

ARCHIPEL DE STOCKHOLM

8 jours En kayak de mer

Expé Juin 2015



Découvrir et Partager une Passion

Yannick VERICEL, passionné de sports de nature propose des activités entre eau vive et montagne depuis un peu plus d'une vingtaine d'années.

Diplômé d'Etat de Canoë-Kayak et disciplines associées , formé dans de nombreux sports nature, chargé d'enseignement sur la fac de sport de Lyon (UFRSTAPS), investit dans la formation kayak (FFCK)...

C'est en 2001 qu'est créée **Randovive**, structure commerciale proposant des activités de sports de nature, puis le service **Location Sport Aventure** en 2013 pour la location de votre matériel Outdoor.



Des bons plans et des idées
facebook
www.facebook.com/randovive

Le Projet ...

Les projets d'expéditions en kayak ne datent pas d'hier. En 2003, un premier projet de navigation en kayak pliant (Klepper), 30 jours en autonomie complète au Québec n'avait pas vu le jour pour différentes raisons personnelles (trop loin, trop de temps, trop de ...). Pourtant les sacs étaient prêts, il ne manquait que le billet d'avion. Une petite déception remplacée par de nombreux projets plus proches.

Ce désir de partir en expé n'était pas abandonné. Depuis 4-5 ans, des projets plus proches, en Suède mais aussi plus loin me trottent dans la tête. Traversée de la Suède Est-Ouest de Stockholm à Göteborg, le lac Mälaren au 10.000 îles, l'Archipel de Stockholm et ses 30.000 îles, les îles Åland en Finlande, les fjords de Norvège.

Début janvier 2015 ... c'est décidé : l'Archipel de Stockholm pour un départ fin juin 2015.

Premier objectif ... **faire du repérage** pour y retourner avec des groupes dès 2016. Nous en profiterons également pour **tester le matériel** (MSR, Ferrino, Sealline, Twonav, Thermarest, SelectPaddle ...) que nous utilisons régulièrement durant nos activités pro.

A ce sujet vous pouvez retrouver tout ce matériel en location sur notre page de location www.location-sport-aventure.com.

Enfin, revenir avec **des photos, des vidéos ... et des souvenirs plein la tête.**

L'Archipel de Stockholm

« L'archipel de Stockholm forme un ensemble d'environ 30 000 îles, îlots et récifs, qui s'étend dans la mer Baltique jusqu'à 80 km à l'Est de la ville. On y trouve de grandes îles inhabitées connues pour leur animation estivale, mais aussi de simples récifs rocheux ou herbeux visités tantôt par un phoque solitaire, tantôt par un kayakiste. »

C'est aussi près de 40 réserves qui peut être atteintes pour certaines par les transports en commun, composés de bus et de bateaux, toute l'année et pour d'autres en kayak.

Un immense terrain de jeu pour partir à l'aventure à seulement 4h30 de chez nous.

SJÄLLBOTNA ÖSTRA LAGNÖ

Le parcours

Une expédition qui s'est déroulée du 23 juin au 2 juillet 2015. C'est 10 jours en Suède dont 8 jours en kayak de mers pour découvrir cet archipel de près de 30.000 îles. C'est initialement près de 150 km de navigation de prévus... et finalement 230 Km de parcours.

La ville de Vaxholm, située au nord de Stockholm, considérée comme la capitale de l'archipel sera notre point de départ.



APPLARÖ

SANDER LANGHÖLM

FINNHAMM

STORA NASSA

GÄLLNÖ

MOJÄ

GRINDA

DEPART
VAXHOLM



J0 - Départ de France

Départ de Lyon avec KLM. Vraiment au top avec collations et boissons sur chaque vol (escale à Amsterdam) et un équipage très sympa.

A Stockholm, nous avons décidé de prendre un taxi, pas beaucoup plus cher que les transports en commun et nettement plus simple. On avait un chauffeur de choc, pakistanais (ou de je ne sais qu'elle origine), très sympa et qui avait du passer son permis sur un triporteur chez lui avant de le faire valider en permis voiture en Suède.

