

Les îles Lofoten

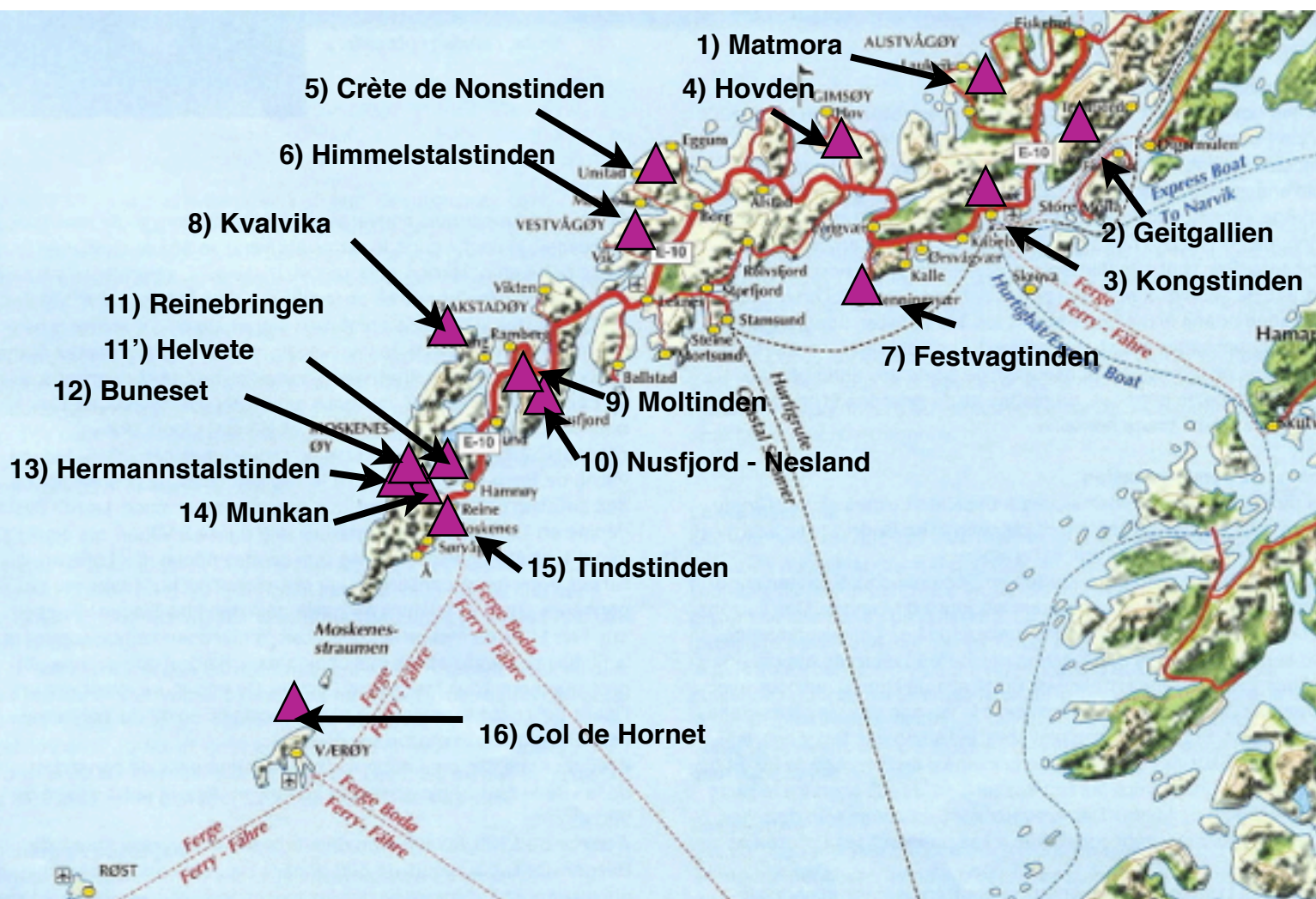
Dans le Nordland, l'archipel des Lofoten se détache de la côte. Dans ce petit coin de paradis du Nord, se côtoie à merveille mer et montagne. Les pics pointus baignent dans des fjords profonds, de nombreux sont les villages de pêcheurs, ces fameux *rorbuers* rouges, se nichent dans des lieux sublimes. Les paysages y sont grandioses et variés.

