

# Autriche, randonnées et remise en forme à Walchsee dans le Tyrol



## *PRESENTATION*

Randonnées et remise en forme à Walchsee  
Séjour en hôtel 4\*\*\*\* 6 jours - 5 nuits

Le Tyrol est le "pays" idéal pour la randonnée par la douceur de ses paysages, dans un décor somptueux de sommets rocheux et de villages typiques aux maisons peintes à motifs en trompe l'œil.

Vous êtes hébergés dans un Hôtel Restaurant 4\* « Sun Spa », hébergement familial de grand confort, situé face au "Zahmer Kaiser " à proximité de Walchsee, charmant village de moyenne montagne, pittoresque et situé près du lac du même nom.

Pour tous ceux qui aiment les grands espaces tout en profitant des paysages de haute montagne sans avoir à les gravir et qui désirent un hébergement confortable !

# PROGRAMME

Notre coup de cœur a été pour la région du « Kaisergebirge » entre Munich au Nord et Kitzbühel au Sud : imaginez un imposant massif rocheux composé lui-même de deux parties distinctes ressemblant à des couronnes d'empereur : le « Wilder Kaiser » et le « Zahmer Kaiser », qui collectionnent tous deux des sommets dépassant les 2000 mètres. Ils sont séparés par les vallées sauvages du Kaisertal et du Kaiserbachtal qui se rejoignent au spectaculaire col du Stripsenjoch, point central du massif. Tout autour de ce massif se dessinent des vallées où s'écoulent des rivières, de petites montagnes arrondies ou des collines. On aime les coquets villages de chalets en bois et les lacs romantiques... Toujours en toile de fond, la vue splendide sur l'imposant Kaisergebirge. Nous avons choisi des itinéraires qui, tout en permettant de profiter des paysages alpins, se déroulent en terrain peu accidenté, à une altitude moyenne pour profiter du mélange entre l'horizontalité des fonds de vallons et la verticalité des parois rocheuses, entre la solitude des montagnes et des lacs la journée et l'animation dans les ruelles d'un village typique le soir...

## Jour 1

### Walchsee

Accueil le dimanche à 15h30 à l'hôtel près du village de Walchsee (668m).

Installation pour 5 nuits dans notre hôtel familial. Présentation du séjour par l'accompagnateur et première balade pour découvrir les alentours à pied. Au retour, temps libre pour profiter de l'Espace Forme et Bien-Etre intégré à l'hôtel.

Dîner et nuit en hôtel 4\* à Walchsee.

## Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

2h de marche, +150 m, -150 m.

## Jour 2

### Walchsee - Ebersberg (1164m) - Walchsee

Boucle au départ du lac de Walchsee.

Montée vers Lippenalm (961m) et le sommet du Ebersberg avec une vue magnifique sur le Wilder Kaiser et le Zahmer Kaiser puis incursion dans le vallon de l'Erzbach et descente jusqu'à notre hôtel.

Temps libre pour profiter de l'Espace Forme et Bien-Être intégré à l'hôtel.

Nuit en demi-pension en hôtel 4\* à Walchsee

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h de marche, + 500m, -500m.

### **Jour 3**

#### **Walchsee - Großpointneralm (928m) - Winkelalm (1193M) - Jovenalm (1342m) - Walchsee**

Boucle au départ de l'hôtel.

Montée vers Großpointneralm puis Winkelalm, passage dans le "cirque" au pied des spectaculaires Jofenspitze et Pyramidenspitze. Dernière montée sur un chemin en balcon jusqu'à Jovenalm (1342m) avec une vue magnifique sur la vallée de Walchsee et descente retour jusqu'à notre hôtel. Possibilité de descendre avec les luges d'été de Walchsee à partir du haut du téléphérique de "Zahmer Kaiser" (une des plus belles pistes de luge d'été du Tyrol, à votre charge).

Temps libre pour profiter de l'Espace Forme et Bien-Être intégré à l'hôtel.

Nuit en demi-pension en hôtel 4\* à Walchsee.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h de marche, + 650m, -650m.

### **Jour 4**

#### **Kössen (579m) - Taubenseehütte (1165m) - Kössen**

Court transfert à Kössen.

