

## Raquettes et Remise en forme à Walchsee



### *PRESENTATION*

Séjour accompagné en hôtel\*\*\*\* en étoile  
6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité

Le Tyrol est le « pays » idéal pour la randonnée en raquettes, 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. 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 !

Vous êtes hébergés dans un hôtel 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.

#### Nos points forts :

- Une découverte facile et accessible du mythique et sauvage « Kaisergebirge »
- Un séjour en étoile au départ d'un hôtel \*\*\* ou \*\*\*\* de grand confort et idéalement situé

- Accès libre à la piscine chauffée et à « l'Espace Forme et Bien-être » de l'hôtel

# PROGRAMME

## Jour 1

### Walchsee

Accueil le dimanche vers 15h à l'hôtel, près du village de Walchsee (668 m). Installation pour cinq nuits dans notre hôtel. Votre accompagnateur vous rejoindra directement à l'hôtel pour vous présenter le programme.

Première sortie pour tester le matériel et profiter de premiers instants au contact de la neige tyrolienne.

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

Dîner et nuit à l'hôtel à Walchsee.

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

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

## Jour 2

### Riederkogel - Walchsee

Boucle dans le massif du Riederkogel, véritable havre de paix. Ici, au milieu des fermes d'alpage, le plaisir d'être seul dans ce secteur sauvage vaut tous les discours !

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

Dîner et nuit à l'hôtel à Walchsee.

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

Heures de marche : 4h30 - Dénivelé + : 380 m - Dénivelé - : 380 m

## Jour 3

### Walchsee - Ebersberg - Walchsee

Boucle au départ du lac de Walchsee. Montée vers Lippenalm (961 m) autour du sommet d'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-Etre intégré à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel à Walchsee.

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

Heures de marche : 4h30 - Dénivelé + : 380 m - Dénivelé - : 380 m

### **Jour 4**

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

Court transfert en bus à Kössen. Montée dans des combes et à travers de belles petites forêts jusqu'à la Taubenseehütte (1165 m), de laquelle nous avons une vue panoramique sur toute la région, puis au lac du Taubensee (1140 m) niché au fond d'un cirque glaciaire. Nous continuons notre incursion en Allemagne jusqu'à l'auberge de Stoibenmöseralm (1273 m) située sur un plateau offrant une magnifique vue panoramique sur le Chiemsee et les Alpes, avant de redescendre vers Kössen. Transfert retour à l'hôtel.

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

Dîner et nuit à l'hôtel à Walchsee.

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

Heures de marche : 4h30 - Dénivelé + : 350 m - Dénivelé - : 350 m

### **Jour 5**

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

Transfert en bus à Griesenau. Découverte du Kaiserbachtal au pied des faces nord du Wilder Kaiser. Passage au Fischbachalm et à l'auberge de Griesner Alm, située au pied du Stripsenjoch (1577 m). Transfert retour à l'hôtel.

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

Dîner et nuit à l'hôtel à Walchsee.

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

Heures de marche : 4h - Dénivelé + : 300 m - Dénivelé - : 300 m

### **Jour 6**

#### **Kössen - Riedberg - Walchsee**

Transfert en bus 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 Ederalm (910 m) et Ottenalm (960 m) puis descente en contrebas des falaises du Kranzinger Berg (1015 m) jusqu'à Walchsee. Fin du séjour vers 14h à l'hôtel.

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

Heures de marche : 3h30 - Dénivelé + : 300 m - Dénivelé - : 300 m

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le dimanche vers 15h à l'hôtel près du village de Walchsee** (Autriche - district de Kufstein - les coordonnées vous seront fournies à l'inscription). Si vous arrivez en retard, aucun problème mais pensez à prévenir votre guide.

## Arrivée en avion

Aéroport Innsbruck : 100 km - environ 1h30

Aéroport Salzburg : 75 km - environ 1h15

Aéroport Munich : 130 km - environ 1h30

Train régulier (toutes les heures) direct depuis l'aéroport de Munich jusqu'à Kufstein (durée 1h30 à 1h54).

Puis bus régulier de Kufstein à Walchsee (toutes les heures), ligne 4030.

