



TYROL



RAID SKI DE FOND DE VILLAGE EN VILLAGE

NATURE ET MONTAGNES
BP 12 - 73270 BEAUFORT SUR DORON
Tél. Fax : 04.79.38.36.80
E-mail : natureetmontagne@natureetmontagne.com –
Site : www.natureetmontagne.com

PROGRAMME

JOURS	PROGRAMME DES JOURNEES	DENIVELEE	HEURES DE SKI
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. (A noter l'auberge typique avec la ferme à côté).		
02 LUNDI	Journée de mise en jambe. Itinéraire en majorité sur piste en direction du village de Kirchdorf. Coucher le soir en auberge à Daxerof.	250 m	4 h 30
03 MARDI	Itinéraire hors-piste à travers la forêt de Rot de Daxerof à Kössen A noter le confort de l'auberge et sa succulente pâtisserie..	450 m	5 h
04 MERCREDI	Cabane de Wegeveralm. Ottenalm. Puis village de Walchsee. Coucher en auberge à Kössen. A noter le lac gelé, le village typique et la très bonne pâtisserie.	400 m	4 h 30
05 JEUDI	Itinéraire hors-piste. Raineralm, Steffalm. Cabane de Niglgrubenalm. Boaralm. Hojenkendol. Coucher au village de Schwendt.	450 m	5 h
06 VENDREDI	Schwendt à Griesenau puis montée à Griesner Alm. Coucher en auberge à Griesner Alm. Selon les conditions, cet itinéraire peut être modifié.	450 m	5 h
07 SAMEDI	Retour sur Griesenau. 1/2 journée libre. Selon les conditions atmosphériques, possibilité d'achats ou ski libre. Fin du raid après le repas de midi.		

Itinéraire indicatif sous réserve de modifications en fonction du groupe et des conditions climatiques.

TYROL

RAID DE VILLAGE EN VILLAGE

Le Kaiserwinkl 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.

Des vues magnifiques, 250 km de piste et hors - piste, des raids et des randonnées à la portée de tous, car sans difficultés techniques et sans portage, c'est le paradis du skieur de fond.

DATES DE DEPART

Du dimanche au samedi – 7 jours / 6 nuits

Du 17/01 au 23/01/2010

Du 24/01 au 30/01/2010

PRIX 680 €

POINTS FORTS

- Confort des auberges chaleureuses et accueillantes
- Variété des villages, fresques décorant les maisons
- Auberge Griesneralm typique, retirée au pied du Karlspitze, 2260 mètres

PRIX COMPRENANT

- **L'organisation**
- **L'adhésion à Nature et Montagnes (coût 25 €)**

- Hébergement :

Dans toute la chaîne hôtelière Tyrolienne; auberges typiques et très confortables, avec des chambres de 2 à 3 places. WC et douches dans la chambre ou à l'étage. Le raid nous permet d'aborder tous les types d'hébergement du Tyrol. Possibilité de chambre single avec supplément selon les disponibilités de l'hébergement.

- Nourriture :

variée et copieuse. Repas froid à midi dans la nature ; repas chaud le soir avec des spécialités tyroliennes.

- Encadrement :

Moniteur de ski de fond, Français diplômé brevet d'état, sympa et compétent.

PRIX NE COMPRENANT PAS

- Assurance Annulation, assistance, bagages. Assurance vivement recommandée, vous permettant d'être remboursé en cas d'annulation, de perte de bagages, ou en prévision des dangers inhérents à la montagne (voir dépliant ELVIA)
- Location des skis de fond .
- Les transferts en bus ou en taxi.
- Le droit de passage sur les pistes de ski de fond.
- supplément pour une chambre simple.

NIVEAU

Raid facile, ouvert à tous (sauf débutants).

Sans portage.

Raid idéal pour les personnes qui veulent se mettre en confiance.

RENDEZ - VOUS

Le dimanche soir à l'hôtel ou à l'auberge. Les coordonnées vous seront précisées lors de la convocation de départ, une semaine avant le départ.

SEPARATION

Le samedi après le repas de midi.

AVANT DE PARTIR

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

REGLEMENT

A L'INSCRIPTION :

Acompte : 204,00 €
Assurance annulation : 20,50 €

1 MOIS AVANT LE DEPART SANS APPEL DE NOTRE PART :

Solde : 476 €
Location ski de fond, bâtons, chaussures : 45 €

LISTE DE MATERIEL

- skis de fond et chaussures (possibilité de location à Nature et Montagnes).
- bâtons en métal.
- petit sac à dos de la journée.
(sac avec armature souple ou sans armatures).
- chaussures de fond étanches et chaudes.
- paires de chaussettes de laine (mi-bas).
- stops tout, guêtres ou protèges chaussures.
- sous-vêtements longs et chauds (pas de coton ; thermolactyl conseillé).
- tenue de ski de fond : combinaisons, knickers ou survêtements (éviter les jeans).
- chemises en coton à manches longues ou sweat-shirt pour se protéger du soleil et du vent.
- pull en laine assez chaud ou fourrure polaire conseillée.
- k-way (veste et pantalon) ou GORETEX simple.
- fourrure polaire.
- 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 pour la montagne.
- casquette ou visière.

MATERIEL DE CAMPING POUR LE MIDI

- bol en plastique souple.
- couvert (1 cuillère - 1 fourchette) en aluminium.
- couteau de poche léger.
- gourde métallique de 1 litre.

PHARMACIE PERSONNELLE

Compresses stériles, pansements individuels, bande (nylex ou Velpeau), couverture de survie, Elastoplaste, épingles de sûreté, ciseaux, pinces, compresses alcoolisées (emballage unitaire), collyre, crème solaire indice >20, stick labial, antalgique = paracétamol, lotion désinfectante, antidiarrhéique, gel anti-inflammatoire : Flector, Niflugel, Biafine, contre la cystite : Monuril, Uridoz...

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport.

POUR VOTRE VOYAGE

Possibilité de départ en minibus ou en voiture au départ de Beaufort aller et retour avec une participation aux frais de voyage. Renseignez-vous à Nature et Montagnes, réservation dès votre inscription.

HORAIRES DES TRAINS

Vous avez la possibilité de vous renseigner à l'Office Autrichien du Tourisme :
BP 475 75366 PARIS cedex 08
Tél : 01.53.83.95.20 Fax : 01.45.61.97.67

A BIENTOT SUR LA NEIGE ! ...