Arrivés en fin de journée à Valxholm, on commence à découvrir le matériel kayak que nous allons utiliser et nous commençons à monter le bivouac improvisé dans le champ de « skargardens kanotcenter ».

Du très bon matériel et un super accueil.

J1 - Applarö

31 Km. Après une nuit courte (enfin ce qui ressemble à une nuit étant donné qu'elle ne dure que de 22h30 à 3h00, et encore il ne fait pas vraiment noir) sous la pluie (et du coup sans moustique), rangement du matériel dans les sacs étanches puis dans les caissons des bateaux.

Direction ensuite Norskobarna pour un petit bivouac sympa sur une île (petite ... 40 x 50m env.) à près de 31 km de notre point de départ.

Matinée pluvieuse mais très beau en soirée pour le bivouac.

J2 - FinnHamm

33 Km . Belle journée en direction du nord pour ensuite redescendre par la réserve naturelle de « Själlbotna Östra Lagnö » et finir en direction FinnHamm un peu plus au sud.

Les deux dernières heures avec vent de face nous ont obligé à boire une bonne bière suédoise et manger un petit plat typique dans le seul restau de FinnHamm.

Ensuite, direction Sander LangHölm pour trouver un petit coin de paradis pour le bivouac.

J3 - Archipel de Stora Nassa

28 Km . Traversée du matin sous la pluie et en plein vent jusqu'à la pause pique nique. Au milieu de la mer Baltique, loin de tout, quelques cailloux en guise d'îlots ... et la côte loin, très loin ... entre 6 et 15 km.

On entre dans le vrai archipel marin. Une faune impressionnante (aigles, pingouins, phoques, ...), des paysages fantastiques et seulement une poignée de maisons dans chaque micro archipel.

Un bout de rocher au bord de l'eau nous servira de campement ... avec comme voisins un peu plus loin, quelques voiliers au mouillage dont on ne voit souvent que le bout des mats.

J4 - Storö

33 Km . Petit tour dans les îles de Storra Nassa de bon matin avec le soleil, une faune et une flore très variée, des voiliers en bois d'un autre temps et des maisons perdues.

Direction ensuite le sud de l'Archipel pour naviguer le plus possible d'île en île avant une traversée de près de 6km en direction de Storö.

Nous avons bivouaqué sur un petit îlot sans nom, sans ponton, ... mais avec des toilettes sèches : Le grand luxe. On l'appellera l'île aux fourmis qui étaient énormes et voraces.

Un super bivouac.



J5 - Mojä

20 Km . Direction Mojä au petit matin. Aujourd'hui c'est un peu moins de km que d'habitude pour se reposer et visiter Berg, la capitale de cette île.

On en profite aussi pour se faire un petit restau très sympa (la maison jaune) et à ravitailler en eau et en poissons marinés.

Direction ensuite Hög-Böt pour monter le campement et découvrir les saunas, gérés par la Fondation de l'archipel, perdus dans les bois ... Dur la transition entre le sauna et l'eau de la Baltique : 80° – 12°.

J6 - Ingmarso

130 Km . On remonte au nord de l'Archipel central Nord pour en prendre plein les yeux.

La navigation est difficile ... droit devant, une grosse île qui est en fait une bonne vingtaine d'îlots : Navigation à vue avec la carte papier car pas envie depuis le début de sortir le GPS.

On en profite pour manger dans la réserve de Krokholm puis direction Ingmarso ou on mangera une dernière fois au restau. On y croiseras Thomas, 55 ans, à classer dans la catégorie des illuminés qui fait le tour du monde à la recherche de petits boulots ... et quand il ne pilote pas un bateau est un habitué du bar.

On a bien rigolé.

J7 - Gällnö

31 Km pour cette belle journée . On continue dans l'archipel central nord, à la découverte des îles, criques, ...

Arrêt café à Söderholm pour le café du matin où l'on croise des serveuses Suédoise qui ont passées 15 ans en Belgique et parlent Français. On croise aussi quelques personnes sur des bateaux avec qui on discute puis direction Gällnö pour un bivouac sur notre première plage de sable.

