FICHE TECHNIQUE 2024 Italie - Autriche - Allemagne

DOLOMITES, BAVIERE ET TYROL, RANDONNEE DE SALZBOURG A VÉRONE

Portage allégé

14 jours - 13 nuits - 12 jours de marche – *Randonnée Niveau 4*

Randonnée dans les Dolomites, entre Salzbourg et Vérone, entre Allemagne, Autriche et Italie.

Inédite et exclusive, cette traversée nous conduit de Salzbourg, la cité de Mozart, à celle de Roméo et Juliette : Vérone, traversant trois pays, dont les montagnes ont depuis bien longtemps aboli les frontières...
De Salzbourg au Parc National de Berchtesgaden (Haute Bavière), jusqu'au puissant massif glaciaire du Grossglockner (3798m, sommet de l'Autriche) au cœur du Parc National des Hohe Tauern, la plus grande réserve naturelle d'Europe, c'est une succession de lacs, de villages et de montagnes, toujours colorés, qui nous emmène vers la Haute Carinthie au sud de l'Autriche.
Puis nous aborderons les Dolomites du Sud Tyrol (Italie) avec les fameuses 3 Cimes, le Tofane et les Cinque Torri, le Mt Pelmo et la Civetta, un festival de concentré de Dolomites, avant de terminer ce périple alpin à Vérone, toute de marbre rose, la plus belle ville de l'Italie du Nord avec Venise, que Shakespeare et Véronèse marquèrent de leur empreinte.

Les points forts du séjour

La visite de Salzbourg et Vérone, deux joyaux architecturaux chargés d'histoire.
Le Parc National des Hohe Tauern et le Grossglockner (plus haut sommet d'Autriche).
La traversée des Dolomites entre les Tre Cime di Lavaredo et la Civetta.

PROGRAMME

Jour 1 : **Salzbourg - Königssee (600 m)**
Accueil à la gare de Salzbourg, ville historique, classée patrimoine mondial par l'UNESCO. Transfert au Parc National de Berchtesgaden, au lac de Königssee (600m).
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Königssee - Karlinger Haus (1630 m)**
Traversée du lac le plus pur des Alpes bavaroises, en bateau, jusqu'à la péninsule de St Barthélémy, surplombée par le Mt Watzmann. Marche jusqu'au refuge de Karlinger Haus (1630m).
Transfert : bateau, 30 minutes environ.
Temps de marche : 4 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 1030 m.
Hébergement : refuge gardé.
Bagages : vous portez vos affaires pour la nuit.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3: **Karlinger Haus- Maria Alm**
Traversée du majestueux massif du Steinernes Meer, passage du Ramseider Scharte (2 177m), une brèche dans le massif, puis longue descente sur le village pimpant de Maria Alm.
Temps de marche : 7 heures environ.
Dénivelé positif : + 650 m.
Dénivelé négatif : - 1 350 m.
Hébergement : hôtel.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Maria Alm – Taxenbach – Wörth (Vallée de Rauris)**
Court transfert (5 minutes) à Hintermoos, en bus puis télésiège jusqu'à 1402m. Traversée du Hundstein (2 117 m), par un col à 2 068 m et son petit lac idéal pour un pique-nique. Descente des alpages vers les forêts, puis vers les champs minutieusement travaillés où sont posés des chalets aux façades peintes et aux balcons fleuris de Taxenbach. Transfert à Worth dans la vallée de Rauris.
Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 715 m.
Dénivelé négatif : - 1 250 m.
Hébergement : hôtel.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner. .

Jour 5 : **Wörth - Grossglockner**
Un transfert local longe le torrent de Seidwinkel jusqu'à la typique auberge de Rauriser (1 530 m). Au Hochtor (2 626 m), on découvre la haute montagne face au massif et aux glaciers du Grossglockner (3798 m), le plus haut sommet d'Autriche. Descente par un bus jusqu'au refuge auberge du Grossglokner où nous passerons la nuit, face au glacier. Balade au pied du glacier, des moraines et des lacs glaciaires.
Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 1 200 m.
Dénivelé négatif : - 400 m.
Hébergement : refuge/auberge.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Grossglocknerhaus - Glorer Hutte**
Nous contournons par le sud le massif du Grossglockner. Un magnifique sentier en balcon, le Wiener Hochenweg, nous achemine sous les sommets jusqu'à la Salmerhütte (2638 m). Au col de Pfortscharte (2828 m), la vue s'étend sur les vallées et les autres sommets des Hohe Tauern, en particulier le Grosswenediger (3674 m), 3ème sommet d'Autriche.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 850 m.
Dénivelé négatif : - 200 m.
Hébergement : refuge.
Bagages : vous portez vos affaires pour 2 nuits.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Glorer Hutte - Kals (Autriche) – Refuge al Fondovalle (Italie)**
Descente vers Kals avec une vue sur l'ensemble de la face Sud et des glaciers du Grossklockner, avec de temps à autre la silhouette d'un charmant petit village.
A Lienz, transfert en Italie au-dessus de San Candido, avant de rejoindre la petite vallée de Sexten, puis le refuge Al Fondovalle (Tallschlusshütte) à 1548m.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 120 m.
Dénivelé négatif : - 1 300 m.
Hébergement : refuge.
Bagages : vous portez vos affaires pour 2 nuits.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 8 : **Les Dolomites**

