



## Raquette et bien être en Bavière <sup>(ME45C)</sup>

### *Bavière - Allemagne*

**6 jours** (dont 5 jours : Raquette à neige)

*Prix à partir de 1380.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 6 à 12 personnes
Repas	Pension complète lors du circuit
Encadrement	Accompagnateur en montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- Les Châteaux Royaux de Bavière : " un voyage à travers les siècles "
- La détente et la remise en forme au "Königliche-Kristall-Therme" dans un décor baroque et avec vue sur les montagnes et les châteaux
- Deux jours de randonnée dans la plus grande Réserve Naturelle continue de Bavière : les Alpes d'Ammergau



#### 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

**Une découverte à pied et à raquettes en profondeur d'une magnifique région façonnée par l'histoire et présentant une incroyable diversité de paysages.**

Le petit village de **Schwangau**, célèbre dans le monde entier grâce aux rêves d'un roi, est une très ancienne cité chargée d'histoire nichée dans la région de l'**Allgäu** au pied des **Alpes bavaroises**. Nos randonnées raquettes, d'un niveau très accessible, vous feront découvrir des paysages féériques de **lacs idylliques** nichés dans des décors naturels somptueux, des **petites collines et montagnes majestueuses** qui offrent des panoramas uniques et tout cela devant le décor des **châteaux royaux de Neuschwanstein et Hohenschwangau**, châteaux fantastiques sortis tout droit de dessins animés de Walt Disney et qui ont contribué à lui donner cette image de pays féérique.

Au retour des randonnées vous pourrez vous relaxer au **centre thermal "Königliche-Kristall-Therme"** situé à proximité de l'hôtel et doté de tous les éléments majestueux dont le roi Louis II pouvait rêver. Vous pourrez passer un moment zen, alliant détente et repos : nombreuses piscines d'eau thermale salée ou douce, intérieures et extérieures, sept différents types de sauna, hammam, jacuzzis, terrasse ensoleillée avec une vue magnifique, Espace Forme et Bien-Être, centre de massage, salles de repos...).

Vous serez accueillis dans notre hôtel familial qui fleure bon le caractère typique bavarois, confortable et convivial, situé au cœur du village et vous aurez l'occasion de découvrir quelques spécialités culinaires locales.

### J 1/ Schwangau

Accueil vers 18 h à l'hôtel à Schwangau (796 m). C'est une très ancienne cité chargée d'histoire, nichée au pied des Alpes bavaroises et entourée d'un paysage féérique de lacs idylliques, de petites collines et de montagnes majestueuses, sans oublier les châteaux royaux de Neuschwanstein et Hohenschwangau. Installation pour cinq nuits dans l'hôtel familial. Présentation du séjour par l'accompagnateur et dîner.

- Hébergement : hôtel.
- Repas : soir.

### J 2/ Schwangau - vallon du Faulenbach et lacs glaciaires

Court transfert en bus de ligne jusqu'à Füssen. La journée débute par une montée en forêt tout en douceur par le Oberer Kobelweg, sentier sauvage qui serpente sur la crête du massif du Burkenbichlberg. Le chemin suit la crête avant de descendre sur le joli petit lac de montagne d'Alatsee. Les petits lacs de montagne de Mittersee et d'Obersee nichés au fond du vallon boisé du Faulenbach agrémentent le chemin de retour, qui nous mène jusqu'à la ville pittoresque de Füssen. Retour en bus à Schwangau et temps libre pour profiter du centre thermal Königliche Kristall-Therm.

- Temps de marche : 4 h.
- M = D : 220 m.
- Transfert : 10 min.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

### J 3/ Vallon du Halblechtal et massif du Buchenberg

Transfert en bus de ligne régulière jusqu'au petit village de Buching, situé sur la Romantische Strasse. Première montée régulière dans le vallon sauvage et encaissé de Halblechtal. La petite route forestière serpente le long du ruisseau Halblech. Nous la quittons au niveau de la Reiselsberghütte pour nous engager dans un autre vallon, celui du Reiselsbergbach, avant de rejoindre une grande tourbière que l'on traverse jusqu'au sommet du Buchenberg. Le sommet offre une vue en balcon sur les lacs Forggensee et Bannwaldsee, que l'on ne quitte plus sur le chemin de retour l'après-midi. Retour à Schwangau et temps libre pour profiter du centre thermal.