Ici encore plus qu'ailleurs, les changements de la météo sont brusques, le climat est rude dans ce confin du monde. C'est donc un aspect très déroutant pour les treks de plusieurs jours, voilà une des raisons qui m'a fait préféré les marches à la journée qui peuvent être faites que par beau temps. De plus, il n'existe presque pas d'itinéraire de longue durée sur ces îles, bien trop escarpées et petites pour s'y prêter.

Je vous présente quelques balades, classées d'Est en Ouest. La durée de marche est approximative, elle est donnée pour l'aller-retour. J'ai évalué l'intérêt et la beauté de la balade sur une échelle allant de 0 à 5 étoiles. Par ailleurs, vous trouverez les traces GPS pour certaines balades. Le niveau de difficulté technique de l'itinéraire est classé en quatre niveaux : facile ●, moyen ●, difficile ●, très difficile ●.

Vous trouverez [un album avec toutes mes photos de mes voyages en Scandinavie](#) ou un album avec uniquement les [photos de balades et triées par randonnée](#).

Carte de l'archipel et balades décrites:



Best-off (balades classées par note d'intérêt) :

- 1) ● Geitgalien ★★★★★ - 4h30 (N°2)
- 2) ● Hermanstalstinden ★★★★★ - 7h00 (N°13)
- 3) ● Munkan ★★★★★ - 5h00 (N°14)
- 4) ● Helvete ★★★★★ - 4h00 (N°11')

- 5) ● Reinebringen ★★★★★☆ - 2h30 (N°11)
- 6) ● L'Himmelstalstinden ★★★★★☆ - 3h30 (N°6)

- 7) ● Moltinden ★★★★★ - 2h15 (N°9)

- 8) ● Håen ★★★★★☆ - 2h30 (N°16)
- 9) ● Crête de Nonstinden ★★★★★☆ - 3h (N°5)
- 10) ● Festvågtinden ★★★★★☆ - 2h30 (N°7)
- 11) ● Plage de Buneset ★★★★★☆ - 1h45 (N°12)

- 12) ● Crête de Matmora ★★★★★ - 3h (N°1)
- 13) ● Hovden ★★★★★ - 1h30 (N°4)
- 14) ● Tindstinden ★★★★★ - 2h30 (N°15)
- 15) ● Kongstinden ★★★★★ - 2h (N°3)

- 16) ● Kvalvika ★★★★★☆ - 2h (N°8)

- 17) ● Nusfjord - Nesland ★★★★★☆ - 3h30 (N°10)

Description des balades :

1) ● Crête de Matmora ★★☆☆ - 3h - [Traces GPS](#)

De beaux points de vue depuis cette jolie crête qui domine Lautvik.

Compter 3h aller retour. Au bord de la route, un panneau en bois indique le nom du sommet (Matmora) et mène vers un petit parking. On passe une clôture pour le bétail et on grimpe sur la crête. Bon chemin et facile à suivre, mais raide. Le Delpen (374m) offre un superbe point de vue : on peut contempler à nos pieds la digue qui traverse les bancs de sables du Grunnfjörd, et de l'autre côté le village de Lautvik avec les îles qui s'étendent au loin. On peut simplement s'arrêter là, après 1h de marche. Sinon, compter 30 minutes de plus pour atteindre un petit sommet sans nom. Le sommet de Matmora est plus loin, le chemin redescend un peu avant de remonter en direction du sommet de Matmora (788m).

2) ● Geitgalien ★★★★★ - 4h30

Un sommet d'envergure : le deuxième plus haut de l'archipel ! Son voisin, lui vole la vedette pour une soixantaine de mètres. La vue depuis le sommet vaut le voyage, on a l'impression d'être sur le toit du monde, perché sur ce sommet magnifique qui culmine à 1086m. Cette vue hors du commun à un prix : la montée est difficile, le chemin très peu marqué, on se retrouve face à des passages sont techniques et exposés. Ils vous faudra poser les mains et presque grimper lors certains passages.