Nous quittons le refuge pour gagner un col, et c'est le choc permanent qui va aller crescendo! Avec une vue sur l'un des plus beaux sites des Alpes : Les 3 Cime de Lavaredo. L'itinéraire en traversée nous fait passer sous les trois cimes mythiques, dont on mesure mieux encore les verticales. Traversée ensuite au-dessus du lac Misurina et court transfert jusqu'au refuge.

Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 950 m.
Dénivelé négatif : - 700 m.
Hébergement : refuge.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 9 : **Traversée des Tofanes au Cinque Torri**

Une journée de toute beauté. Montée spectaculaire dans le monumental canyon du rio Travenanzes : un régal ! Du col del Bos (2331m), la descente est rapide. En face, les Cinque Torri et le très agréable refuge Scoiattoli (2225 m). Nous prendrons le télésiège pour y monter. L'accueil, le confort, la cuisine et les paysages, tout y est ! D'autant que les vues depuis le sentier sont magiques en fin d'après-midi.

Temps de marche : 7 heures environ.
Dénivelé positif : + 1 250 m.
Dénivelé négatif : - 500 m.
Hébergement : refuge.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 10 : **Cinque Torri - Croda di Lago (2046 m)**
Nous tournons le dos aux pointes de diamant des Tofanes et aux spectaculaires Cinque Torri, en équilibre au-dessus des mélèzes. Pique-nique dans les alpages devant les immenses parois du Pelmo et de la Civetta. Plus loin, la Forcella Ambrizola (2277 m) nous livre des perspectives presque infinies, des forêts et des sommets qui entourent Cortina d'Ampezzo. 2 options s'offrent à nous :
Option 1 : Nous traverserons le massif sauvage de la Croda del Lago par le col de Formin (2461 m), avant de le contourner par le nord et arriver pour une soirée sereine au bord du lac (2046 m) du refuge de Croda di Lago.
Option 2 : Plus courte, directement de la Forcella Ambrizola au refuge.
Temps de marche : 5 heures 30 à 6 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 500 m à 750 m.
Dénivelé négatif : - 600 m à 850 m.
Hébergement : refuge gardé.
Bagages : vous portez vos affaires pour 3 nuits.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 11 : **Croda di Lago - col de Staulanza (1766 m)**
Du col d'Ambrizola, c'est une succession de sentiers en balcons ponctués de collets (Les forcella Roan 2075 m et 1999 m). Le panorama est vaste avec seul à l'horizon, le massif de la Civetta. Après les pâturages, la mélézaie qui entoure le refuge Citta di Fiume débouche au pied des immenses pierriers venus du Mont Pelmo (3168m). Nous longeons les parois sauvages au pied des pierriers du Mt Pelmo jusqu'au col de Staulanza (1766 m).
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 400 m.
Dénivelé négatif : - 400 m.
Hébergement : refuge/hôtel.
Bagages : vous portez vos affaires pour 3 nuits.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 12 : **Col de Staulanza - refuge Vazzoler (1714 m)**
Montée à la brèche Coldai (2191 m). Traversée très spectaculaire de la Civetta : Le refuge suspendu, le lac, et c'est le début d'une traversée inoubliable sous la muraille de la Civetta (3220 m). Un balcon de près de 3 kilomètres jusqu'à l'agréable refuge Vazzoler (1714m). Au dessus de nos têtes, 1200 mètres de verticales sans aucune brèche !! A nos pieds, 1000 mètres plus bas, les cubes blancs et rouges des maisons et le bleu du lac d'Alleghe (966m). On ne peut espérer mieux pour une dernière nuit en montagne !
Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 650 m.
Dénivelé négatif : - 650 m.
Hébergement : refuge.
Bagages : Vous portez vos affaires pour 3 nuits.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 13 : **Refuge Vazzoler- Passo Duran - Vérone**
Montée au col Palanzin, puis à la Forcella dell Orso, dans un décor très sauvage. Tours, cimes, aiguilles, castels, blocs, s'enchevêtrent dans les « murs » des Moiazza (2878 m). Un peu de répit à la Forcella del Camp (1932 m) où notre direction change complètement. Une belle traversée avant un dernier collet, puis c'est la piste sous la Cima Duran et voici les toits des refuges du Paso Duran (1601 m). Notre exceptionnel parcours à travers les Alpes aura duré jusqu'aux derniers mètres. Minibus et bagages sont là…. Transfert à Belluno puis train pour Vérone. Il reste du temps pour commencer la visite.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 650 m.
Dénivelé négatif : - 750 m.
Hébergement : hôtel.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à l'étape.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Jour 14 : **Vérone**
Découverte de la ville chère à Shakespeare, Roméo et Juliette et à Véronèse. Une matinée trop courte que vous pourrez éventuellement prolonger.
Repas inclus : petit déjeuner.
Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques, nivologiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour (problème de surcharge des hébergements par exemple), VIAMONTS Trekking ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUE

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 4 : Les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier et relativement soutenu. Pour avoir un ordre d'idée de cette « relativité », idéalement vous devez être capable, dans les 3 à 4 semaines précédents votre départ, de faire un footing de 10 km à la vitesse de 10 km/h, et à raison de 3 sorties par semaine. Si vous êtes vidé au bout de 2 semaines à ce rythme, alors ce séjour pourra s'avérer « éprouvant », « fatigant » pour vous.

Si vous êtes en pleine forme à la fin des 2 semaines, alors vous devriez bien vivre ce séjour et en profiter pleinement.
Il faut donc être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.
Naturellement, vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 1200 m occasionnellement) et sur différents types de terrains.
Vous cheminerez sur sentiers mais également en hors-sentiers, notamment en altitude. La marche sur les éboulis ou sur les pierriers ne vous effraie pas, voire elle vous amuse, et vous préférez couper en hors-sentier dans une prairie et/ou une vaste étendue rocailleuse que de suivre une piste qui les contourne.
Probablement à plusieurs reprises durant le séjour, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser,… Mais vous connaissez ce type de terrain de haute montagne, et vous savez l'apprécier pourvu que ce ne soit pas toute la journée.
Ce séjour est une traversée de haute montagne qui permet de se donner l'opportunité de réaliser un sommet (qui peut être un challenge ponctuel mais toujours facultatif sur la partie finale) et de s'imprégner de ce milieu fort et particulier qui fait « vibrer » les amoureux d'altitude.
Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc moyenne à 6h30 de marche).
Le nombre de kilomètres peut varier entre 15 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.
Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 mètres selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelés positifs par jour et autant à descendre).
La vitesse de marche sera d'environ 5 km par heure sur du plat ; + 350 m par heure à la montée ; - 500 m par heure à la descente.
L'amplitude horaire : Les départs en randonnée s'effectueront généralement entre 7h30 et 08h00, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17h00 – 17h30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain..
Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue.
Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie bonne pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat », etc…

Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.
Concernant les hébergements, sur ce type de séjour vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée, naturellement).
Il est largement recommandé que seules les personnes déjà aguerries aux parcours montagnards ne s'engagent sur ces circuits qui nécessitent une préparation physique régulière tout au long de l'année.
Quelques précisions sur cette randonnée : de 3 à 6/7 heures de marche et/ou 750 à 1250 m de dénivelé positif et 750 à 1500 m de dénivelé négatif dans la journée. Quelques passages techniques, alternance de chemins et sentiers, névés possibles en début de saison, pentes plus soutenues en montée comme en descente parfois avec une main courante. Altitude maximum : 2828 m.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.
Cela fait parti du voyage … le trek et la montagne c'est aussi ça… laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient… Mais vous savez tout cela… Vous n'en êtes pas à votre premier séjour en montagne…

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur.

Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

En refuges gardés confortables + en auberge, en hôtel ou chez l'habitant. Comptez 8 à 9 nuits en dortoirs (environ).

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage de vos affaires est réduit au minimum.

