

VIA ALPINA Partie 1

De la Slovénie à l'Autriche !



L'arc Alpin s'étend de Trieste à Menton sur près de 1200km de montagnes et, chaque pays traversé, chaque massif, offre un décor singulier. Ce premier circuit propose de parcourir le Triglav slovène, les Dolomites italiennes pour finir dans le massif du Tyrol autrichien.

Tout commence par le Triglav, au calcaire si blanc qu'il étincelle comme glace au soleil ! C'est ici que se niche le plus beau torrent des Alpes, la Soca aux eaux émeraude. Les dentelles et falaises des Dolomites en Italie font suite, un massif unique dans les Alpes, d'incroyables citadelles, que nous traversons sur le tracé renommé de l'Alta Via 1. L'itinéraire se termine dans les montagnes du Tyrol autrichien avec quelques jours sur le mythique « sentier des Berlinois », au plus près des glaciers du Zillertal.

14 jours d'itinérance dans trois massifs de caractère, une alternance de refuge hauts en montagne et de gîtes pour plus de confort, l'ascension possible de sommets pour le plaisir des yeux et de la performance, des transferts qui donnent aussi l'occasion d'embrasser le paysage... C'est ainsi que nous avons conçu cette première partie de la Via Alpina, de Ljubljana à Innsbruck.

🕒 14 jours

👤 Accompagné / guidé

🎒 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

👉 Niveau : ***

💰 A partir de : 1990€

Vous allez aimer

- La traversée de trois massifs hauts en couleurs
- L'ascension possible de plusieurs sommets au cours de la randonnée
- Des refuges en altitude et des gîtes confortables dans la vallée
- La première étape de la traversée de l'Arc Alpin !

Le parcours

Jour 1

LJUBLJANA - UKANC

Accueil à l'aéroport de Ljubljana à 14h30, transfert en taxi au départ. En cours de route, arrêt à Bled pour profiter d'un des plus beaux villages de Slovénie, de l'église sur une petite île au milieu du lac, du château qui domine le bourg... Nuit à Ukanc au départ de la randonnée sur les rives du lac Bohinj

Jour 2

VOGEL - BOGATINOM

Montée en téléphérique à la petite station de Vogel puis randonnée en balcon jusqu'au pied du Mont Vogel. Traversée parmi les lapiaz pour rejoindre le haut vallon de Spodnjajakomna. Vue imprenable sur les Alpes du Triglave. Nuit au refuge de Bogatinom.

6h de marche / Dénivelé : + 500 m - 500 m

Jour 3

VALLEE DES 7 LACS

Traversée du plateau minéral, presque lunaire de la vallée des 7 lacs, au cœur du Parc National de Triglav, juste sous le plus haut sommet de Slovénie. Nuit au refuge Dolicu.

7h00 de marche / Dénivelé : +1000 m - 350 m

Jour 4

TRENTA - SOCCA

L'impressionnante descente sur la vallée permet de rejoindre le petit hameau de Trenta pour y passer la nuit. Après-midi randonnée optionnelle plus douce le long de la plus belle rivière de Slovénie surnommée la beauté Émeraude. Ce petit cours d'eau attire les photographes du monde pour ses couleurs vert émeraude ou bleu outremer. Nuit en gîte, avec les bagages.

4h00 de marche / Dénivelé : -1500 m

2h00 de marche le long de la Socca

Jour 5

DOLOMITES FRIULANES

Transfert de 2h40 de Trenta jusqu'à Forni di Sopra. Visite du village décoré de « murales », peintures murales illustrant des scènes de la vie traditionnelle. C'est aussi l'occasion de faire quelques achats dans cette petite station touristique. Dans l'après-midi, départ pour le refuge Giaf au pied des Dolomites Friulanes. Nuit en refuge, sans les bagages.

2h00 de marche / Distance : 5 km / Dénivelé : +480 m

Jour 6

COL DE SCODAVACA

Montée au col le plus géométrique des Dolomites. Descente au refuge Padova, puis jusqu'au lac Lago di Cadorre. Transfert (1h de route, 40km). Nuit en refuge, avec les bagages.

6h00 de marche / Distance : 15 km / Dénivelé : +660 m - 1250m

Jour 7

COL FISCALINO ET TRE CIME

La journée commence tranquillement, le long du torrent. Le sentier devient plus raide pour rejoindre le pied de la Cima Una. A partir de là, c'est dans un univers minéral, si particulier aux Dolomites, que se poursuivra la randonnée. Passage au col Fiscalino et au joli petit refuge d'altitude de Cengia, à 2528m, avant d'entamer la descente qui nous mène jusqu'au pied des célèbres Tre Cime di Lavaredo. Une journée spectaculaire, entourée de pics et de falaises. Nuit en refuge, avec les bagages.

6h00 de marche / Distance : 13 km / Dénivelé : +1200 m - 350m

Jour 8

DES TRE CIME A PRATO PIAZZA

Après la face Nord des Tre Cime, descente dans la vallée di Landro. Suit une montée assez raide, avec un passage aérien bien sécurisé par une rampe en câble (50 m), qui contourne le Strudelkopf. Passage au col Specie et descente sur l'immense alpage de Prato Piazza. Nuit en refuge sur le plateau, avec les bagages.

6h30 de marche / Dénivelé : +800 m ; -1100

Jour 9

PLATEAU DE SENNES ET CRODA DEL BECCO

Belle traversée en altitude, sous les contreforts de la Croda Rossa. Le sentier traverse ensuite un plateau karstique pour rejoindre le col de Sora Forno, juste au-dessus du refuge Biella, au pied de la Croda del Becco. Nuit en refuge à 2327 m, sans les bagages.