Compter 4h30 aller-retour. Le départ du chemin est difficile à trouver : il part du hameaux de Liland juste avant un pont, peu après avoir quitter la route principale E10 à Eide. Le chemin passe par un portail rouge, on se croit vraiment chez les gens... et on l'est même peut-être ! On suit le chemin, facile à repérer grâce aux fils qui permettent de l'éclairer pendant les longues nuits hivernales. Ensuite, le sentier devient difficile à suivre. Au niveau de la cascade, la pente est très raide, puis vers 600m d'altitude, on prend une vire qui part sur un vallon à droite. Quelques rares cairns vous aideront. On franchit ensuite un grand neivé jusqu'à un col. De là, la vue est déjà unique et vertigineuse. D'ici, le sommet semble lui carrément inatteignable... et pourtant, sans être un grimpeur, on peu l'atteindre. Un semblant de sentier, marqué par quelques cairns, zigzague entre les rochers. Cette ultime partie est très impressionnante et assez dangereuse : on doit poser les mains à terre, et vu la raideur de la pente, une chute ne pardonnerait pas. Ensuite, on atteint le sommet : un petit plateau bien plat, où un immense cairn, orné du drapeau norvégien, vous accueil. Sublime... mon ascension préférée de toute l'archipel !

3) ● Kongstinden ★★☆☆ - 2h - [Traces GPS](#)

Une marche sympathique au-dessus de la ville de Svolvær. Sans être la plus fantastique des balades de l'archipel, elle permet une belle vue sur la ville, les îlots et la côte norvégienne au loin.

Pour accéder au début du chemin, il faut prendre la route juste après le supermarché "Kiwi" en sortant de Svolvær direction A. Une petite route mène jusqu'à au lac Storkongsvatnet. On longe le lac sur la rive Nord quelques dizaines de mètres avant de prendre un petit chemin qui monte sur la droite. Le chemin est facile à suivre, plusieurs "faux" sommet avant d'atteindre le Kongstinden (550m).

4) ● Hovden ★★☆☆ - 1h30 - [Traces GPS](#)

Il s'agit de la petite montagne (368m) qui domine les tourbières de la partie Est de l'île de Gimsøya. Une marche très facile, à faire en famille ou pour se dégourdir les jambes après une longue route. La vue y est très belle.

Le sentier part du golf, passe par quelques tourbières et marécages avant de grimper sur ce modeste sommet solitaire.

5) ● **Crête de Nonstinden** ★★☆☆☆ - 3h - [Traces GPS](#)

Une boucle à faire au départ de la belle d'Unstad. On traverse une ligne de crête qui domine la baie : de là, on voit la plage des surfeurs logée dans cette jolie baie.

Il est possible de laisser sa voiture tout au bout du village, un parking payant mais bon marché se trouvant à l'entrée de la réserve naturelle. C'est d'ailleurs de là que part le chemin côtier menant à Eggum. Je ne le présente pas ici, car je ne l'ai pas parcouru, mais le Guide du Routard en dit beaucoup de bien. Du centre du village, on emprunte l'ancienne route qui passait par le col avant que le tunnel ne soit construit. De ce côté, la route est rendue à la nature : la végétation l'envahit et les rochers qui tombent des pentes ne sont pas déplacés. Une fois arrivé au col, on bifurque à droite. Il est possible de venir à ce col en voiture par l'autre côté. Un sentier peu visible passe en-dessous d'une sorte de pierrier et de petites falaises. On marche sans prendre beaucoup d'altitude. Le chemin toujours difficile à voir est en dévers. La vue sur le fjord de l'autre côté est jolie. Puis, on monte sur les crêtes de Nonstinden. La vue est alors magnifique des deux côtés. On suit cette ligne de crête, avec certains passages vertigineux, jusqu'à ce qu'elle redescende en direction d'Utdalsvatnet. On peut regagner le village en marchant sur la plage.

6) ● **L'Himmelstalstinden** ★★☆☆☆ - 3h30 - [Traces GPS](#)

Un sommet d'envergure : 928m qui donne accès à une jolie vue dominante sur 360°.

