

PROGRAMME

TYROL – RANDONNEE EN RAQUETTES

JOURS	PROGRAMME DES JOURNEES	DENIVELEE	HEURES DE RANDO
01 DIMANCHE	Rendez-vous dans une auberge à Griesenau, arrivée possible à partir de 14 heures. Le moniteur sera présent à partir de 18 heures. Présentation du raid.		
02 LUNDI	Journée de mise en jambe. Découverte du site nordique de Kössen. Visite du village.	200 m	5h00
03 MARDI	Village et lac de Walchsee par la boucle du Kaiserwinkl.	300 m	5h00
04 MERCREDI	Randonnée en raquettes sur le domaine de Boaralm.	450 m	5h30
05 JEUDI	Randonnée en Bavière ou Kirchdorf. Visite de villages, retour en bus à la charge des participants (environ 35F par personne).	350 m	5h30
06 VENDREDI	Griesenau. Village de Schwendt.	300 m	5h00
07 SAMEDI	Demi journée libre. Possibilité d'effectuer des achats... Fin du séjour après le repas de midi.		

Programme indicatif sous réserve de modifications selon le groupe, les conditions météorologiques . Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

TYROL

RANDONNEE EN RAQUETTES

Découverte d'une magnifique région, le Kaiserwinkl, au rythme de la marche en raquettes. C'est une des plus belles régions du Tyrol, bien enneigée l'hiver, parsemée de petits villages ayant su conserver leur accueil chaleureux et le confort agréable de leurs auberges.

DATES

Du dimanche au samedi – 7 jours / 6 nuits

Du 17/01 au 23/01/2010

Du 24/01 au 30/01/2010

PRIX.....680 €

LE PRIX COMPREND

- L'adhésion à Nature et Montagnes (coût 25 €)
- L'organisation du séjour
- Hébergement : dans une auberge tyrolienne, avec des chambres de 2 à 4 places.
- Nourriture : variée et copieuse. Repas froid à midi dans la nature ; repas chaud le soir avec des spécialités.
- Encadrement : moniteur Français diplômé, sympa et compétent.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation, assistance, bagages. Assurance vivement recommandée, vous permettant d'être remboursé en cas d'annulation, de perte de bagages et en prévision des dangers inhérents à la montagne (voir dépliant ELVIA)
- Location des raquettes et bâtons.

NIVEAU

Randonnées en raquettes sans difficultés techniques, les personnes n'ayant jamais fait de raquettes peuvent participer à ce séjour, toutefois, elles devront être en excellente condition physique et être habituées aux longues marches en montagne. L'évolution en raquettes à neige est un exercice physique non négligeable et demande plus d'efforts que la marche ordinaire, il faut donc être en bonne santé.

HEBERGEMENT

Dans une auberge Tyrolienne où l'ambiance est conviviale. Vous trouverez le confort et une bonne nourriture typique de l'accueil Tyrolien. Chambres de 2 à 4 personnes, possibilité de chambre simple avec un supplément et selon les disponibilités de l'auberge. WC et douches dans la chambre ou à l'étage.

RENDEZ - VOUS

Le dimanche soir à 18 heures au village de Kössen. Les coordonnées de l'auberge vous seront précisées sur la convocation de départ, que vous recevrez 8 jours avant le départ.

SEPARATION

Le samedi après le repas de midi.

PROGRAMME

Randonnées à la journée sur piste et hors-piste avec découverte des villages voisins. Retour tous les soirs à la même auberge. Possibilité de perfectionner votre technique.

REGLEMENT

A L'INSCRIPTION :

Acompte.....**204 €**

Assurance Annulation.....**20.50 €**

1 MOIS AVANT LE DEPART SANS APPEL DE NOTRE PART :

Solde.....**476 €**

Location des raquettes en option**35 €**

FORMALITES

Carte d'identité ou Passeport.

AVANT DE PARTIR

Pensez à vous entraîner physiquement (marche, footing, natation...), afin de mieux profiter de votre séjour.

MATERIEL

Il doit être complet et de bonne qualité. Vous avez la possibilité de louer des raquettes auprès de Nature et Montagnes.

LISTE DE MATERIEL

- petit sac à dos de la journée, environ 45 L (sac avec armature souple ou sans armature)
- chaussures de randonnée chaudes et étanches
- raquettes à neige et bâtons
- paires de chaussettes de laine
- guêtres ou protèges-chaussures.
- sous-vêtements longs et chauds (éviter le coton)
- tenue de ski de fond : combinaison ou survêtement (éviter les jeans)
- chemises en coton à manches longues ou sweat-shirt pour se protéger du soleil et du vent
- pull en laine chaud ou fourrure polaire
- k-way (veste et pantalon) ou GORE TEX simple
- gants de ski de fond et gants de soie (si mains sensibles au froid)
- bonnet de laine couvrant les oreilles

PROTECTION CONTRE LE SOLEIL ET LA NEIGE

- lunettes de soleil de bonne qualité
- crème solaire fort indice de protection, stick à lèvres
- casquette ou visière

MATERIEL DIVERS

- couteau de poche léger
- gourde métallique de 1 litre
- bouteille isotherme conseillée
- lampe frontale ou lampe de poche + piles de rechange
- appareil photo
- pièces d'identité
- carte bancaire

HORAIRES DES TRAINS

Possibilité de se renseigner à L'office National Autrichien du Tourisme
BP 475
75366 PARIS CEDEX 08.
Tél : 01.53.83.95.20 Fax : 01.45.61.97.67

VOTRE VOYAGE

Vous avez la possibilité de voyager avec l'accompagnateur Nature et Montagnes en Mini bus ou voiture au départ de Beaufort, Chambéry ou Annecy.
Participation aux frais du voyage. Réservation à l'inscription.



TYROL



RANDONNÉES EN RAQUETTES

NATURE ET MONTAGNES

Avenue du Capitaine Bulle

– 73270 BEAUFORT SUR DORON

Tél/Fax : 04 79 38 36 80

E-mail : natureetmontagne@natureetmontagne.com

Site : www.natureetmontagne.com