Montée dans des combes et à travers de belles forêts qui conduisent à la Taubensee-hütte de laquelle nous avons une vue panoramique sur toute la région, puis au lac du Taubensee (1140m) niché au fond d'un cirque glaciaire et situé sur la frontière allemande qui passe au milieu du lac. On continue notre incursion en Allemagne jusqu'à l'Auberge de Stoibenmöseralm (1273m) située sur un plateau offrant une magnifique vue panoramique sur le Chiemsee et les Alpes, avant de redescendre sur Kössen.

Transfert retour à l'hôtel.

Temps libre pour profiter de l'Espace Forme et Bien-Être intégré à l'hôtel.

Nuit en demi-pension en hôtel 4\* à Walchsee

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h de marche, + 620m, -620m.

### **Jour 5**

#### **Griesenau (728m) - Fischbachalm (856m) - Griesner Alm (1024m) - Griesenau**

Transfert à Griesenau.

Une Journée à la découverte de la vallée du Kaiserbachtal, au sein de la réserve naturelle du Kaisergebirge. La réserve, entourée à l'est par le Wilder Kaiser et au nord par le Feldberg et la région de Zahmer Kaiser, embrasse 10200 hectares d'une faune et d'une flore uniques dans les Alpes. Cette sympathique promenade, riche en somptueux paysages et en découvertes exceptionnelles, longe le ruisseau sauvage du Kaiserbach qui serpente au fond de la vallée et nous emmènera au Fischbachalm puis à l'Auberge du Griesner Alm située au pied du Stripsenjoch (1577m). Transfert retour à l'hôtel.

Temps libre pour profiter de l'Espace Forme et Bien-Être intégré à l'hôtel.

Nuit en demi-pension en hôtel 4\* à Walchsee.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h30 de marche, + 350m, -350m.

### **Jour 6**

#### **Kössen - Riedlberg (1136m) - Walchsee**

Court transfert à Kössen. Traversée du vallon au pied du massif du Riedlberg aux sommets arrondis avec en point de mire le sommet du Rudersburg. Passage à Edernalm (910m) et Ottenalm (960m) puis descente vers le pied des falaises du Kranzinger Berg (1015m) jusqu'à Walchsee.

Fin du séjour le vendredi vers 14h à l'hôtel à Walchsee.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h de marche, + 360m, -300m

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

### Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le J1 à 15h30 à l'hôtel, près du village de Walchsee.

Si vous souhaitez arriver plus tard en fin de journée, c'est possible. Vous retrouverez le reste du groupe directement à l'hôtel, à l'espace bien être ou autour du diner.

## Arrivée en avion

Vols directs Paris - Munich puis train pour rejoindre Kufstein. Bus pour relier Kufstein à Walchsee (cf. rubrique « bus »).

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Air France : 0892 70 26 54 ou consultez sur [www.airfrance.fr/](http://www.airfrance.fr/)
- Lufthansa : 0892 231 690 ou consultez sur [www.lufthansa.com/fr](http://www.lufthansa.com/fr)
- Eurowings : 0892 390 158 ou consultez [www.eurowings.com/fr](http://www.eurowings.com/fr)
- Vueling : 0034 931 51 81 58 ou consultez [www.vueling.com/fr](http://www.vueling.com/fr)

Exemples d'horaires :

Aller Paris - Munich :

Vols Lufthansa - Départ Paris CDG 09h10 > Arrivée Munich 10h35

Liaison aéroport de Munich - Gare de Munich par le Lufthansa Express Bus.

Le trajet prend environ 45 minutes (prix environ 10,50 €).

Pour plus d'information, consultez [www.airportbus-muenchen.de/en](http://www.airportbus-muenchen.de/en)

Retour Munich - Paris :

Vols Lufthansa - Départ Munich 18h10 > Arrivée Paris CDG 19h45

## Arrivée en train

Train depuis Paris vers Kufstein via Mannheim ou Stuttgart. Bus pour relier Kufstein à Walchsee (cf. rubrique « bus »).