On peut se garer au parking gratuit de la plage d'Hauckland. De là, on monte 700m mètres sur la route goudronnée. Le départ de cette route en herbe se situe à peu près au niveau des fils électriques. Ensuite, on emprunte l'ancienne route qui menait à Utakleiv avant que le tunnel ne soit percé. Ici, plus encore qu'à Unstad, la route est dévorée par la végétation. On la voit parfois à peine ! Juste avant que la route ne redescende sur Utakleiv (à plus ou moins 160m d'altitude), on prend un chemin bien visible sur la droite. Notons qu'il est aussi possible de partir d'Utakleiv, mais il est plus difficile d'y laisser sa voiture. Le chemin est facile à suivre bien que certaines portions soient raides. On atteint un joli point de vue quand on débouche sur une épaule à 700m de hauteur. Il reste encore un petit effort à fournir pour atteindre le sommet. Le véritable sommet, celui où sont installés des sortes de panneaux, n'est pas atteignable. On s'arrête sur un sommet voisin, un peu moins haut (910m).

7) ● **Festvågtinden** ★★☆☆☆ - 2h30

Une petite montée de 541m qui permet d'obtenir un joli panorama avec d'un côté le village d'Henningsvaer et de tous les autres des vues sur les montagnes avoisinantes. L'île de Gimsoya se détache au fond.

Le début de la balade s'effectue juste avant le premier pont menant à Henningsvaer. On passe vers une ruine, mais elle n'est pas utilisable comme point de repère car elle n'est pas visible depuis la route... et plus qu'une ruine, c'est plutôt de simples restes de fondation. On monte dans le pierrier jusqu'à un lac réservoir sur les rives duquel on peut camper. Puis le chemin continue jusqu'à la crête. Cette crête nous, on la suit encore quelques dizaines de mètres avant d'atteindre le sommet à 541m. La vue est vraiment très belle : des petits airs (en plus modeste tout de même !) de Reinebringen avec le lac au premier plan et le village d'Henningsvaer relié par des ponts.

8) ● **Kvalvika** ★★☆☆ - 2h - [Traces GPS](#)

Une petite balade sympa à faire, surtout si l'on reste camper sur la plage. Attention à l'eau des rivières, de nombreux moutons étant présents dans la montagne, je doute de la "potabilité" de l'eau; mieux vaut donc amener vos réserves d'eau potable avec vous.

1h30 aller-retour depuis un petit parking situé à quelques centaines de mètres du hameau de Bergland. Le début du chemin est facile à trouver. Compter 3h depuis Fredvang (marche sur la petite et jolie route pendant 3km avant d'atteindre Bergland). Le chemin est un peu marécageux par endroits, mais des planches de bois facilitent le passage dans les endroits les plus humides. Chemin facile. On passe un col et on atteint la jolie plage de Kvalvika, entourée de montagnes.

9) ● **Moltinden** ★★★★★ - 2h15 - [Traces GPS](#)

Un sommet de moins de 700m qui domine la baie de Ramberg. La couleur de l'eau est superbe; on dirait un lagon tropical.

Le chemin part juste du centre du village, en face du supermarché Bonuspris. On se dirige vers un gros réservoir blanc avant que le chemin ne commence à monter. Ce dernier est bien marqué mais très raide : 1,8km et 700m de dénivelé ! Le Nublen (240m), que l'on atteint rapidement, offre déjà une vue sympathique. Dans la dernière partie, le chemin disparaît par moment lorsqu'il passe dans un pierrier. Les tout derniers mètres sont assez dangereux : le chemin n'est pas facile et il faut s'aider des mains. La pente en dessous étant extrêmement raide, il faut être concentré.

10) ● **Nusfjord - Nesland** ★★☆☆ - 3h30 [Traces GPS](#)

Voilà une balade facile par un chemin côtier qui permet de relier ces deux villages. Si vous partez de Nusfjord, vous devrez payer le droit d'entrée au village qui est assez cher (50 NOK par personne). Ce *Pass* n'est pas perçu si on arrive à pied de Nesland. Compter 3h30 aller-retour pour parcourir ces 11km.