Visite de l'île et du village (un bar, un café, un shop et quelques maisons comme à l'habitude). Rencontre d'un couple d'Autrichiens qui se questionnent sur notre voyage.

Après nous avoir vu débarquer et monter le campement, ils se demandent comment on peut emmener autant de choses dans les kayaks, comment on mange et on se ravitaille en eau, Un échange super sympa.



J8 - Grinda et Vaxholm

24 Km pour la dernière ligne droite du voyage.

Direction Grinda pour visiter l'île et faire un tour sur un sommet ... une sorte de « Mont Blanc » local qui culmine à ... 80m.

Puis direction Vaxholm pour voir le Castle et le port. On y retournera en stop le soir pour manger notre dernier repas avant le départ du lendemain. On y croisera un couple de retraités français impressionnés par nos 8 jours dans les îles. Peut être l'année prochaine pour eux ?

Retour au campement en bus ... en fraude car pas possible d'acheter de billet dans le bus et les « bureaux de tabac » sont fermés à cette heure. Le chauffeur nous explique que « It's as the monopoly » et que nous n'avons qu'à monter, il y a peu de contrôles à cette heure. Comme annoncé par le chauffeur, retour sans encombre et sans contrôle, au KanotCenter où nous attendent nos sacs, enfermés et cadénassés dans les toilettes sèches.



Quelques infos utiles

- **Douanes Aéroport Lyon Saint-Exupéry LYS** : +33 (0)4 72 22 74 20
- **Conseils aux voyageurs** : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/
- **Compagnie Aérienne KLM** : www.klm.com -
Départ Lyon LYS, Arrivée Arlanda ARL - 4h30 de Vol env.
- **Ambassade de Suède** : 17, rue Barbet de Jouy 75007 Paris France - info@amb-suede.fr
- **Ambassade de France en Suède** : Kommendörsgatan 13, 114 48 Stockholm, Suède
+46 8 459 53 00
- **Pages Jaunes Suédoises** avec affichages des adresses sur une carte. www.eniro.se
- **Pour planifier les trajets en transport en commun à Stockholm** : www.sl.se/en/

Et quelques sites internet

- www.kanotcenter.com : Location de kayak à VaxHolm
- www.kanot.com/Paddlahar/Kanotguiden/ : Fédération Suédoise de Kayak
- www.visitsweden.com : site officiel du tourisme en Suède en Français
- www.archipelagofoundation.se : La réserve de l'archipel de Stockholm ... en suédois.
- www.expemag.com : une mine d'information sur les expéditions.
- www.nauticom.fr : Vente de téléphones satellites iridium, de carte SIM et de recharges.
- www.fr.lyophilise-voyager.com : Repas lyophilisés
- www.canoeguide.net : Infos sur le canot camping dans les pays scandinaves
- www.location-sport-aventure.com : location matériel sur Meyzieu (69 - France)
- www.piedaterre.nl : Toute la cartographie et les guides kayaks du nord. Au Top!
- www.yr.no/place/Sweden/Stockholm/Stockholm/ : Météo Norvégienne.
- www.smhi.se/en/weather : radar météo et fichier GRIB (Gridded Binary data files).
- www.ephemeride.com : Lever et coucher du soleil
- www.millet.fr : matériel montagne
- www.cascadedesigns.com : MSR, Thermarest et SealLine
- www.ferrino.it/fr/ : Ferrino matériel Outdoor
- www.lyophilise-voyager.com : Lyophilisé de la marque Voyager
- www.select-kayaks.com/fr/ : Les pagaies Sélect paddle
- www.twonav.com : Gps TwoNav

Pour les sites en Suédois faites une traduction du site grace à « Google Translate ».

Pour les tarifs en monnaie suédoise : 1 € = 9.11 SEK (au 11 mars 2015)

La Location de kayaks en Suède

Nous avons loué le kayak chez KanoCenter à Waxholm.

Situés sur RESARO, environ 200m après la sortie de la route 274 / Vaxholm route.

Accès en voiture, en bus ou en bateau.

