

AUTRICHE

Randonnée en liberté et remise en forme dans le Tyrol



A deux heures de Zurich, au cœur des Alpes autrichiennes, Lech-am-Arlberg offre tous les avantages d'une petite station-village idéalement située au cœur d'un massif préservé. Depuis votre hébergement, un hôtel quatre étoiles, vous découvrirez le plaisir de la randonnée dans un cadre authentique, vers les plus belles cimes et alpages de cette région qui concentre certainement les plus beaux paysages alpins d'Autriche. En fin de journée, vous rejoignez Lech, où balades dans le village, festivals de musique et relaxation au centre de bien-être agrémenteront votre séjour.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et de remise en forme

JOUR 1 : Arrivée à Lech

Installation à l'hôtel (remise des chambres en début d'après-midi possible) et présentation par vos hôtes de l'établissement et du centre Spa. Selon vos envies, repos ou randonnée de mise en jambes autour du village. Grâce à la carte de transport que vous remet l'hôtelier, vous pouvez circuler partout autour du village, mais aussi prendre de l'altitude.

JOUR 2 : MOHNENFLUH - LAC DE BUTZENSEE

Vous rejoignez en transport en commun Oberlech, située plus haut dans la montagne, à environ 1 800 mètres d'altitude. Ce magnifique itinéraire vous mène au pied du sommet du Mohnenfluh, à travers les alpages. Le sommet s'atteint, si les conditions sont bonnes par un sentier escarpé. Un peu plus loin, le lac de Butzensee constitue un lieu de pique-nique idéal, avant de redescendre vers l'auberge de Kriegeralpe, où vous pourrez goûter les spécialités culinaires locales. Retour à l'hébergement en télécabine.

Dénivelée positive : 861 m. Dénivelée négative : 943 m. 5 h de marche.

JOUR 3 : LA MER DE PIERRES

Bus local jusqu'à Formarinsee, à 1 800 mètres d'altitude. Dans un univers alpin, vous faites le tour du sommet du Formaletsch et du lac Formarinsee. Vous pourrez découvrir des curiosités géologiques surprenantes tout au long de l'itinéraire (récif de corail, lappiaz, calcaires rouges truffés de fossiles, etc). Retour à l'hébergement en bus local.

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 250 m. 3 h 30 de marche.

JOUR 4 : RÜFIKOPF - REFUGE DE STUTTGARTER HÜTTE - ZÜRS

Vous quittez la partie orientale du massif pour découvrir la montagne emblématique de Krabachspitze (2520m), plus à l'est. Montée en télécabine à Rüfikopf. Vous rejoignez le col de Rauhekopfscharte (2415 m), puis le refuge Stuttgarter Hütte (2310 m), et, enfin descendez vers Zürs. Un crochet par la crête de Bockbach-Sattel (2336 m) est recommandé pour les vues splendides sur les montagnes environnantes. Retour en bus local.

Dénivelée positive : 378 m. Dénivelée négative : 981 m. 4 h 30 de marche.



JOUR 5: LAC DE SPULLERSEE - ZUG

Vous quittez Lech en bus local pour l'une des randonnées les plus célèbres de la région. Vous contournez le lac de Spullersee et montez dans les alpages jusqu'au col de Stierlochjoch (2009 m). La descente sur l'autre versant à travers une belle forêt de pins vous conduit au village de Zug. Retour à Lech à pied par un agréable sentier avec de très beaux points de vue ou en bus local.



Dénivelée positive : 345 m. Dénivelée négative : 688 m. 3 h 30 à 4 h 30 de marche.

JOUR 6 : Randonnée au choix

Pour conclure ce séjour, plusieurs options possibles. Si vous souhaitez randonner, nous vous proposerons, par exemple, de beaux itinéraires près du lac de « Spullersee (1820 m) ». L'autre option est de profiter d'une balade à vélo dans la vallée de la rivière de Lech ou, plus tranquille, de s'offrir quelques moments de relaxation à l'hôtel. Fin du séjour dans l'après-midi.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Un village de montagne agréable, idéalement situé au carrefour de plusieurs vallées.

Un hébergement très confortable orienté sur le bien-être : bain de vapeur, hammam...

>DATES

De Juin à Septembre 2024, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité de l'hébergement.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...), ceci au cas où l'hébergement ne serait pas disponible aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans cet hébergement et il risque d'être complet parfois plusieurs mois à l'avance.

Départ possible seulement le dimanche



>LE PRIX COMPREND

- La demi-pension dans un hôtel 4 étoiles.
- Les transports tels que décrit dans le programme.
- Un road-book (ainsi qu'une carte et les bons de réservation).
- L'accès gratuit au centre Spa.
- Le parking gratuit dans l'hôtel.
- La mise à disposition de vélos.
- Un topo guide complémentaire remis sur place
- La Lech Card (Active Inclusive Card).

>LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger
- Les repas du midi et les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Les assurances
- Les frais de péage pour les transferts du jour 3 entre Formarinsee et Zug
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend".

>ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous le Jour 1 en début d'après-midi à l'hôtel.
Fin du séjour le Jour 6 dans l'après-midi.

>NIVEAU

 Marche de 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

Niveau 3 : (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

>HEBERGEMENT

Hôtel 4 étoiles, base chambre double avec sanitaires privés. Spacieuses et confortables, les chambres sont lumineuses et possèdent un balcon.



L'espace bien-être, dans l'hôtel, propose bain de vapeur-hammam, différents saunas, eau froide et bassins Kneipp, lits chauffés, espace de relaxation, bar à boissons fraîches et thés, espace fitness et salle de gym.