Le chemin, parfois un peu boueux, monte et descend le long de la côte, assez joli mais pas extraordinaire. Le côté sauvage de cette côte est tout de même agréable. La vue en arrivant à Nesland est très belle : le village est en contre-bas, les montagnes abruptes de l'île de Moskenes en toile de fond. Le chemin est facile à trouver : il faut suivre le chemin de terre carrossable qui quitte Nusfjord, puis après peu de temps, un panneau indique "Nesland" sur la droite. Une classique assez fréquentée et que l'on retrouve dans le Guide du Routard.

11) ● **Reinebringen** ★★★★★☆ - 2h30 [Traces GPS](#)

Le meilleur rapport effort/beauté du paysage ! Une balade très fréquentée, et on comprend pourquoi ! Les plus rapides mettent moins d'une heure pour avaler les 450m de dénivellation qui permettent d'arriver sur ce col d'où la vue sur le fjord de Reine est magnifique. Les ponts reliant les îlots, les petites maisons rouges, les pics acérés, les bateaux de pêche navigant dans les eaux du fjord... un paysage de carte postale !

On part vers l'entrée du tunnel juste avant Reine. Le départ du chemin est indiqué par des grandes flèches blanches peintes sur le sol. Le chemin est raide, quelques passages munis de cordes et de mains courantes pour s'aider. Par temps pluvieux, il est très humide et donc glissant. Compter entre 2h et 3h30 pour l'aller-retour, la fourchette est large car vu la raideur, les écarts entre les marcheurs se creusent vite ! On débouche sur un col d'où la vue est magnifique. On peut prolonger la balade en prenant le sentier de droite (très raide) ou celui de gauche (plus accessible). On arrive à un petit sommet, beaucoup s'ar-

rête là. En effet, la montagne de Reine, un peu plus haut est difficile d'accès. Il faut grimper sur les rochers et les passages sont dangereux.

Je déconseille d'aller jusqu'au sommet de Reinebringen (666m), mieux vaut s'arrêter au col ou au mini-sommet (5 minutes après le col, par la crête de gauche). De plus, les risques que vous prendrez seraient inutiles, la vue étant la même...

11) ● Helvete ★★★★★ - 4h00 [Traces GPS](#)

Plutôt qu'un sommet (730m), il s'agit d'une longue arrête. Il n'a pas de nom sur certaines cartes, mais on le repéra car il est proche du Navaren (697m). Le chemin est au début le même que celui de Reinebringen, vous bénéficierez donc des mêmes superbes point de vue. Le bonus sera la vue sur l'arrière du fjord et la plage de Buneset.

Suivre les mêmes indications que pour Reinebringen (*N°11, ci-dessus*). Arrivé au col, on suit la crête jusqu'au sommet de Reinebringen, puis on continue le sentier très raide et très exposés qui mène jusqu'à un grand pré. Cette balade est peu fréquentée car dangereuse : certains passages sont vraiment difficile et vertigineux. On doit parfois grimper et en cas de chute, rien ne pourraient nous arrêter vu la raideur du pré et la présence de falaise.

Je déconseille cette balade... trop dangereuse et pour une vue quasi-similaire vous avez le Munkan (*N°14, ci-dessous*). Ce dernier est bien plus accessible grâce au chemin qui mène au sommet, et la vue est peut-être même encore plus incroyable ! Préférez donc le Munkan ou l'Hermannstalstinden (*N°13, ci-dessous*) à l'Helvete.

12) ● Plage de Buneset ★★★★★ - 1h45 [Traces GPS](#)

Une plage de rêve pour le camping sauvage ! On atteint Vindstad, le point en bateau de départ de la balade, avec un service régulier (2-3 fois par jour) pour 50 NOK.

De Vindstad, une toute petite heure de marche pour atteindre cette belle et grande plage sauvage. On suit la route non-goudronnée jusqu'au départ du sentier, peu après le cimetière, pour passer un petit col.