- Journées "rien à porter" : 1, 4, 5, 9, 14. Vous ne portez alors qu'un petit sac avec vos affaires nécessaires à la journée. Nota : le soir du J7 : vous retrouvez vos bagages, prenez ce dont vous avez besoin, mais vous ne les emmenez pas avec vous (le refuge est à 2km de la route) et vous les retrouverez le J8 au soir.

- Le reste du temps, des transports de bagages astucieux vous permettront d'alléger considérablement votre sac, en ne partant qu'avec vos affaires nécessaires à 2 ou 3 jours de randonnée (maximum 7 kg).

Vous retrouvez toutes vos affaires les jours : 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 14.

TRANSFERT

Transferts effectués en taxi, bateau ou bus.

RESTAURATION

Repas du soir et petits déjeuners servis chauds ; pique-nique à midi ; vivres de course ; dîner à Vérone non compris.

L'EQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat. Il connait le terrain ; il vous conseillera et vous fera découvrir cette région

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer.
Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche (jour 1) à 15h30 à la gare de Salzbourg,
Dispersion : le samedi (jour 14) à Vérone en fin de matinée (vers 11h).

Si vous arrivez en retard

Rendez-vous directement au 1er hôtel : nous vous préciserons les coordonnées de l'hôtel dans votre convocation.
Ces coordonnées peuvent être modifiées et sont à vérifier sur votre convocation.

Si vous souhaitez arriver quelques jours avant à Salzbourg : il y a bien sûr beaucoup d'hôtels, dont certains où vous pouvez laisser votre voiture pour 15 jours (toujours payant).

Si vous souhaitez rester quelques jours après à Vérone. Nous pouvons vous indiquer l'hôtel où nous passons la dernière nuit, si vous souhaitez réserver vous même.

Nuits supplémentaires

Nous pouvons, si vous le souhaitez, réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. Nous vous facturons le prix de la chambre + 15 € de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d'annulation ou de modification. En cas d'annulation, nous appliquerons en outre les conditions d'annulation de l'hôtel.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement.
L'hébergement.
Les repas du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 14 (sauf le dîner à Vérone le J13).
Les transferts internes.
Le transport des bagages indiqués.

Le prix ne comprend pas
Les boissons individuelles.
Le dîner du dernier soir à Vérone le J13.
Les transports de bagages non prévus au programme.
Les visites de sites.
Les assurances.
Les frais de dossier.
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Ne prenez pas en compte le fait qu'en France les cartes d'identité sont considérées comme valables 5 ans après la date d'expiration ; ce n'est pas le cas dans les autres pays. Il faut vraiment donc une pièce d'identité en cours de validité.

N'oubliez pas de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, à demander au moins 15 jours avant votre départ auprès de votre caisse d'assurance maladie. Cette carte donne droit aux ressortissants de la communauté européenne, à bénéficier gratuitement de soins médicaux, transport en ambulance ou hélicoptère sanitaire, hospitalisation etc.)

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccins obligatoires : Aucun
Vaccins recommandés : Diphtérie – Tétanos – Polio ; Hépatite A si vous n'êtes pas immunisé (une analyse de sang détecte l'immunité) ; Hépatite B ; Typhoïde.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.
Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires étrangères :
www.diplomatie.gouv.fr

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…)
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…)
Pansements hémostatiques (type Coalgan)
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS A VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

VOS BAGAGES

Un anorak ou un "Goretex" + une fourrure polaire.
Une cape de pluie ou un "Goretex".
Un pull chaud ou une fourrure polaire.
Un pantalon de marche.
Un short.
Un maillot de bain (facultatif).
Un bonnet, un bob, une paire de gants, trois bonnes paires de chaussettes.
Un survêtement ou une tenue confortable pour le soir.
Une paire de chaussures de montagne confortables, tout terrain, avec bonne semelle, contrefort et bonne imperméabilité.
Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention : elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...).
Un sac à dos confortable (40 à 50 litres).
Un petit sac à dos pour la journée.
Un drap-sac.
Une gourde d'1 litre.
Une paire de bonnes lunettes de soleil.
Une mini trousse de toilette, une mini-trousse de pharmacie.
Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette.
Une lampe frontale.
+ bagages à suivre un sac de voyage pas trop grand et en bon état, que vous pourrez donner à la voiture suiveuse pour le portage partiel.

À VOTRE SERVICE !

Toute l'équipe de Viamonts trekking est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

VOTRE SÉCURITÉ

Comme dans tous les pays, (y compris la France) il conviendra d'appliquer les précautions d'usage, à savoir : se déplacer en groupe, ne pas exhiber d'objets de valeurs etc.