Téléphone: + 46 (0) 8 541 90 377 / +46 (0) 70 025 6789 / +46 (0) 70 795 6789

Email: kajaker@kanoter.com

Heures d'ouverture 15 mai -31 Août

En semaine : 10h00-18h00

Sam / dim / vacances : 10h00-17h00

Loc Matériel (Tarifs 2015)

	1 JOUR	7 JOURS
Canoë Indien	450SEK	1400SEK
Gros canoë max 14 pers.	2000SEK	7000SEK
K1 Mer : SeaBird, Orion, Kodiak, Nelo, Sea Lion	450SEK	1500SEK
VKV (Nos meilleurs kayaks)	500SEK	1800SEK
K2 Mer : VKV Yoo-A-Kim, Albatross, Point 65	600SEK	2000SEK
Pagaie Sup.	-	50SEK
Paddle Float	-	30/50SEK
		150SEK
		75/125SEK

Location de matériel à Lyon

- www.location-sport-aventure.com : location matériel sur Meyzieu (69 - France)



FERRINO

THERMAREST



Le matériel de Bivouac



MSR
Tente MSR Fury 2 V3
Double cloisons pour les conditions extrêmes. 2840g

MSR
Système Alpinist 2 MSR
Complet pour 2 pers. 641g



MSR
Réchaud Réactor MSR
Pour toutes les conditions, Rapide et économique. 417g (version 1 litre)



THERMAREST
Matelas Prolite + THERMAREST
Confort et isolation thermique. 740g (L)



FERRINO
Nightec 600 Lite Pro FERRINO
Sac de couchage 4 saisons. 1400g



MSR
MiniWorks EX - Dromadery MSR
Microfiltre et stockage d'eau. 456g pour le filtre.



Le matériel de Navigation



artistic

Gilet Orco Expé ARTISTIC
Gilet Aide à la flottabilité
avec poches et harnais.



PELI
Micro Case 1050 PELI
Boite étanche. 380g



Pagaie XBlade SELECT
Pagaie composite pour
un usage randonnée. 800g



PS 330 Extrême TYPHOON
Combinaison étanche pour
les conditions extrêmes.



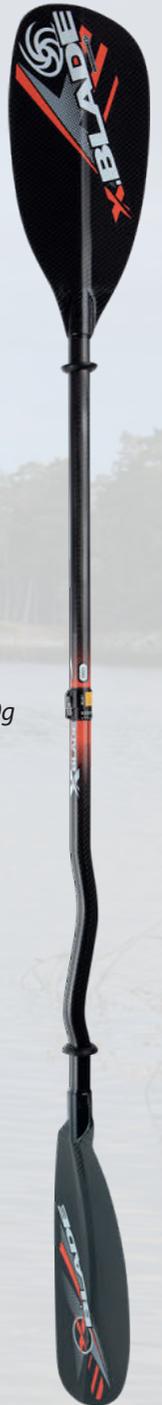
SEALLINE

Sacs Baja SEALLINE
Sacs étanches de 5 à 55 litres.
410g (version 20 litres)



SEALLINE

Sacs Boundary SEALLINE
Sacs de portage étanche
de 35, 70 ou 115 litres.
1160g (version 70 litres)



Gps et Communication



powertraveller
without boundaries

SolarGorilla POWERTRAVELLER

Panneau solaire rigide 5v et 20v.
700g.



TwoNav

GPS Anima COMPGPS

GPS avec cartographie de
randonnée en option. 144g



powertraveller
without boundaries

**PowerMonkey Explorer 2
POWERTRAVELLER**

Batterie lithium Ion de 6000 mAh
USB - 5v. 286g.