- Temps de marche : 4 h 30.
- M = D : 400 m.
- Transfert : 10 min.

#### 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

- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

#### J 4/ Eglise Rococo et tourbière

Transfert en bus jusqu'à la célèbre église de Wies, l'une des plus belles églises rococos du monde. Isolée dans la nature, l'église est le point de départ idéal pour notre randonnée du jour. Entre forêts et tourbières, nous irons à la découverte de ces puits de carbone made in nature. Retour en bus à l'hôtel et temps libre pour profiter du centre thermal « Königliche-Kristall-Therme ».

- Temps de marche : 4 h 30.
- M = D : 300 m.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

#### J 5/ Châteaux de Hohenschwangau et Neuschwanstein et l'Alpsee

Court transfert en bus de ligne régulière à Hohenschwangau. Montée au château d'Hohenschwangau, niché sur une colline boisée, avant de partir pour une belle randonnée autour de l'Alpsee, petit lac idyllique niché entre falaises et pentes boisées au pied du château. Après le tour du lac, nous progressons vers l'extravagant château de Neuschwanstein. Tout droit sorti de l'imagination de Louis II de Bavière, il se dresse sur un éperon rocheux haut de 969 mètres. Ce château, à la fois romantique et farfelu, inspiré des envolées féériques de la musique wagnérienne, ne fut achevé que quelques années après la mort du roi. Au cours de la montée, nous ferons un petit crochet par le célèbre et vertigineux pont Marienbrücke qui surplombe les gorges encaissées de la Pöllat pour y admirer un panorama exceptionnel. Ce pont, construit en 1866, comporte une seule arche, ce qui représentait une prouesse technique à l'époque. Après la visite du château (une demi-heure environ), retour en bus local à Schwangau et temps libre pour profiter du centre thermal.

- Temps de marche : 4 h 30.
- M = D : 250 m. Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

#### J 6/ Schwansee - Füssen - Schwangau

Transfert en bus de ligne régulière à Hohenschwangau. Départ de la randonnée à travers bois sur le König-Ludwig Weg. Nous longeons ensuite les rives du Schwansee, puis une dernière montée nous attend pour rejoindre la Kalvarienberg et profiter d'un dernier point de vue sur la romantique ville de Füssen. Descente sur Füssen, que nous prendrons le temps de découvrir, avec son centre-ville médiéval, ses nombreux monuments de style baroque, ses maisons peintes, ses boutiques décorées de vieilles enseignes et surtout son château (Hohes Schloss), ancienne résidence d'été des princes évêques d'Augsbourg, qui présente une cour étonnante aux façades décorées de trompe-l'œil. Retour en bus à Schwangau et séparation vers 15 h 30.

- Temps de marche : 2 h. Repas : matin, midi.

**NB :** Les temps de marche sont donnés à titre- M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques.

**Rendez-vous :** Le dimanche vers 18h à votre hôtel à Schwangau (Allemagne - Bavière - les coordonnées vous seront fournies à l'inscription).

**Fin du séjour :** Le vendredi vers 15h30 à Schwangau.

**Transferts internes :** Pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades nous utilisons les bus locaux, 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"). Les transferts en bus locaux sont gratuits avec la "carte d'hôte".

## Hébergement et repas

L'**hébergement** se fait en pension complète (pique-nique ou repas en Ferme Auberge le midi) en chambre double (ou en chambre individuelle avec supplément) dans un **Hôtel Gasthaus\*\*\* familial, typique et plein de charme**, ambiance traditionnelle bavaroise, cosy et confortable. Cette maison de tradition (beau bâtiment central de type chalet de montagne) est implantée au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du village depuis le milieu du 17<sup>ème</sup> siècle. L'accueil y est chaleureux, les chambres lumineuses, confortables et élégantes disposent d'une salle de bains avec douche ou baignoire sèche-cheveux, WC, télévision à écran plat et d'une connexion Wi-Fi gratuite. Le Centre Thermal « **Königliche-Kristall-Therme** » se trouvent à seulement 700 mètres de l'hôtel.