## Arrivée en train

Outre le site de la SNCF : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com), vous pouvez également consulter les sites des chemins de fer allemand et autrichien : [www.bahn.de](http://www.bahn.de) et [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

Puis bus régulier de Kufstein à Walchsee (toutes les heures), ligne 4030.

Au départ de Paris

- Aller :

Paris Est 6h06 - Stuttgart 09h49 / 09h58 - Munich 12h25 / 12h52 - Kufstein 13h58 Paris Est 9h06 - Mannheim 12h16 / 12h30 - Munich 15h28 / 15h43 - Kufstein 16h58 - Retour :

Kufstein 15h02 - Munich 16h15 / 16h27 - Mannheim 18h45 / 18h52 - Paris Est 22h24

Au départ de Lyon

- Aller :

Lyon Part Dieu 10h04 - Mulhouse 12h52 / 13h06 - Zurich 14h26 / 14h40 - Kufstein 18h51

- Retour :

Kufstein 21h35 - Francfort 5h24 / 6h58 - Paris Est 10h54 / Paris Gare de Lyon 11h53 - Lyon Part Dieu 13h56

Attention, ces horaires sont à vérifier et n'engagent pas notre responsabilité.

## Arrivée en voiture

De Munich prendre l'autoroute A8 puis l'autoroute A93 direction Kufstein.

Depuis Innsbruck, prendre l'autoroute A12 « Inntal Autobahn » direction Salzbourg/Munich. Sortie n°59 en direction de Oberaudorf. Continuer 15 minutes sur la route B 172 en direction de Erl / Ebbs, avant de rejoindre Walchsee.

Si vous arrivez par l'Allemagne, vous n'êtes pas obligés d'acheter la vignette autrichienne (ce n'est pas obligatoire).

Pour plus d'informations, consultez le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

## 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

Si vous venez en voiture, vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel.

## Taxi

Vous pouvez réserver un taxi entre Kufstein et Walchsee. Pensez à réserver à l'avance : Taxi Gatt : +43 (0)53 58 81 12 / environ 30-40 € le trajet.

## DISPERSION

Fin du séjour vers 15h à l'hôtel.

## FORMALITES

- **Papiers**

Pour les Français, les Suisses et les Belges : carte d'identité en cours de validité ou passeport périmé depuis moins de 5 ans. Attention ! Depuis 2012, les enfants doivent obligatoirement être munis de leur propre carte d'identité ou leur propre passeport. Autrement dit, leur inscription sur celui des parents n'est plus valable. Pour les Canadiens : passeport en cours de validité.

- **Santé**

Pour un séjour temporaire en Autriche, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie. Il suffit d'appeler son centre de Sécurité sociale (ou de se connecter à son site Internet) qui l'enverra sous une quinzaine de jours. C'est une carte plastifiée bleue du même format que la carte Vitale. Attention : elle est valable 1 an, gratuite et est personnelle (chaque membre de la famille doit avoir la sienne, y compris les enfants). Cependant, la carte n'est pas valable pour les soins délivrés dans les établissements privés.

## **Le pays**

Capitale : Vienne.

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.

Monnaie : L'Euro

Décalage horaire : Même heure qu'en France.



## **Téléphone :**

De la France vers l'Autriche : 00 + 43 + indicatif de ville + numéro du correspondant.

De l'Autriche vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial).

Change et paiement : La meilleure solution consiste à retirer du liquide aux distributeurs de billets avec une carte de paiement internationale au fur et à mesure de vos besoins. On trouve des distributeurs un peu partout.

Décalage horaire : Même heure qu'en France.

Électricité : Même prise qu'en France.

## **NIVEAU**

### **1 chaussure**

Facile à moyen. Itinéraire vallonné présentant un dénivelé positif de 150 à 380m par jour. Étapes de 2 à 5h de marche. Le relief ne présente pas de difficulté majeure, mais reste très varié tout au long du parcours. Une expérience de la randonnée est souhaitable mais pas indispensable.

## **HEBERGEMENT**

Hébergement en chambre de 2 (exceptionnellement 3). Vous serez logés dans un hôtel- restaurant 4\* familial de grand confort, 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-Être "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 massages, voir sur place.

**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

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. Pour ce forfait les boissons restent à votre charge.

## 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

Vous n'avez rien à porter, qu'un petit sac avec vos affaires de la journée et le pique-nique. Bagages transportés par véhicule.

## GROUPE

De 6 à 14 participants

Si vous êtes 6 personnes à réserver ensemble une date qui n'est pas programmée, et ce, avant la mi-décembre, et quoiqu'il en soit, à plus de 2 mois du départ, nous nous engageons à assurer le départ et à ouvrir cette nouvelle date auprès de nos clients ; valable évidemment si vous ne demandez pas de groupe fermé. Sous réserve de validation de notre part, concernant la disponibilité des hébergements.

### **Privatiser ce voyage**

Pour les amis, CE, association, club de marche, collectivité, etc. : à partir de 6 participants, prenez contact avec nous pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

## **ENCADREMENT**

Par un Accompagnateur en Montagne français, diplômé d'État.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour la raquette**

- Un pantalon de randonnée renforcé, adapté à l'hiver et à l'altitude
- Un surpantalon et une veste Goretex ou un coupe-vent imperméable laissant passer la sueur
- Un gros pull en laine ou une veste en fourrure polaire
- Deux paires de moufles chaudes ou gants chauds
- Un bonnet, une écharpe ou un passe montagne
- Une paire de guêtres
- Des sous-vêtements chauds (PROSCRIRE LE COTON, source de froid dès qu'il est mouillé par la sueur)
- 3 paires de chaussettes chaudes
- Une couverture de survie pour s'isoler du froid

### **Chaussures, bâtons et raquettes**

- Une bonne paire de chaussures de randonnée, pas trop souples mais chaudes et confortables (pas de chaussures molles type moon boots ou basket neige) et imperméables
- Nous vous conseillons l'achat de bâtons télescopiques qui vous serviront à la fois l'hiver pour les randonnées raquettes et l'été pour les randonnées en montagne. Il est préférable de les prendre en 3 parties télescopiques plutôt que deux, avec une pointe au carbure de tungstène, très dure et

quasi inusable ! (Cependant nous pouvons vous en prêter une paire)

### **Contre le soleil**

- Lunettes de soleil (type glacier)
- Crème solaire (lèvres et peau)

### **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, assiette ou boîte en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde thermos 1 litre minimum (ou mieux 1,5l)

### **Après l'effort**

- Un maillot de bain pour l'espace bien être
- Un appareil photo avec enveloppe de protection contre le froid
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange (survêtement, etc.), et linge personnel
- Une trousse de toilette
- Une mini-trousse de pharmacie avec élastoplaste, biogaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant et aspirine en cas de petits bobos ! Arnica en granules...

### **Bagages**

- Un sac à dos confortable de 30-40 litres pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée (+ la veste si vous l'enlevez pendant la journée) ; d'une manière générale préférez un sac trop grand plutôt que l'inverse !

### **Location de matériel**

Location possible à 750 m de l'hôtel, au magasin Ski Sport Brandauer : Durchholzen 73, 6344 Durchholzen.

Tel : +43 5374 5478 ou +43 676 841 640 76.

Email : martin.brandauer@speed.at

Ouvert tous les jours de 8h30 à 17h. **Pensez à réserver votre matériel à l'avance.**

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

#### A préciser impérativement au moment de l'inscription :

- Votre mode d'accès (train ou voiture)
- Votre besoin de location de matériel

**En option :** l'hôtel-restaurant 4\* propose également 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 55 minutes : 55€
- Massage partiel 25 minutes : 34€
- Réflexologie 25 minutes : 34€
- Combinaison massage (massage du dos et réflexologie) 55 minutes : 55€
- Massage dos classique 25 minutes : 34€
- Drainage lymphatique 55 minutes : 55€ / 25 minutes : 34€
- Traitement de bougie d'oreille 25 minutes : 34€
- Combinaison massage (traitement oreille bougie et massage du visage) 55 minutes : 55€  
Massage du visage (drainage lymphatique manuel) 25 minutes : 34€

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- La pension complète
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne
- Les transferts prévus au programme
- Les taxes de séjours
- L'accès libre à l'Espace Forme et Bien-Être de l'hôtel

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les frais d'inscription

- La location du matériel (raquettes + bâtons)
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

**POUR EN SAVOIR PLUS**