- L'aérien international
- Les transferts aéroport A/R (un taxi 4 places 15.500 ISK) (Flybus 4600 ISK par personne un aller aéroport-hôtel)
- L'hébergement et les repas à Reykjavík
- Le taxi entre votre hébergement et le lieu de rendez-vous jour 1
- Le taxi du Central bus station à votre hébergement au retour du trek
- Les douches payantes dans les refuges
- L'assurance personnelle obligatoire annulation – premier secours – rapatriement
- Un supplément petit groupe si le groupe est inférieur à 6 participants adultes
- Les fluctuations du taux de change