Il existe une possibilité pour y accéder sans prendre le bateau, mais elle est longue et la progression dans la dernière partie est très lente. Il faut partir de Sörvågen, passer par la cabane de Monkebu, traverser en direction de l'Hermannsdalstinden. Longer la crête entre les lacs Krokvatnet et Ternnesvatnet. Ensuite, on descend sur Forsfjord, en direction de la petite usine. Chemin raide et difficile. Puis, on longe le fjord jusqu'à Vindstad : le chemin n'est pas dangereux, mais très peu marqué : branches, végétations dense, pierriers, trous accompagneront cette partie fastidieuse de cette marche.

13) ● Hermanstalstinden ★★★★★ - 7h00

Le plus haut sommet de l'île Moskenes (1029m), et un des plus haut de l'archipel. Une randonnée peu technique mais très longue en raison des nombreuses pertes d'altitude en montées/descentes et de la distance horizontale jusqu'à la cabane de Monkebu. Il est possible d'enchaîner ce sommet avec le Munkan (*N°14, ci-dessus*).

Le départ se situe au bord du lac de Sörvågen. Une petite route mène à un parking gratuit. De là et jusqu'à la cabane de Monkebu, tenu par la DNT, le chemin est facile et bien marqué. On passe par plusieurs lacs avant d'atteindre un petit col. C'est de là que le chemin diverge avec celui du Munkan. Pour l'Hermanstalstinden, on continuera jusqu'à la cabane un peu plus loin. Ensuite, on descend entre les deux lacs en contre-bas. Le chemin est alors bien moins fréquenté et marqué. La remontée depuis Lanheia, entre les deux lacs, est raide et assez dangereuse. Le chemin est ensuite meilleur sur la crête dominant Krokvatnet et Ternnesvatnet. Le chemin monte ensuite en direction du sommet. La dernière

partie se fait dans un pierrier. Pour les derniers mètres, il faudra vous aider de vos mains. Superbe vue sur l'archipel, les différents lacs à nos pieds, le fjord de Reine tout en bas... superbe vue aérienne !

14) ● **Munkan** ★★★★★ - 5h00 [Traces GPS](#)

Une vue superbe, un accès plus facile et plus court que l'Hermannstalstinden, ce sommet de 775m à tout pour plaire.

Même début que pour l'Hermannstalstinden (N°13, ci-dessus). Arrivé au col, avant de redescendre sur la cabane de Monkebu, on partira sur la droite. Le départ du chemin n'est pas facile à trouver. Au pied du Munkan, on retrouve un chemin bien marqué. Il grimpe jusqu'au Munkan sans difficulté particulière. La vue, un peu moins aérienne que celle de l'Hermannstalstinden, est inoubliable : les lacs au Sud-Ouest, le fjord de Reine et les îles de l'archipel à perte de vue de l'autre côté. Un gros coup de coeur à ne pas manquer ! Possibilité d'enchaîner avec l'Hermannstalstinden, en dormant à la cabane ou en bivouaquant quelque part entre ces deux sommets.

15) ● **Tindstinden** ★★★ - 2h30 [Traces GPS](#)

Un sommet de 490m qui domine le village ultra-touristique de A. Une courte balade mais qui ne doit pas être sous-estimée en raison de certains passages raides et exposés.

Même accès et parking que pour la cabane de Monkebu, le Munkan et l'Hermannstalstinden. On bifurque sur la droite avant le lac Stuvdalvatn. Le chemin est bien marqué mais très raide juste avant le col. L'arrête menant au Tindstinden est par moment raides et certains passages son délicat. Ce n'est pas la balade la plus facile de la région.

16) ● **Håen** ★★★☆ - 2h30

Vaerøy, tout comme Røst, n'est pas relié à l'archipel par un pont ou un tunnel, mais par le ferry de THN. Les liaisons pour les piétons ne sont pas trop cher, mais malheureusement les ferry ne sont pas nombreux. Cet éloignement a pour conséquence que l'île ne soit pas trop fréquentée par le touristes. Cette île est pourtant magnifique et propice aux balades. Le seul problème est le manque de cours d'eau.

On quitte le village principal de l'île de Vaeroy par le large chemin qui contourne les marécages. On monte ensuite par un sentier jusqu'à une crête près de Hornet. Après ce joli point de vue, on suit la crête jusqu'à l'Håen (438m), près de la station météorologique. On peut redescendre par l'autre côté de la crête.