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* EN RANDONNÉE.

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable.

Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ACCÈS

Train

Paris – Salzbourg : train de nuit.
Vérone – Paris : train de nuit (conseillé), direct ou via Milan.

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- SNCF : www.oui.sncf
- DB France, chemins de fer allemands : www.dbfrance.fr ou www.bahn.com/fr ; 01 44 58 95 40.
- Les chemins de fer autrichiens : www.oebb.at (site en allemand et en anglais).
- Les chemins de fer italiens : www.trenitalia.com/tcom-fr ou www.ferroviedellostato.it

Avion

Avions réguliers pour Salzbourg via Vienne sur Austrian Airlines ; mais aussi Brussel Airlines, Lufthansa,…
Avions low cost (les destinations sont à vérifier) avec Eurowings www.eurowings.com/fr ; Easyjey www.easyjet.com/fr .

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr .

OÙ GARER SA VOITURE

A Salzbourg ou à Königssee... Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

LA MONNAIE

Comme dans tous les pays de l'Europe, la monnaie est l'Euro.

POUR TÉLÉPHONER

Dans les grandes villes, vous trouverez des cabines téléphoniques qui fonctionnent à pièces ou à cartes, que vous pourrez acheter dans les kiosques à journaux ou dans les commerces prévus à cet effet.
Les portables passeront pratiquement partout durant votre séjour.

Pour appeler en France depuis L'Italie

Faire le 00 39 + le n° de votre correspondant avec le premier 0.

Pour appeler en France depuis L'Allemagne

Faire le 00 49 + le n° de votre correspondant avec le premier 0.

Pour appeler en France depuis L'Autriche

Faire le 00 43 + le n° de votre correspondant avec le premier 0.

ÉLECTRICITÉ

Dans les refuges, l'électricité sert au fonctionnement de l'établissement et non aux besoins des clients ; toutefois, une prise d'électricité est mise à la disposition des personnes de façon à ce qu'ils puissent recharger leurs portables ou appareils photo.

LANGUE

La région est souvent bilingue allemand-italien. A Vérone, bien sûr, on parle italien.

CONTACTS UTILES

Office National Autrichien du Tourisme : 58, rue de Monceau, 75068 Paris
Tél. 01 53 83 95 20, fax 01 45 61 97 67.
Office National Allemand du Tourisme : 21 rue Leblanc, 75015 Paris
Tél. 01 40 20 01 88, fax 01 40 20 17 00.
Office National Italien du Tourisme : 23, rue de la Paix, 75002 Paris
Tél. 01 42 66 66 68 ou 08 36 68 26 28.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Chaque photo retenue pour notre prochain catalogue fera l'objet d'un avoir de 30 €, à valoir sur votre prochain départ. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour en Italie ?... Vous désirez enchainer avec une autre randonnée ?... Faites nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

BIBLIOGRAPHIE

Bavière (Allemagne)

« *Le Grand Guide de l'Allemagne* », Bibliothèque du Voyageur, Editions Gallimard.
« *Allemagne* », collection Vivre dans le Monde, Editions Sun.
« *Guide Bleu* », Autriche et Allemagne, Editions Hachette.
« *L'Art Baroque* », par Yves Bottineau, Editions Citadelles (onéreux).
« *Louis II de Bavière* », par Jacques Bainville, Editions Complexes.
« *Louis II de Bavière* », par Jean des Cars, Librairie Académique Perrin.
«*Bavière*», par Hans F. Nôhbauer, Editions Ziehen Verlag.

Autriche

« *Le Grand Guide de l'Autriche* », Bibliothèque du Voyageur, Editions Gallimard.
« *Guide Bleu* », Autriche, Editions Hachette.
« *Impression d'Autriche* », Edition Pingin.
« *L'Autriche* », Guide Minerva.

Italie

« *Guide Bleu* », Italie, Editions Hachette.
« *Meine Dolomiten* », Rheinold Messner.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

Salzbourg

Ville autrichienne de 150 000 habitants (2006) qui est inscrite sur la liste du patrimoine mondial de L'UNESCO, est célèbre pour avoir vu naître Mozart. Elle tient son nom du sel (Salz) et du château (burg), sur le commerce duquel la cité doit sa fortune. Le festival de musique classique de Salzbourg est l'un des plus prestigieux. Salzbourg est parfois surnommée « la ville aux cent églises ». Parmi les plus célèbres, on trouve l'abbaye bénédictine Saint-Pierre, fondée en 696 par l'évêque de Worms.