ResqLink - ACR

Balise de Détresse Individuelle
PLB. 130g

iridium

Motorola 9555 - IRIDIUM

Téléphone Satellite modem
et communications. 266g



Nb Désignation (Bivouac)

- 1 Tente Fury V3 MSR
- 1 Fury FootPrint MSR
- 1 Kit de réparation Tente MSR
- 1 Matelas Prolight Plus L THERMAREST
- 1 Kit de réparation THERMAREST
- 1 Duvet Nightec 600 LightPro FERRINO

Nb Désignation (Repas)

- 1 Réchaud Reactor MSR 1.7L
- 1 Réchaud Pocket Rocket MSR
- 3 Briquet
- 1 Allumettes « tempêtes »
- 4 Gaz ISOPRO 226g MSR
- 1 poele a frire quick 2 MSR
- 1 System Alpinist 2 MSR
- 1 Miniworks EX MSR
- 1 Kit Hydratation Dromadery MSR
- 1 Sac Dromadery 2L MSR
- 1 Sac Dromadery 4L MSR
- 1 Sac Dromadery 6 L MSR
- 1 Pack repas Lyophilisé 8J
- 1 Bassine Pliantet 5L SEA TO SUMMIT
- 2 couverts Cuillère/Fourchette MSR
- 1 Ustensiles de cuisine Alpine Deluxe MSR

Nb Désignation (Vetements Terre)

- 2 T-shirt coton
- 3 Paires de chaussettes
- 3 Maillot de bain
- 2 Carline Manche courte FERRINO
- 2 Carline manche longue FERRINO
- 1 Polaire FERRINO
- 1 Veste GoreTex FERRINO
- 1 Chapeau NORTH FACE
- 1 Micro polaire FERRINO
- 1 Ceinture
- 1 Pantalon technique "étanche" FERRINO
- 1 Cagoule soie
- 1 Paire de gants en soie
- 1 Pantalon polaire
- 1 Chaussures de randonnée légères goreTex Nordica
- 1 Short-pantalon FERRINO

Nb Désignation (Kayak)

- 1 Combinaison Etanche PS330 TYPHOON
- 1 Short Perrino Vert ARTISTIC
- 1 Kway Perrino orange Manche courtes ARTISTIC
- 1 Jupette néoprène LANGER
- 1 Chaussettes néoprène
- 1 Chaussures TEVA
- 2 Carline manche longue MILLET
- 2 Pagaie manche Ergo Blade et XTR SELECTPADDLE
- 1 Chariot Porte kayak SEA TO SUMMIT
- 1 Lampe de secours à éclat FireFly ACR
- 1 Gilet de sauvetage moniteur + couteau + sifflet + Boite etanche
- 1 Pompe SEA TO SUMMIT
- 1 Bout de remorquage
- 1 Compas Kayak SILVA
- 1 Miroir de signalisation ACR
- 1 Paddle Float Gonflable rouge PALM

Nb Désignation (Orientation Média Communication)

- 1 Téléphone Satellite Iridium 9555 + Carte Sim + 75 min
- 1 Pelicase 1050 pour Tel Satellite PELI
- 1 Balise ResQlink+ - ACR
- 1 GPS TwoNav Anima + 1 Batterie + cable USB - TWONAV
- 1 Cartographie Numérique 1/50.000 Suède (4 dalles)
- 1 Cartographie Papier (Suède du Sud) Lantmäriet 1/250.000
- 2 Cartographie (3 cartes) 1/50.000
- 1 Guide Lonely Planet Suède
- 1 Harrap's Parler le Suédois en Voyage
- 1 Guide Kayak Réserve Archipel Stockholm
- 2 Batterie Power Monkey Explorer II - 6000mA - POWERTRAVELLER
- 1 Chargeur Solaire Solar Gorilla - POWERTRAVELLER
- 1 GoPro + 2 Batteries + accessoires - GOPRO
- 1 AW100 Etanche + Housse + 2 Batteries + Chargeur USB - NIKON
- 1 D3100 + 2 Batteries + cable USB + Chargeur 12v - NIKON
- 1 Sac étanche pourD3100 5L SEALLINE
- 5 Cartes SD 32 Go
- 2 Cartes MicroSD 64 Go
- 1 Lecteur carte SD USB
- 1 Boussole
- 1 Montre
- 1 Mini Pied Photo
- 1 Pelicase 1020 pour accessoires PELI
- 1 Porte carte étanche HP Large SEALLINE
- 1 Porte carte étanche HP Medium SEALLINE

