"D.P.L.B." vous propose :

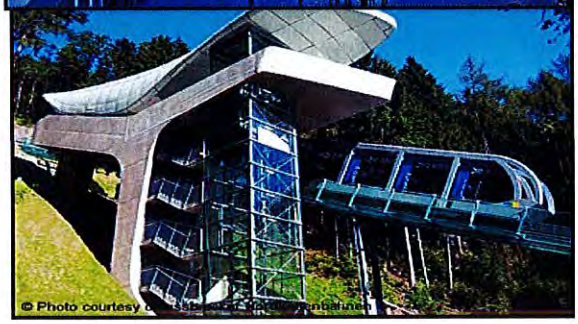
LE TYROL

Du 05 au 11 juin 2016

7 Jours / 6 Nuits

RANDONNÉES AUTOUR D'INNSBRUCK

UNE DÉCOUVERTE SPORTIVE DES BEAUX ALPAGES DE LA RÉGION D'INNSBRUCK



Accompagnement par des guides de montagne.
Funiculaire entre Innsbruck et la montagne Hungerburg.

JOUR 1 - VOTRE LOCALITE / TYROL

Départ de votre localité en direction du TYROL par autoroute. Arrêt déjeuner libre en cours de route. L'après-midi, continuation et passage en Autriche. Continuation par INNSBRUCK et arrivée à l'hôtel dans la région d'Innsbruck et ses villages de charme. Dîner et nuit.

JOUR 2 – DE GÖTZENS JUSQU'A L'ALPAGE / PROMENADE AUX FLAMBEAUX

Petit-déjeuner et randonnée au départ de **Götzens** jusqu'à l'alpage. Départ par le chemin panoramique en direction d'Axams. Montée jusqu'au Adlerhorst et retour à Götzens par les alpages.
Déjeuner panier-repas en cours de randonnée.
Le soir, dîner à l'auberge de Natterer Boden accompagné de musique. Puis, **promenade digestive aux flambeaux jusqu'au village de Natters.** Nuit à l'hôtel.

Niveau facile Dénivelé : 300 à 400 m. Temps de marche : 3h environ
Niveau moyen Dénivelé : 600 à 800 m. Temps de marche : 5H environ

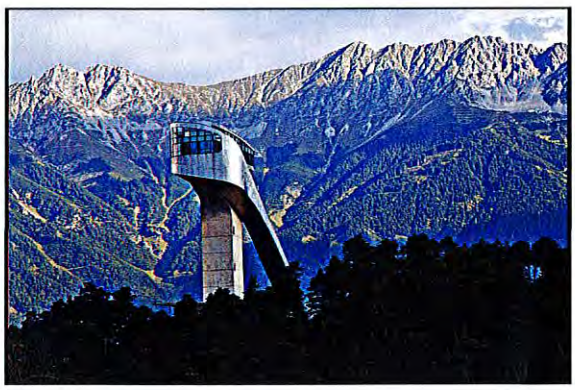
JOUR 3 – MIEMING : LE PLATEAU DU SOLEIL

Petit-déjeuner et départ en autocar pour le **massif de Mieming**, l'une des parties les plus impressionnantes des Préalpes orientales septentrionales. Ici, entre l'Arlsberg et Innsbruck, en face de l'Oetztal, le plateau de Mieming séduit par son ensoleillement et ses paysages apaisants. Au cours de cette randonnée, le regard s'émerveillera sur les paysages alentours ! Les vues sur la Zugspitze sont particulièrement impressionnantes.
Départ sur le Plateau de Mieminger jusqu'au Arzkasten à 1151 m. d'altitude. Le sentier vous conduira par la forêt jusqu'au refuge de Lehnberghaus situé à 1554 m. Pour les plus motivés, la randonnée se poursuit jusqu'au « Lacke » à 1706 m. d'altitude où la vue sur le plateau de Mieminger et la Vallée de l'Inn est magnifique.
Déjeuner panier-repas en cours de randonnée.
Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.

Niveau facile : Dénivelé 400 m. Temps de marche : 3h environ
Niveau moyen : Dénivelé 560 m. Temps de marche : 5h environ

JOUR 4 - INNSBRUCK : BERGISEL – VISITE GUIDEE – FUNICULAIRE DU HUNGERBURG

Après le petit-déjeuner, visite du **tremplin de saut à ski du Bergisel**, empruntant un funiculaire puis un ascenseur. Avec sa piste construite comme un pont, sa haute tour et sa tête de tour métallique, c'est un chef d'œuvre d'architecture conçu par Zaha Hadid. Après avoir admiré la vue panoramique, vous rejoindrez le centre ville d'Innsbruck. Déjeuner au restaurant et **visite guidée**. Belles maisons datant de l'époque de l'Empereur Maximilien I et nombreux monuments, la vieille ville est pleine de charme. Impossible de rater le célèbre « petit toit d'or » et la Cathédrale Saint-Jacques, chef d'oeuvre du baroque autrichien. Vous quitterez Innsbruck en empruntant le nouveau **funiculaire du Hungerburg**, également conçu par Zaha Hadid, qui se faufile tantôt sous terre, tantôt dans les airs, pour escalader en quelques minutes une montagne de près



de 900 mètres ! Du sommet, le vue sur la vallée de l'Inn, les Alpes et la ville est unique. Retour à l'hôtel pour la nuit.

JOUR 5 - RANDONNEE AUTOUR DES LACS DE KÜHTAI

Petit-déjeuner et départ en autocar jusqu'à **Kuhtai**, à 2020 mètres d'altitude ; de là avec votre guide de montagne, à travers les alpages, vous vous dirigerez vers le lac de Hirscheben puis vers celui de Plenderle, où vous débuterez votre ascension jusqu'au point de vue de Dreiseenhütte, à 2281mètres. Une pause déjeuner sous forme de panier repas et vous vous dirigerez vers le barrage du lac de Finstertaler jusqu'à Hohen Mute. Puis, vous redescendrez ensuite jusqu'à Dortmunder Hütte à Kühtai, où le bus vous attendra pour retourner à votre hôtel. Dîner et nuit.

Niveau facile : Dénivelé -250 m+250 m temps de marche : 3h environ
Niveau moyen : Dénivelé -450 m+450 m temps de marche :5h environ

JOUR 6 – RANDONNEE LAC D'OBERNBERGER

Petit-déjeuner et départ en autocar pour une magnifique randonnée dans la réserve naturelle du Obernberger. Départ au dessus de Obernberger à partir de Walderuh. Tour du lac puis arrêt dans la chapelle du Lac Maria am See qui est accessible par un petit pont de bois. Le cadre présenté sera magique ! Déjeuner panier repas en cours de randonnée. Dîner et nuit à l'hôtel.

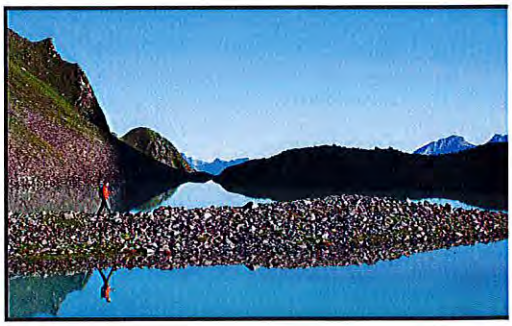
Niveau facile : Dénivelé : 300 m Temps de marche : 3 h environ
Niveau moyen : Dénivelé : 500 m Temps de marche :5h environ

JOUR 7 - TYROL – VOTRE LOCALITE

Petit déjeuner et départ vers la France. Arrêt déjeuner libre sur autoroute. Continuation vers votre localité et arrivée en soirée.

Nos prix comprennent :

- ✓ Le transport en autocar de Grand Tourisme.
- ✓ 6 nuits en hôtel 3*** base chambre double/twin
- ✓ 6 petits-déjeuners et 6 dîners dont 1 avec ambiance musique à l'auberge de Nattererboden.
- ✓ 4 déjeuners panier repas.
- ✓ 1 déjeuner au restaurant à INNSBRUCK.
- ✓ La visite guidée d'Innsbruck (2 H 30)
- ✓ L'accès au tremplin de saut à ski du Bergisel par funiculaire et ascenseur.
- ✓ Les droits d'entrée à la Cathédrale Saint-Jacques (Innsbruck)
- ✓ Les guides pour les 4 randonnées et la promenade aux lanternes
- ✓ L'assurance assistance-rapatriement.



*** Les randonnées sont accompagnées par deux guides de montagne de l'école alpine d'Innsbruck.**
(2 niveaux différents seront constitués sur chacune des randonnées (FACILE et MOYEN).
*** Dénivelé et niveau de la randonnée laissés à l'appréciation des guides sur place (en accord avec le responsable de groupe).**
1 guide de montagne pour chaque groupe.

SEJOUR TYROL DU 05 AU 11 JUIN 2016

LIEU DE DEPART :
Parking F. MISTRAL Police municipale du Lavandou
Tôt le Dimanche 5 juin 2016 (heure à préciser).
Un covoiturage sera organisé afin de laisser moins de voitures sur le parking.

HOTEL :
SPORT PENSION SINGER à BIRGITZ 3***
Situé à 5 km d'Innsbrück
Chambre pour 2 personnes avec douche et WC
Pour les célibataires, m'indiquer si possible le nom de la personne avec qui vous souhaitez partager votre chambre.
Supplément chambre seule : 85 €
Serviettes de toilette fournies.
L'hôtel possède une piscine indoor (ne pas oublier votre maillot de bain)
Vous pouvez consulter le site internet : www.sporthotel-pension-singer.at

REPAS :
Les repas des voyages aller et retour restent à votre charge (repas rapide sur l'autoroute ou tiré du sac).
Lors des randonnées (soit 4 jours) des paniers repas sont fournis (avec eau).
Repas du midi du 4ème jour au restaurant à Innsbrück.
5 repas du soir seront servis à l'hôtel.
Le diner du 2ème jour dans une auberge typique (mais ce n'est pas une soirée folklorique).
Les boissons sont incluses le soir (0.2l vin ou 0.3l bière ou 0.5l eau minérale ou boisson non alcoolisée).
Le café n'est pas prévu (2.5 € à régler sur place).
Si vous souhaitez rester déjeuner le midi à l'hôtel, c'est possible avec un supplément de 4 € (à la place du pique-nique).

RANDONNEES :
2 niveaux de randonnées sont proposés (voir programme détaillé)

PRIX :
657 € / personne maxi , assurance annulation non comprise.
Sur une base de 35 personnes
Si nous sommes plus nombreux, une réduction de prix est envisagée.