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)
- Les chemins de fer allemands : 01 70 38 50 98 ou connectez-vous sur [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr) ou [www.bahn.de](http://www.bahn.de)
- Les chemins de fer autrichiens : connectez-vous sur [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

### Exemples d'horaires :

Aller Paris - Kufstein :

Départ Paris Est 09h06 > Arrivée Mannheim 12h16 / Départ Mannheim 12h30 > Arrivée Munich 15h28 / Départ Munich 15h44 > Arrivée Kufstein 16h58.

Retour Kufstein - Paris :

Départ Kufstein 18h02 > Arrivée Munich 19h15 / Prévoir une nuit à Munich.

Départ Munich le lendemain 10h28 > Arrivée Mannheim 13h29 > Départ Mannheim 13h40 > Arrivée Paris Est 16h53.

Ou prévoir une nuit supplémentaire à Kufstein et prendre le train le lendemain : Départ Kufstein 9h09 > Arrivée Paris Est 17h34.

### En bus

Bus Paris - Munich puis train pour rejoindre Kufstein. Bus pour relier Kufstein à Walchsee (cf. rubrique « bus »).

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Flixbus : 01 76 36 04 12 ou connectez-vous sur [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)
- Eurolines : 0892 89 90 91 ou connectez-vous sur [www.eurolines.fr/fr](http://www.eurolines.fr/fr)

### Exemples d'horaires :

Aller Paris - Munich :

Bus Flixbus : Départ Paris Gallieni 22h00 > Arrivée Munich 10h45 le lendemain.

Retour Munich - Paris :

Bus Flixbus : Départ Munich 22h55 > Arrivée Paris Bercy Seine le lendemain à 13h00.

Bus Kufstein - Walchsee

Une fois arrivé à Kufstein, prendre le bus 4030 qui relie Kufstein à Walchsee (environ 8 €). Descendre à l'arrêt « Durchholzen ». Vous aurez ensuite 800m à parcourir à pied pour rejoindre l'hôtel (environ 10 minutes de marche).

#### **Exemples d'horaires :**

Départ Kufstein 17h30 > Arrivée Walchsee 18h00

#### **Arrivée en voiture**

Consultez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr). Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

#### **Covoiturage**

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

#### **Parking**

Parking gratuit à l'hôtel.

#### **DISPERSION**

Le J6 vers 16h après le repas de midi à l'hôtel, près du village de Walchsee.



## FORMALITES

Pensez à vous munir de votre Passeport ou de la Carte Nationale d'Identité en cours de validité, ainsi que de votre Carte Européenne d'Assurance Maladie.

## NIVEAU

### 2 chaussures

Facile à moyen : de 3h30 à 5h30 de marche et 350 à 650m de dénivelé en montée par jour, sur sentiers et chemins ne présentant pas de difficulté technique. Aucune difficulté technique mais une expérience de la randonnée est souhaitable, mais pas indispensable. Les randonnées s'effectuent "en étoile" à partir du même hébergement.

## HEBERGEMENT

En chambre double dans un Hôtel Restaurant 4\* familial de grand confort, avec espace bien-être et situé en pleine nature face au "Zahmer Kaiser" et à 20 minutes à pied du lac et du village de Walchsee. Décorées dans un style alpin traditionnel, les chambres spacieuses sont dotées de la télévision par câble, d'un coin salon et d'une salle de bains pourvue de peignoirs et d'un sèche-cheveux. Une connexion Wi-Fi est disponible gratuitement dans les parties communes. Le jardin comporte une terrasse bien exposée. Vous serez accueillis par la famille Wildauer et tout sera fait pour que vous n'ayez d'autres préoccupations que de vous relaxer. Détente, relaxation, bien-être, randonnée et gastronomie seront au rendez-vous...

Vous avez accès libre à l'Espace Forme et Bien-Etre "Sun Spa" intégré à l'hôtel :

- Piscine intérieure chauffée, 12 x 6 chauffée à 28°
- Hammam,
- Sauna finlandais,
- Sauna parfumé aux essences de fleurs,
- Fontaines,
- Cabine infrarouge,
- Grotte saline,
- Salle de repos et terrasse ensoleillée avec vue sur les montagnes.

Les peignoirs et les serviettes de bains sont mis à disposition gratuitement pour les soins.

L'hôtel propose également de nombreuses variantes de massage (voir rubrique « Options, Suppléments »).