5h00 de marche / Dénivelé : +850 m ; -200 m

Ascension de la pointe (2810m) en option possible.

2h30 de marche sup. / Dénivelé : +/- 420m pour le sommet de la Croda del Becco

Jour 10

LAC DE BRAIES ET PFITSCHERJOCH

Descente au lac de Braies. Le sentier traverse un véritable jardin alpin, le long des immenses éboulis dolomitiques. Transfert (2h de route) pour la vallée de Pfitscher, le versant italien du Zillertal, à l'architecture déjà largement autrichienne. L'occasion de retrouver les sacs suiveurs et de changer de toilette. Départ pour le refuge Pfitscherjoch, assis au bord d'un lac, juste avant le col frontalier avec l'Autriche. Nuit en refuge, sans les bagages.

2h30 de marche / Dénivelé : -800m / Distance : 4km

2h30 de marche / Dénivelé : +840 m pour la montée au refuge

Jour 11

ROTBACHLSPITZE ET SENTIER DES BERLINOIS

Le matin, ascension possible du Rotbachlspitze, sommet à 2897m d'altitude, pour une vue panoramique spectaculaire sur les géants de glace voisins tels que le Hochfeiler (3509m) ou l'Olperer (3476m). Après avoir récupéré les sacs au refuge, descente du vallon de Lanitz, jusqu'au lac-barrage que l'on longe sur quelques kilomètres. Montée dans le vaste cirque glaciaire du Grober Moseler (3480m) et du Hochfeiler (3509m) pour rejoindre le refuge de Furtshagl, sur le sentier d'altitude des Berlinois, que nous suivons pendant 3 jours. Nuit en refuge, sans les bagages.

4h00 de marche / Dénivelé : -450 m ; +500m / Distance : 11km

3h30 de marche / Dénivelé : +/- 620 m pour le sommet

Jour 12

SCHONBICHLER HORN ET BERLINER HUTTE

Départ matinal pour l'ascension (non obligatoire) du Schonbichler Horn (3134m), point le plus haut de ce sentier d'altitude. Une ascension un peu technique, avec des passages câblés sur la crête finale ainsi qu'au début de la descente. On rejoint ensuite le vallon, puis la Berlinerhutte. Dans la mesure des disponibilités, la nuit est prévue dans ce superbe refuge, construit en 1879 et classé monument historique ! Nuit en refuge sans les bagages.

6h30 de marche / Dénivelé : +840 m ; -1010m

Jour 13

MAYRHOFEN

Belle montée vers un dernier col, le Melkersch, à 2814m d'altitude, en passant par le lac de Schwarsensee. Il ne reste plus qu'à descendre le petit vallon de Gunggl, jusqu'au village de Glinzling. C'est là que se termine cette épopée de 15 jours. Descente en petit bus jusqu'à Mayrhofen, et retour à la civilisation. Nuit en hôtel ou en gîte, en B&B, avec les bagages ! Dîner libre en ville.

7h00 de marche / Dénivelé : +770 m ; -1800m

Jour 14

INNSBRUCK

Départ dans la matinée pour l'aéroport d'Innsbruck (1 heure de route).

Fin du séjour vers 11h à Innsbruck, aéroport ou gare routière.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Le voyage

NIVEAU ***

Dénivelé : +/- 800 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 6 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés avec des passages pierreux et quelques fois sécurisés par des câbles. Une bonne préparation physique avant le départ s'impose.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

HÉBERGEMENT

6 nuits en gîte ou refuge avec les bagages.

7 nuits en refuge sans les bagages.

Hébergement en dortoir ou chambre multiple (2 à 4 personnes).

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Les pique-niques sont pris dans les hébergements ou préparés par l'accompagnateur.

Infos pratiques

POINT DE DÉPART ET ARRIVÉE

Accueil à l'aéroport de Ljubljana à 14h30 et transfert en taxi au départ.

Attention : il est de votre responsabilité d'être à l'heure au rendez-vous. Pour des raisons techniques, nous ne pouvons attendre les retardataires plus de quelques minutes.

EN AVION

Vol aller direct de Paris CDG à Ljubljana : environ 150 euros

airfrance.fr

Vol retour d'Innsbruck :

austrian.com avec escale à Franckfort

lufthansa.com avec escale à Franckfort

EN TRAIN

Train Innsbruck - Zurich - Paris : 8h de trajet, environ 150 euros

Fin du séjour vers 11h à Innsbruck, aéroport ou gare routière.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence au **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Dates & tarifs

LE PRIX

Comprend :

- La pension complète du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Le transport des bagages et les transferts comme mentionnés sur la fiche technique ;
- Les taxes de séjour.

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites.

Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Encas ou snacks : fruits secs, chocolat, barres de céréales...
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Drap de sac de couchage
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

Nécessaire pour un portage de plusieurs jours (maxi 2kg)

- Une trousse de toilette : un petit gant de toilette et un morceau de savon type "hôtel" ; une petite serviette de toilette en microfibre légère ; un petit tube de dentifrice (en pharmacie) + brosse à dents ; un petit peigne ; bouchon d'oreilles si besoin ; un petit tube de crème hydratante si besoin ;
- Un ensemble caleçon long + T-shirt à manches longues pour le refuge, servant de pyjama ;
- 1 paire de chaussettes pour 2 jours + slips ;
- Le tee-shirt mis le soir après la douche peut servir pour le lendemain.

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 40 à 50 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter vos affaires de rechange pour le refuge (2kg maximum, voir la rubrique "Équipement").

TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique. Vous retrouvez votre sac les soirs 1, 4, 5, 7, 8 et 13 et lors du transfert du jour 10.

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg !** Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20 !

Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