Vous aurez également accès à la bibliothèque et des Vtt/Vtc sont à votre disposition.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : <http://chemin decompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

>RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont servis sous forme de buffet riche et varié, dans la tradition autrichienne.

Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, votre hôte peut vous préparer un pique-nique. Sur le parcours, vous trouvez de nombreux gasthof où sont servis à toute heure plats chauds, soupes, etc.

Les dîners : 5 plats au choix selon l'humeur du chef-cuisinier !

>REPAS DE MIDI

Les repas de midi ne sont pas inclus dans le tarif. Possibilité de les commander la veille auprès de l'hôtel : un repas au restaurant ou dans une auberge (de 10 à 15 €



par personne). Si vous faites vos courses dans les villages, prévoir un budget de 8 € par jour et par personne.

>TRANSFERTS LOCAUX ET PORTAGE

Les bagages restent à l'hôtel. Vous randonnez avec un sac léger comprenant vos affaires de la journée et les pique-niques.

Vous pouvez effectuer toutes les randonnées sans prendre votre voiture et en prenant les bus locaux et (ou) les remontées mécaniques. Ces services sont gratuits si vous êtes en possession de votre Active Inclusive Card (à l'exception d'une partie de la vallée de Zug où une zone protection liée à la présence des sources minérales locale a été mise en place. Le transfert en bus local entre Formarinsee et Zug vous coûtera environ 4€).

A noter : avec votre Active Inclusive Card, vous profitez gratuitement des télécabines et remontées mécaniques, autobus local et de randonnée, piscine dans la forêt, hall de tennis, excursions en montagne et randonnées guidées, concerts en plein air, musée local, garde des enfants...

>ACCES

En train :

Accueil à la gare ferroviaire de Langen am Arlberg (Autriche, 17 km de Lech). En partant tôt le matin depuis Paris, vous arrivez en début/milieu d'après-midi. Nous assurons un transfert de la gare au premier hébergement. **À l'inscription, veuillez nous indiquer votre heure d'arrivée.**

Pour vous renseigner : Numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn), ou sur www.sbb.ch/fr/ (Compagnie des Chemins de Fer suisse très efficace pour consulter vos horaires).

En avion :

Liaison régulière pour Zürich à des prix compétitifs

Consulter le moteur de recherche type : www.expedia.fr

Puis train régional jusqu'à Langen am Arlberg (200km) où une navette privative de l'hôtel pourra venir vous récupérer. À l'inscription, veuillez nous indiquer votre heure d'arrivée.



En voiture :

À partir de Genève, par la Suisse :

Distance : 486 km par l'Autoroute Française, Suisse (nécessité de la Vignette) et Autrichienne.

Autouroute A1 en direction de Genève Aéroport, Lausanne, vous passez à proximité de Genève, Nyon et Morges. Prendre la sortie n°17 et continuer sur l'A1, vous passez à proximité de Lausanne, Yvernon les Bains, Berne, Oftringen, Aarau, Baden et Dietikon. Prendre la sortie n°59 et continuer sur l'A3, vous passez à proximité de Zurich, Horgen, Wädenswil, Freienbach. Prendre la sortie n°11 et continuer sur l'A13 sur quelques kilomètres puis sortir en suivant le panneau « Schaan ». Vous entrez au Liechtenstein, suivre la direction Feldkirch sur Vorarlberger-Strasse. Vous entrez en Autriche, continué sur Liechtenstein Straße et Hirschgraben. Vous traversez Feldkirch en suivant dorénavant la direction de Bludenz (direction Innsbruck) et entrez sur l'autoroute E60. Dépassez Bludenz et sortir en suivant le panneau « Langen A.A., Klöterle, Lech, Zürs... », Suivre la direction « Lech ».

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Une fois dans le village de Lech : avancer jusqu'à l'église au centre du village, tourner à droite en direction de « Anger », puis de nouveau à droite. Ce chemin mène directement au Berghof hôtel. Nous vous prions de laisser votre véhicule devant l'hôtel, le bagagiste s'occupera de vos valises et mettra votre voiture dans un garage/parking privatif à l'hôtel et gratuit.

>FORMALITES

Pour les membres de l'Union européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport valide.

Vous voyagez avec des enfants

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.

- *S'il est accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale*, le mineur peut quitter le territoire français avec sa carte nationale d'identité. Dans ce cas, les autorités douanières peuvent exiger un document prouvant que l'accompagnant

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



est bien le parent (livret de famille ou acte de naissance par exemple). L'enfant devra sinon être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

- *S'il voyage seul ou avec un tiers*, le mineur devra présenter, en plus de sa carte d'identité en cours de validité, une attestation de sortie du territoire français, délivrée à la demande du titulaire de l'autorité parentale par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires autrichiennes dans votre pays.

>N° UTILES

Sites Internet

Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches : www.arena.org,
www.routard.com/guide/code_dest/autriche.htm

>DOSSIER DE VOYAGE

Vous êtes maître de votre itinéraire et devez savoir utiliser carte et boussole. Le topo fournit au départ vous donne quelques précisions. Vous pourrez glaner des renseignements sur l'état des sentiers à l'office de tourisme de Lech ou demander directement au responsable de l'hébergement.

>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool ...)
- une paire de chaussures de marche avec une bonne adhérence (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil (bonnet et gants suivant la saison)
- des vêtements de pluie
- un maillot de bain et une serviette de bain.
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- une lampe de poche (pas indispensable)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté



- un récipient hermétique et des couverts si vous avez l'occasion de demander des salades pour les piques nique.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

