Rando forme dans le Tyrol (AM35K)

Le Tyrol - Autriche Suisse

6 jours (dont 5 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1050.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté

Les points forts de ce voyage

- 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...
- Des randonnées modulables du niveau 2 au niveau 3.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le plaisir de la randonnée dans un cadre authentique vers les cimes et alpages d'une région, le Tyrol, qui concentre certainement les plus beaux paysages alpins d'Autriche.

A deux heures de Zurich, au c½ur des Alpes autrichiennes, Lech-am-Arlberg offre tous les avantages d'une petite station-village idéalement située au c½ur 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.

J 1/ Arrivée à Lech
Installation à l'hôtel (remise des chambres possible en début d'après-midi) 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.

J 2/ Mohnenfluh (2542 m) - 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 lors de bonnes conditions en empruntant 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.
5 h de marche.

J 3/ La mer de pierre
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.
3 h 30 de marche.

J 4/ Rüfikopf - refuge de Stuttgarter Hütte - Zürs
Vous quittez la partie orientale du massif pour découvrir la montagne emblématique de Krabachspitze (2520 m), plus à l'est. Montée en télécabine à Rüfikopf. Vous rejoignez le col de Rauhekopfscharte (2415 m), puis au 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.
4 h 30 de marche.

J 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 amène au village de Zug. Retour à Lech à pied par un agréable sentier avec de très beaux points de vue ou en bus local.
3 h 30-4 h 30 de marche.

J 6/ Randonnée au choix
Pour conclure ce séjour, plusieurs options possibles. Si vous souhaitez randonner, nous vous proposons, par exemple, de beaux itinéraires près du lac de Spullersee (1820 m) à Zürs. 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 de séjour dans l'après-midi.

NB : *La durée des étapes est donnée à titre indicatif.*
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Accès

En train
Gare de Langen am Arlberg : distance de Lech, 17 km. Il y des services réguliers de bus et taxi, la durée du transfert est d'environ 20 minutes, un bagagiste est à votre disposition. Horaires des bus sur demande (selon votre heure d'arrivée).

En voiture
Par la Suisse, autouroute A1 en direction de Genève Aéroport, Lausanne (poursuivre sur environ 390 km), puis prendre la A13 sur 6 km. Quittez l'A13 à l'embranchement (3) Widnau, puis poursuivre jusqu'à la frontière suisse/autrichienne Diepoldsau. De là, suivre l'autoroute autrichienne en direction de Feldkirch/Bludenz/Innsbruck. A Bludenz, prendre l'Arlberg Schnellstraße S16 en direction de Innsbruck. Quitter l'Arlberg Schnellstraße S16 à Langen et suivre la L197 en direction de l'Arlbergpass et plus loin la L198 en direction de Zürs/Lech.
Une fois dans le village de Lech : avancer jusqu'à l'église au centre du village, tourner à droite en direction d'Anger, puis de nouveau à droite. Ce chemin mène directement au Berghof hôtel. Nous vous prions de laisser votre véhicule devant l'hôtel, notre bagagiste s'occupera de vos valises et mettra votre voiture dans notre garage. Plus d'information sur www.viamichelin.fr

En avion
Aéroport international de Zürich, distant de 200 km de Lech. Plusieurs départs par jour pour rejoindre Lech *via* Bregenz et Langen am Arlberg (horaires à vérifier avant votre départ : 9h28, 13h20 (*via* la gare ferroviaire de Zürich), 13h28.

Sur le terrain

Les déplacements
Vous pouvez acheter sur place la Lech Card (Active Inclusive Card) utilisable sur tout le réseau de transports de la vallée. Compter environ 36 € pour 6 jours.
NB : *cette carte donne accès aux télécabines et remontées mécaniques, autobus locaux 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...*

L'hébergement
En hôtel quatre étoiles, base chambre double avec sanitaires privés. Spacieuses et confortables, les chambres sont lumineuses et possèdent un balcon. Chaque chambre dispose d'une chaine hi-fi avec CD. Drap de bain fourni.
L'espace bien-être, situé dans l'hôtel, propose bain de vapeur-hammam, saunas, eau froide et bassins Kneipp, lits chauffés, espace de relaxation, bar à boissons fraîches et thés, espace fitness et salle de gym. Vous avez également accès à la bibliothèque, et des vélos (VTT/VTC) sont à votre disposition.
NB :
- En fonction des disponibilités au moment de l'inscription, vous pouvez choisir un hébergement individuel, voir la rubrique "Services plus".
- Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une nuit dans l'un de nos hôtels partenaires, voir la rubrique "Services plus". **Les repas**
- Petits déjeuners sous forme de buffet riche et varié, dans la tradition autrichienne.
- Les déjeuners sont à votre charge. Nous pouvons vous réserver les pique-niques de midi dans l'hébergement du circuit. A confirmer la veille et à récupérer le matin, au départ. Voir la rubrique "Services plus". Sinon, sur le parcours, vous trouvez de nombreuses *gasthöfe* où sont servis à toute heure plats chauds, soupes, etc.
- Dîners : buffet de salades, deux entrées, un plat (sur un choix de trois, dont un végétarien) et un dessert, selon l'humeur du chef !
Gastronomie : la cuisine autrichienne est très variée, avec des saveurs d'Europe de l'Est et des couleurs italiennes, loin du cliché choucroute-saucisses.

Le transport des bagages
Les bagages restant à l'hôtel, vous randonnez avec un sac léger. Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique et le matériel de sécurité.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Le Tyrol	Rando forme dans le Tyrol	12/08/2025	15/09/2025	6 jours	1030.00 EUR

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Le Tyrol

Pas à pas, les trésors de la montagne tyrolienne se dévoilent au marcheur : hauts sommets et gorges profondes, parois abruptes et doux alpages, neiges éternelles et prairies fleuries. Nos randonnées conduisent sur les plus belles crêtes du Tyrol dans un univers naturel exceptionnellement préservé. Une destination à privilégier pour randonner dans un cadre agréable et profiter d'hébergements et d'un accueil de qualité.

Formalités administratives

Autriche
L'Autriche étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants européens.

Conseil(s) santé

Autriche
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe.

Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit, selon la formule choisie.
- La demi-pension dans un hôtel quatre étoiles.
- Un roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de deux à quatre personnes).
- L'accès gratuit au centre de Spa.
- Le parking gratuit dans l'hôtel.
- La mise à disposition de vélos.

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas de midi (possibilité de les commander la veille auprès de l'hôtel) : prévoir de 15 à 20 eur par personne pour un repas au restaurant ou dans une auberge ; si vous faites vos courses dans les villages, budget de 8 eur par jour et par personne.
- La Lech Card (Active Inclusive Card), compter environ 36 eur pour 6 jours.
- Les frais de péage pour les transferts Zug-Formarinsee 4 eur (tarif indicatif).
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25