Vous serez accueillis chaleureusement et tout sera fait pour que vous n'ayez d'autres préoccupations que de vous relaxer. Détente, relaxation, bien-être, randonnée et bonne cuisine seront au rendez-vous...

**Attention** : en Allemagne et 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 de 90 cm et draps et couettes individuelles.

Un **petit-déjeuner** buffet est servi chaque matin ; riche et copieux, chacun y trouve son bonheur.

Les **repas du soir** sont pris dans le restaurant de style traditionnel de l'hôtel. Vous aurez l'occasion de découvrir quelques spécialités culinaires locale, accompagnées, si vous le désirez, de vin allemand ou de bières locales, nombreuses.

Les **repas de midi** sont pris sous forme de pique-niques froids préparés par l'aubergiste ou votre guide et consommés sur le terrain ou de repas chauds pris au cours de la journée dans une des Fermes Auberges très typique isolée en pleine nature. Pour ce forfait les **boissons** restent à votre charge.

Vous pourrez vous relaxer au centre thermal "**Königliche-Kristall-Therme**" situé à environ 700m de l'hôtel et doté de tous les éléments majestueux dont le roi Louis II pouvait rêver. Très beau complexe dans un cadre idyllique, en pleine nature, face au Château de Louis II de Bavière et avec vue superbe sur les montagnes. Vous pourrez passer un moment zen, alliant détente et repos : nombreuses piscines d'eau thermale à différentes températures (33° et 36°) et pourcentage de sel, intérieures et extérieures (à l'extérieur bains avec courant et bain très chaud très agréable), sept différents types de sauna, hammam, jacuzzis, terrasse ensoleillée avec une vue magnifique, espace Forme et Bien-Être, centre de massage, salles de repos...

Pensez à prendre des tongs, c'est assez grand et on se balade pas mal dedans et dehors.

Bar avec cocktails variés avec et sans alcool dans la piscine.

**Entrée au « Königliche-Kristall-Therme » (tarifs avec la "carte d'hôte" :**

- Uniquement les Termes au rez-de-chaussée : 12€ (2 heures)
- Thermes et Sauna (étage supérieur) et Montagne Magique : 17€ (2 heures).
- Location de serviette (3€) ou peignoir de bain (5€)

Tarifs groupes : 10% de réduction à partir de 10 personnes.

<http://www.kristalltherme-schwangau.de/Therme/therme.php>

*Bien-être et d'équilibre : Coutume finlandaise depuis plus de 2000 ans, le sauna est une tradition sociale et familiale au pays des lacs glacés et des forêts bleues. Il se pratique régulièrement et procure à ses utilisateurs de nombreux bienfaits : il calme les nerfs, aide à chasser le stress et élimine les tensions musculaires. Facteur de relaxation, il évacue la fatigue et redonne joie de vivre et tonus grâce à son action sédative. Les vertus du sauna sur le c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur ont fait l'objet de nombreuses études démontrant l'action bénéfique de ce soin sur la circulation sanguine et la peau.*

*Dans les pays germaniques, ainsi qu'en Europe centrale, le port du maillot de bain est prohibé, pour les femmes comme pour les hommes.*

## Encadrement

Les **groupes** sont constitués d'environ 6 à 12 participants + l'Accompagnateur.

Un **Accompagnateur en Montagne** qualifié (Florian, Philippe, Guillaume ou un autre...) connaissant bien la région et ayant l'expérience de la vie de groupe et de la technique de la raquette, assure l'encadrement et le commentaire des régions traversées. Il saura vous faire découvrir tous les secrets de la montagne endormie.

## Niveau



### 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

Les randonnées ne présentent **pas de difficulté technique particulière** et ne constituent pas une performance sportive. Elles s'adressent au randonneur ayant une bonne condition physique et étant capable de faire au moins 15km à pied. Aucune expérience raquette n'est nécessaire.

L'importance des chutes de neige variant d'une année sur l'autre, en début et fin de saison, nous vous conseillons d'emporter vos chaussures de randonnée. En cas d'enneigement insuffisant, les étapes peuvent être modifiées ou faites à pied. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

Le **dénivelé moyen à la montée** est de 200 à 300m environ par jour (une journée à 650m le Jour 04).

Vous marcherez en moyenne de **4 à 5 heures par jour** (en fonction de l'enneigement). Voir le programme jour par jour.

Les randonnées s'effectuent "en étoile" à partir d'un même hébergement.

Vous randonnez avec un petit sac à dos pour la journée (vêtements de protection, pique nique de midi, gourde, appareil photo, ... ).

*Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelé à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat (sans tenir compte des pauses plus ou moins importantes : pique-nique, contemplation, photos... ), afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ces temps varient selon le niveau moyen du groupe.*

*Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.*

## Accès

Le village de Schwangau (796m - Allemagne - Bavière) est situé à environ 110km au sud-est de Munich, à quelques km à l'est de Füssen et du nord de la frontière autrichienne.

**Accès voiture** : Accès soit via Strasbourg et Munich (autoroutes allemandes A8 puis A7) soit via Bâle et Zurich en Suisse (autoroute suisses A3 puis A1) jusqu'à Füssen puis route B17 Füssen > Schwangau (4km).

Vous pourrez laisser votre véhicule pour la semaine sur un des parkings gratuits du village.

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

Carte Michelin au 1/ 300 000ème N° 419 "Allemagne Sud-Ouest".

Carte IGN au 1/ 200 000ème "Oberbayern - Donau - München".

Carte Kümmerly & Frey "Bayern Süd" Blatt 7.

**Accès train** : gare ferroviaire de Füssen.




Puis bus (ligne 73 ou 78) ou taxi de Füssen à Schwangau (environ 12€).

Horaire à vérifier : [www.rva-bus.de](http://www.rva-bus.de)

**Accès avion** : aéroport de Munich.

Bus ou taxi de l'aéroport à la gare ferroviaire de Munich puis train Munich - Füssen (2 heures).

## Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Bavière	Raquette et bien être en Bavière	01/03/2026	06/03/2026	6 jours	1380.00 EUR
Bavière	Raquette et bien être en Bavière	15/03/2026	20/03/2026	6 jours	1380.00 EUR

## Info pays



### Bavière

C'est dans cette région magique, la Bavière, aux nombreux lacs, que le roi Louis II fit bâtir ses châteaux. Dans un décor de conte de fées, nos séjours conjuguent découverte des plus beaux châteaux et de splendides randonnées en moyenne montagne, sans difficulté. Une région d'une grande authenticité et d'une rare beauté.

### Formalités administratives

#### Allemagne

L'Allemagne 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

#### Allemagne

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

Nous vous conseillons d'être à jour dans les vaccins classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

vaccin spécifique : encéphalite à tiques d'Europe centrale recommandé

## 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 en pension complète (pique-nique ou repas en Ferme Auberge le midi) du repas du soir du Jour 01 au repas de midi du jour 06
- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- les transferts internes pour accéder au départ des randonnées
- l'entrée et la visite du château de Neuschwanstein
- les taxes de séjour
- les frais d'organisation.

### Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- la location du matériel (raquettes à neige et bâtons : 35 eur) ;
- l'accès aux thermes à Schwangau (à partir de 12 eur)
- toutes les dépenses d'ordre personnel
- les visites
- l'assurance voyage
- les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques
- les frais de dossier (15 eur par personne) pour toute inscription à moins d'un mois du départ
- d'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### 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).
- 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.

## Equiperment 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 éclair 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 banché 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 Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://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.

### > Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.



## 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

- 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 chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Le couchage est fourni 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.