**Attention :** en Autriche, peu de chambres sont équipées de 2 lits séparés mais plutôt de lits "de milieu" c'est-à-dire 2 lits jumeaux accolés, avec matelas et couettes individuelles. Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

## **Restauration**

L'hébergement se fait en pension complète. Les repas du soir et petits déjeuners sont pris à l'hôtel. Vous découvrirez quelques spécialités du Tyrol, dîner à 4 plats avec buffet de salades et de fromage

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques froids préparés par votre guide et consommés sur le terrain.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 15 km). Nous utilisons les bus locaux, des taxis, ou nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement forfaitaire par voiture sera alors proposé aux participants utilisant leur véhicule en "covoiturage").

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Rien à porter : vous portez seulement un petit sac avec vos affaires de la journée et votre pique-nique. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à la fin de la journée de randonnée.

## **GROUPE**

De 5 à 14 participants.

Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à

s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 35 à 45 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 12 kg.

### Pour randonner :

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), facultatifs mais très importants pour faciliter la marche
- Gants, bonnet

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (Marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

### Pour le pique-nique du midi :

- Bol, boîte ou assiette en plastique

- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum (obligatoire)

### **Contre le soleil et la pluie :**

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

### **Après l'effort :**

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

A partir de mi-juin, 1080€/personne en chambre de 2 personnes.

- **Supplément chambre individuelle** : 150 € pour tout le séjour
- **Nuit supplémentaire à Walchsee ou à Kufstein** : Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour (réservation à faire au moment de l'inscription) :
- Base chambre individuelle : de 125 € en ½ pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner), ou 110 € en B&B.
- Base chambre double : 105 € par personne en ½ pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner), ou 90 € par personne en B&B.
- Soins à l'hôtel : l'hôtel-restaurant "Sun Spa" \*\*\*\* propose de nombreuses variantes de massage, à réserver et à régler sur place (tarifs donnés à titre indicatif, sous réserve de modification et à vérifier sur place) :
- Massage complet du corps 50 minutes : 65€
- Massage partiel 25 minutes : 38€
- Réflexologie 25 minutes : 38€
- Combinaison massage (massage du dos et réflexologie) 50 minutes : 65€ Massage dos classique 50 minutes : 65€
- Drainage lymphatique 55 minutes : 55€ / 25 minutes : 34€ Traitement de bougie d'oreille 25 minutes : 41€
- Massage chocolat chaud 50 minutes : 74€
- Massage au miel 50 minutes : 76€

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- La pension complète du dîner du J1 au repas du midi du J6
- L'encadrement
- Les transferts internes pour accéder au départ des randonnées
- L'accès libre à la piscine et l'Espace Forme et Bien-Être intégré à l'hôtel
- Les taxes de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement

- Les boissons
- Les assurances
- Les visites éventuelles
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

### Langue

Allemand en Autriche.

### Indicatif téléphonique

Autriche : 00 43

### Adresses utiles

Office Nationale Autrichien du Tourisme

Numéro de téléphone : 0800 941 921. Consultez [www.austria.info/fr](http://www.austria.info/fr)

## CLIMAT

L'Autriche est un pays soumis à des influences climatiques diverses : au nord, un climat continental ; dans les hauts massifs de l'Ouest, un climat alpin avec de très grands écarts de températures et des chutes de neige abondantes. L'Est, qui appartient déjà à la plaine hongroise, se caractérise par un printemps court et un automne sec et beau. Le printemps et l'automne sont sans doute les meilleures périodes pour découvrir Vienne et Salzbourg. Vous éviterez ainsi les pluies et les orages estivaux. En été, on peut néanmoins se réfugier dans les forêts alpines. À Vienne, la température peut dépasser les 35 °C en cas de canicule. En hiver, si le brouillard règne sur les vallées, le soleil rayonne en altitude : un séjour de rêve pour les amateurs de ski fortunés.

## Bibliographie

Autriche

- "Le Grand Guide de l'Autriche", Bibliothèque du Voyageur, Editions Gallimard.
- "Guide Bleu", Autriche, Editions Hachette.
- "Impression d'Autriche", Edition Pingin.
- "L'Autriche", Guide Minerva.