Elle est bordée par le cimetière St Petersfriedhof, lui-même surplombé par des catacombes. L'église des franciscains, à la fois gothique et romane, la Kollegienkirche et l'église Saint Michel, sont aussi de très belles œuvres vivantes. Des messes avec orchestre, chœurs et solistes chaque dimanche ainsi que des concerts ont lieu chaque jour.

Ce qui donne tout son charme à Salzbourg, ce sont les rues de la vieille ville composées de maisons anciennes et d'échoppes anciennes. Les seules voitures que l'on y trouve, ne sont que des fiacres… parmi les rues les plus célèbres on trouve la Goldgasse, la Judengasse et surtout la Getreidegasse, superbe rue commerçante dont les magasins arborent tous des enseignes en fer forgé doré. On y trouve également la maison où Mozart a vécu depuis sa naissance jusqu'à ses 19 ans.
Située sur la colline de Mönchsberg et surplombant la ville depuis le XIème siècle, on trouve la forteresse de Hohensalzbourg qui est la plus grande d'Europe ; on y monte à pied ou en funiculaire. On trouve également sur cette colline le couvent de Bénédictines Nonnberg et le musée d'art moderne. A l'extérieur de la vieille ville on pourra admirer le palais et les jardins Mirabell construit par le prince-archevêque Wolf Dietrich ; aujourd'hui se trouve dans ce palais la mairie avec le célèbre escalier des mariages.

Au nord de la ville, se trouvent également le château de Klessheim et davantage au sud, le château d'Hellbrunn avec son parc, ses fontaines, ses jeux d'eau, son zoo et sa réserve de chasse…. Sans oublier les châteaux de Léopoldskron, où fut tourné une partie du film « la Mélodie du Bonheur », ainsi que celui d'Anif.
Salzbourg a accueilli une foule d'artistes venus de l'Europe entière ; son centre ville est un chef-d'œuvre de l'art gothique et baroque…mais parmi les plus grands artistes, Wolfgang Amadeus Mozart reste le plus célèbre et est devenu l'emblème de la ville.

Vérone

C'est une très ancienne ville italienne, sur les rives de l'Adige, près du lac de Garde. Elle fut fondée au 1er siècle av. J.-C ; bon nombre de vestiges de l'Antiquité, du Moyen Age et de la Renaissance y sont protégés. La cité devient la ville la plus romantique du monde grâce à la tragédie de Roméo et Juliette de William Shakespeare, parue en 1957… la ville fut baptisée la « ville des amants de Vérone ». Vérone possède la plus riche collection de vestiges romains de toute l'Italie du Nord. Elle est également réputée pour son amphithéâtre romain appelé Arena, dont la forme rappelle le Colisée de Rome.

C’est aujourd’hui un important théâtre lyrique. A l’origine cet amphithéâtre pouvait contenir plus de 30 000 personnes ; la façade était originellement en calcaire blanc et rose ; bon nombre de combats de gladiateurs s’y déroulèrent.
D’autres monuments romains subsistent toujours dans cette ville comme le théâtre construit au 1er siècle av. J.-C, l’arche de Gavi, démolie par les troupes françaises en 1805 puis reconstruite en 1932.
La cathédrale de Santa Maria Matricolare est, elle, construite au XIIème siècle après le tremblement de terre de 1117. Le musée de Castelvecchio est un véritable chef-d’œuvre de la muséographie italienne d’après-guerre. Napoléon Bonaparte en avait fait son quartier général pour ses séjours. Il venait fréquemment à Vérone entre 1797 et 1805.
Une maison avec un balcon fut reconstituée afin de représenter la maison de Juliette à Vérone ; elle est vite devenue une importante attraction touristique pour les amoureux du monde entier. Le balcon s’ouvre sur une petite cour au fond de laquelle se trouve une statue en bronze de Juliette ; selon la tradition, toucher la poitrine de cette statue porterait bonheur à l’amoureux en quête d’une épouse !
Vérone est inscrite au patrimoine mondial de l’UNESCO pour sa structure urbaine et son architecture ; cette ville est présente dans les carnets de voyage de Goethe, Stendhal et Paul Valery. Son musée d’histoire naturelle contient une des plus grandes collections de fossiles et de vestiges archéologiques d’Europe.

EN CE QUI CONCERNE L’ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d’une responsabilité civile individuelle ainsi que d’une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d’éviter d’être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc…
Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver ».
- Indiquez le nombre de participants.
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez).
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.
EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS