

# La Sjoa

Parcours	Distance	Cotation	Nom
P2	10 km	V(6 - X)	"Ridderspranget"
P3	14 km	III-IV	"Asengjuvet 'La grande gorge'"
P4	6 km	III(4)	"La classique"
P5	2 km	V-	"Amot"

## Description générale

---

Description créée le 11-01-2012, modifiée le 11-01-2012  
Auteurs: Laurent Guyot (paddler)

### Situation géographique

Région de l'Oppland en Norvège.

### Présentation

Les sources de la Sjoa se situent dans le massif de Jotunheimen. Elle prend son nom à la sortie du lac Gjende et coule vers l'est jusqu'à sa confluence dans la Gudbrandsdallagen. Elle traverse plusieurs gorges. La plus connue s'appelle Ridderspranget (P2). Il y a 42 km. de parcours en eau vive de différentes difficultés. C'est une grande classique, toutes les équipes qui font un séjour en Norvège vont pagayer sur la Sjoa. Un festival y est organisé chaque année au mois de juillet. En plus des parcours décrits il est possible de pagayer plus en amont, mais je ne connais pas. Pour plus de renseignements voir dans le très bon guide écrit par Olaf Obsommer et Jens Klatt.

### Alimentation

Glaciaire.

### Période favorable

Tout l'été.

### Débit

Le niveau moyen en été doit être entre 30 et 40m<sup>3</sup>/s.

### Niveau temps réel

[www.glb.no](http://www.glb.no), station "Faukstad"

### Prestataires

Plusieurs compagnies de raft sont installées dans la vallée.  
[www.kajaksenteret.no](http://www.kajaksenteret.no)

### Bibliographie

Norway de Olaf Obsommer et Jens Klatt.

### Webs utiles

[www.kayaktrip.fr](http://www.kayaktrip.fr)  
[www.soulboater.com](http://www.soulboater.com)

## Parcours P2

---

Description créée le 12-01-2012, modifiée le 12-01-2012  
Auteurs: Laurent Guyot (paddler)

### "Ridderspranget"

Distance: **10 km**

Cotation: **V(6 - X)**

Départ: **Ridderspranget**

Arrivée: **Nedre Trasafoss**

### Présentation

Le nom Ridderspranget viens de la légende d'un chevalier qui aurait sauté pour traverser la Sjoa et ainsi fuir à ses poursuivants.

### Paysage

Superbe au début et simplement beau sur le reste du parcours !

### Potentiel playboating

Non !

### Au fil de l'eau

A l'embarquement la rivière coule dans une gorge très étroite. A certains endroit il n'y a que 3 mètres entre les 2 falaises.

Embarquez en glissant sur une dalle rive gauche.

Il y a plusieurs chutes. Tout doit être repéré et il y a au moins un portage.

Continuez à rester vigilant même une fois passé le 1er pont routier, il y a encore un rapide avec un rappel violent. Il se porte très bien en rive droite.

Débarquement au 2ème pont routier.

### Dernière descente par l'auteur

Juillet 2003

## Parcours P3

---

Description créée le 12-01-2012, modifiée le 12-01-2012

Auteurs: Laurent Guyot (paddler)

### *"Asengjuvet 'La grande gorge'"*

Distance: **14 km**

Cotation: **III-IV**

Départ: **Nedre Trasafoss**

Arrivée: **Pont de Sjolía**

### Isolement

A certains endroits il peut être difficile de sortir pour rejoindre la route.

### Potentiel playboating

Oui c'est un parcours que l'on peut faire en playboat. Toutefois il vaut mieux être habitué à naviguer dans du volume !

### Au fil de l'eau

Navigation volume dans les gorges. La difficulté ne dépasse pas le IV.

### Dernière descente par l'auteur

Juillet 2008

## Parcours P4

---

Description créée le 12-01-2012, modifiée le 12-01-2012

Auteurs: Laurent Guyot (paddler)

### *"La classique"*

Distance: **6 km**

Cotation: **III(4)**

Départ: **Pont de Sjolía**

Arrivée: **Bassin de slalom.**

### **Paysage**

C'est le parcours le moins sauvage de la Sjoa.

### **Potentiel playboating**

C'est Le parcours à playboating.

D'ailleurs il y a une belle vague dès l'embarquement.

### **Au fil de l'eau**

C'est un parcours composé de nombreux trains de vagues avec aucun seuil marqué.

Il y a une courte gorge qui par hautes eaux peut être plus dure (4).

La fin du parcours est en II, c'est pourquoi beaucoup de groupes ne vont pas jusqu'au bassin de slalom et s'arrêtent au débarcadère des raft à Faulstad.

### **Dernière descente par l'auteur**

Juillet 2008

## **Parcours P5**

---

Description créée le 12-01-2012, modifiée le 12-01-2012  
Auteurs: Laurent Guyot (paddler)

### **"Amot"**

Distance: **2 km**

Cotation: **V-**

Départ: **Bassin de slalom**

Arrivée: **Confluence dans la Lagen?**

### **Présentation**

Parcours engorgé et très dur.

### **Potentiel playboating**

Non.

### **Durée**

1h.

### **Au fil de l'eau**

Déconseillé par hautes eaux.