Nb Désignation (Portage Transport)

- 3 Sac Boundary 70L SEALLINE
- 1 Sac Boundary 35L SEALLINE
- 1 Sac de Pont SeaToSummit
- 2 Sac Baja 5L SEALLINE
- 3 Sac Baja 10L SEALLINE
- 3 Sac Baja 20L SEALLINE

Nb Désignation (Divers)

- 1 Cordelette 3mm 30m
- 1 Scotch renforcé
- 3 Bougies
- 1 Couteau Leatherman Skeletool
- 1 Papier Toilette
- 3 Paquet Mouchoirs jetables
- 1 Attelle (perso suite à genou HS)
- 1 Couverture de survie jaune
- 1 Couverture de survie Argent
- 1 Pharmacie
- 1 Trousse de toilette
- 2 Serviette Teck Towel Sea To Summit M / L
- 1 Liquide vaisselle bio 80ml + Eponge (rangé avec vaisselle)
- 1 Paire de lunette
- 1 DUOLED 14 + 8 piles
- 1 Anti-moustiques
- 1 Crème solaire
- 1 AquaTab Purification
- 1 Sacs poubelle
- 1 materiel couture
- 1 Pince anti tique
- 1 Lessive Bio - SEA TO SUMMIT
- 1 Shampoing Bio - SEA TO SUMMIT
- 2 Savon Bio - SEA TO SUMMIT
- 1 SeamGrip 18g

Les Cartes, Guides et Gps

Cartes de randonnée 1/50.000 et 1/100.000 de l'éditeur www.calazo.se ou www.lantmateriet.se.

- Calazo (1:50.000) : Södra Stockholm, Norra Stockholm, Stockholms Schären - Nord
- Lantmateriet : SE-T608 Varmdo, SE-T609 Moja, SE-T596 Dalaro, SE-T606 et T607 stockholm.

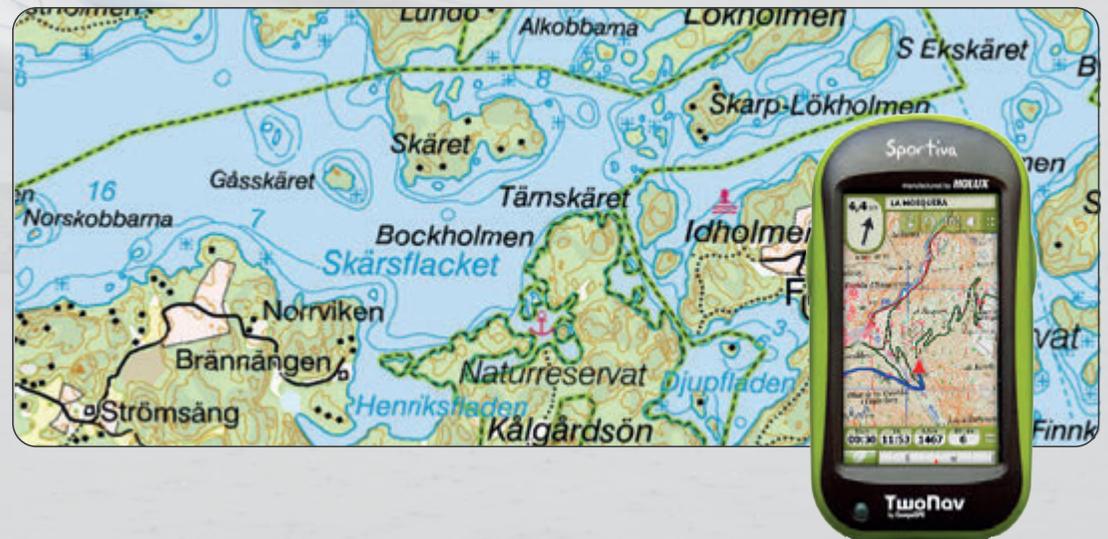
Et des livres sur le kayak dans l'archipel de Stockholm :

- Kajakfaren in Stockholms Schären (schwedisch),
- le « skargardsnatur 2014 » édité par www.skargardsstiftelsen.se.

Si vous êtes équipé du Logiciel TwoNav de CompGps qui est à utiliser sur un GPS, sur votre téléphone favori ou sur une tablette ... vous pouvez utiliser des cartes au 1/50.000 au format numérique.

Vous pouvez également télécharger l'application sur iTunes « Calazo Kartor » qui vous permet de télécharger sur votre téléphone les cartes au 1/50.000.

A mon avis, la solution CompGps Twonav est plus facile d'utilisation. Compter 48 € env. pour la zone de l'archipel.



La restauration ... Les Repas

Coté restauration, il sera emporté 8 jours d'autonomie, soit 8 Kg et environ 30.000 Kcal par personne.

Le lyophilisé de Voyager a été retenu compte tenue de la large gamme proposée. Ce sera l'occasion de tester chaque menu pour les prochaines expés.

Evidement, dès que possible, le ravitaillement se fera en produits frais pour manger local et découvrir les quelques spécialités.

Pour connaitre les quelques lieux de ravitaillement possibles, rien de plus simple :

- consultez les cartes des Iles sur le site de la Fondation de l'Archipel
- Rendez-vous dans un Store dans l'archipel. Vous trouverez sur les sacs de course toutes les adresses des différents Stores.

Pour la pêche à la traîne derrière le kayak, vous trouverez quelques infos sur le très bon site www.canoeguide.net. Pour nous, nous avons rapidement abandonné. Aucun poisson en vue ... le désert.

Pour l'eau, une autonomie de 10 litres par personne devrait permettre 2-3 jours d'autonomie. Le ravitaillement se fera soit à l'aide du purificateur d'eau de chez MSR (MiniWorks EX) + éventuellement pastilles de micropure, soit dans sur l'une des îles pourvues d'un point d'eau (pompe manuelle). Attention, il est très difficile de trouver des sources dans l'Archipel.

Pour info, l'eau de mer ne peut pas être traitée avec un micro-filtre. Il faut utiliser un dessalinisateur comme le Survivor 06 de Katadyn que nous n'avons pas.

Vous trouverez page suivante l'ensemble des produits Voyager que nous avons emmené, complétés par des produits courants disponibles en grande surface.





Désignation	Poids	Kcal	Prix (centimes)	Qté
PETIT DEJ - VOYAGER				
Muesli chocolat	80	184	380	
Muesli Fruits rouges	80	307	250	
Muesli Pocket au fruits	80	292	190	
Velouté Chocolaté	100	418	390	
SALADES - VOYAGER				
Pates en sauce tomate provencale	90	332	310	
Taboulé petits légumes	80	290	410	
Lentille Jambon et petits legumes	125	483	590	1
RECETTES MONTAGNARDES - VOYAGER				
Gratin pommes de terre jambon	125	515	590	1
Gratin dauphinois 3 fromages	125	559	590	
Purée Aligot	130	568	570	
VOYAGE AUTOURS DU MONDE - VOYAGER				
Œufs brouillés façon tortillas	80	382	520	1
Fricassée de Volaille à l'indienne	125	532	590	1
Tajine vegetarien petits legumes	80	277	410	
Fricassée de volaille à l'indienne	80	327	440	
Porc au caramel	80	345	440	
Pasta Milanese	80	286	440	
Cousrcous Poulet	80	274	450	
Poulet pates et cury	125	494	590	1
Riz Cantonnais	80	298	440	
Pates à la carbonara	125	526	590	1
Pates poulet sauce curry	80	316	460	
CUISINE GOURMANDE - VOYAGER				
Sauté de lapin et puree de carottes	80	302	540	
Poule au riz	80	305	450	
Rizotto de Bœuf Sauce au vin	80	304	410	
Pasta bolognese	80	316	410	
Hachis parmentier	80	300	410	
Purée de Jambon	80	292	400	
Poulet Basquaise	80	280	500	
POISSONS ET FRUITS DE MER - VOYAGER				
poison provençal	125	545	590	1
Brandade de morue	110	410	590	
Saumon pates et legumes	80	297	540	
Filet de Cabillaux sauce citronnée	110	430	640	1
Paella	125	535	590	1
PLATS GENEREUX - VOYAGER				
Parmentier de Bœuf	130	524	590	1
Pasta Bolognaise	160	582	620	1
Couscous au poulet	160	560	730	1
Purée jambon	160	512	590	1
Pasta Milanese	160	572	700	1
ACCOMPAGNEMENT - VOYAGER				
Riz instantané précuit	500	1865	530	2
Velouté de tomate ou sauce pates	100	293	410	
GOURMANDISES - VOYAGER				
Creme caramel	80	294	390	1
Compote de pomme	50	191	320	1
dessert de semoule chocolat	80	295	330	1
Compote de pomme poire canelle	50	180	390	1
Riz au lait	100	380	380	1
Mousse au chocolat	80	347	450	1
Crumble aux pommes banane	80	316	490	1
DIVERS				
Fruits secs	1150	3450	1200	1
Purée Mousseline Indiv. (1 sachet)	31.25	168	22	2
Muessli Kelloggs Pepites (10 parts)	500	2485	356	1
Sucre (Dosettes)	5	20	2	32
Sel Poivre Epices	50	0	0	1
Cereales Pilaf aux oignons (4pers)	180	640	135	
Biscuits Gerblé Soja Figue (4 biscuits)	67.5	314	53	7
Biscuits Gerblé Raisin (4 biscuits)	68	294	55	7
Biscuits Gerblé Pépites (2 biscuits)	41.7	192	32	6
Biscuits Gerblé Soja Or. (4 biscuits)	56	248	47	4
Soupe Royco Crème champi. (1 sac)	16	84	43	4
Soupe Royco Crème Volaille (1 sac)	14.5	72	43	4
Soupe Royco Crème Asperge (1 sac)	16.4	88	42	4
Soupe Royco Velouté Potiron (1 sac)	15	76	42	4
Pomme Pote Andros (Unité)	100	63	36	8
Barres Grany fruit bois (Unité)	32	129	24	8

EXPEDITIONS ET VOYAGES EN KAYAK

Et si vous deveniez partenaire ?



Visibilité proposée

Site Internet www.randovive.com

- Page «notre matériel d'expé» dédiée aux partenaires : Logo, texte de présentation et lien direct.
- Page «liens» pour les liens divers : Lien direct.
- Pages des expé passées et à venir : Logo, texte de présentation et lien direct.

Site Internet www.location-sport-aventure.com

- Page de présentation dédiée à chaque partenaire : Logo, texte de présentation et lien direct.
- (Page produits : Pour certains produits uniquement). Au même titre que les produits en location mais avec lien direct vers votre site.
- Bandeau «Nos Marques» en bas de page d'accueil : Logo et lien.

Page Facebook.com/randovive

- Posts concernant les produits de la marque et leur utilisation : Photos, descriptif et liens directs.
- Album photo des expéditions, voyages, sorties. Photos, descriptifs et liens directs.

En version papier et PDF

- Flyers / affiches «idées de sorties» nécessitant du matériel perso : Logo.
- Flyer annuels Location et Activités Encadrées Randovive : Logo.
- Comptes rendus d'expé et de voyage : Photos, descriptifs et liens.

Médias et visuels

- Mise à disposition des médias (photos, ...) sur un dossier partagé : Photos des produits en situation, photos générales ...
- Comptes rendus d'expé et de voyage : Textes et légendes des visuels.

Et pourquoi ne pas envisager dans le futur des PLACES GRATUITES pour faire découvrir nos activités kayak à vos CLIENTS (tirages au sort, cadeau clients/fournisseurs ...) ?

Le marquage des vêtements et du véhicule avec votre logo est envisageable.



Outdoor Guides

RANDOVIVE.com

Location et Encadrement Sport Nature - Meyzieu

yvericel@randovive.com

06 83 81 82 41



Des bons plans et des idées
facebook
www.facebook.com/randovive

Nos prochaines Expéditions ...

SUEDE ET GROENLAND 2016



FERRINO



THERM-A-REST

