



+33 (0)6 78 40 36 79

MARCHE NORDIQUE EN ALSACE

5 jours de Nordic Walking

L'Alsace, c'est des villages multicolores, aux allures de contes de Grimm qui s'éparpillent jusqu'au pied des collines vosgiennes.

Ces petits villages accueillants, entourés par des vignobles de Grands Crus, nous entraînent doucement dans un autre univers verdoyant, hérissé de ruines de châteaux forts qui dominent la plaine du Rhin. Entre prés verdoyants, forêts de résineux et lacs d'altitude sur des chemins idéaux à la pratique de la marche nordique qui s'offrent à nous. Loin des bruits, le lynx, le chamois ou le grand tétras font office d'emblèmes au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges...

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE VERS LE HAUT KOENINGSBOURG

Hôtel** / 3h de marche / Montée : 270 m / Descente : 270m

Rendez-vous à 10h20 devant la gare de Colmar.

Transfert 30' à l'hôtel. Rdv directement à l'hôtel de Ribeauvillé «Les Trois châteaux» à 10h50, si vous venez en voiture. Après s'être équipé, transfert au pied du château du Haut Koeningsbourg. Petite initiation pour apprendre les bons gestes de la marche nordique et boucle sur des chemins et sentiers de traverse d'une forêt séculaire, entre le château et Thannenkirch.

Visite du château du Haut Koeningsbourg.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE PRÈS DE RIQUEWHIR

Hôtel** / 4h de marche / Montée : 399 m / Descente : 399m

Entre vignoble, plaine et forêt. Au départ de Riquewhir, dénivelé régulier dans les vastes collines forestières vers de beaux points de vue et descente vers les villages typiques sertis dans leurs écrins de vigne « Grands Crus ». Cheminement entre villages aux maisons du XVè et paysages emblématiques du vignoble alsacien, Hunawhir, Zellenberg.

Temps libre à Riquewhir.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : BALLONS DES VOSGES

Hôtel** / 4h de marche / Montée : 400 m / Descente : 400m

Transfert au cœur des Ballons des Vosges. Depuis la Réserve Naturelle du Gazon du Faing, vue sur la vallée de Munster, les lacs, la Forêt Noire et les Alpes Suisses par temps clair. Descente vers les beaux lacs et cirques glaciaires, Lac Noir, Lac Vert, Lac aux Truites et retour par les Hautes Chaumes.

Transfert dans la ville historique de Kaysesberg et temps libre.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : BERGHEIM ET ST HIPPOLITE

Hôtel** / 3h de marche / Montée : 160 m / Descente : 160m

Bergheim et Saint-Hyppolite, nichées sur les contreforts des Vosges et entourées de fortifications datant d'une époque où ces cités étaient situées au carrefour de nombreuses discordes. Boucle entre piémont calcaire, coteaux, chemin de St-Jacques, collines, ruelles et façades de maisons authentiques, murailles et tout ça, si joliment entretenu et délicieusement fleuri.

Temps libre à Riquewihr ou Ribeauvillé.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : RIBEAUVILLÉ

Hôtel**/ 3 à 4 h de marche / Montée : 320 m / Descente : 320m

Au départ de l'hôtel : Boucle vers les trois châteaux aux silhouettes majestueuses, sur la même montagne qui domine la ville. Point de vue exceptionnel sur les vignobles de la plaine d'Alsace et jusqu'à la Forêt Noire en Allemagne. Retour par Notre Dame de Dusenbach, pèlerinage renommé depuis le Moyen-Age. Récupération des bagages à l'hôtel, transfert et fin du séjour à la gare de Colmar vers 16h00.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE NORDIQUE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3 à 4h de marche effectives par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours de Nordic Walking pour découvrir une région.

DÉNIVÉ / ALTITUDE / TERRAIN

160 à 400 m de dénivelé positif.

PORTAGE

Seulement les affaires personnelles de la journée ainsi que le pique-nique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

L'Alsace se situe à une charnière entre les masses d'air continentales et atlantiques. Protégée par la chaîne des Vosges et par la Forêt Noire, elle bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel et d'un microclimat.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR DE MARCHE NORDIQUE

Étapes de 10 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés particulières. . Deux journées avec plus de 300m de dénivelé.

EXPÉRIENCE REQUISE

L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 675 € (En chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 115 €

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES

Un accompagnateur en montagne et instructeur marche nordique pour 8 participants. Guide chauffeur de gare à gare.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel ** en chambre twin ou double

REPAS

Pension complète du pique nique du jour 1 au pique-nique du jour 5.

MATÉRIEL DIVERS

Prêt des bâtons de Nordic Walking.

Pharmacie collective

DIVERS

Taxes de séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels. Petit déjeuner du J1, ainsi que le dîner du jour 5.

TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous du J1.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage

Frais d'inscriptions facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

DÉTAILS

LA MARCHÉ NORDIQUE... QUÉZAKO ??

C'est une pratique qui nous vient tout droit de Scandinavie. Cette activité vous apportera un exceptionnel confort de marche ! Elle vous permettra d'affiner votre silhouette tout en musclant 80 % de votre corps. Le fait d'être en pleine nature vous garantie déjà de prendre un grand bol d'air... mais saviez-vous que la position du marcheur nordique permet une ouverture complète de la cage thoracique, vous permettant ainsi une meilleure oxygénation ? De plus, cette activité physique stimule la sécrétion d'endorphine, les « hormones du plaisir »... Elle développe et éveille nos sens afin d'être plus en harmonie avec la nature qui nous entoure. Vous l'aurez compris, après une telle semaine, vous ne pourrez plus vous passer de vos bâtons ! Toutes vos journées commenceront par un éveil musculaire suivi d'une séance d'une à deux heures en pleine nature et se finiront par des étirements et un retour au calme. Votre séjour se fera tout en douceur avec une progression adaptée à chacun. Vous serez encadré par un *Brevet d'Etat Accompagnateur en Montagne et Instructeur Marche Nordique*, attentif et passionné.

HÉBERGEMENT

Hôtel classé **, dans le village historique de Ribeauvillé

Espace détente, sauna et SPA de plein air . Accès gratuit à la grande piscine de Ribeauvillé.

Accueil familial.

Pique-nique tiré du sac à midi. Parkings gratuits aux abords de la ville. Cuisine traditionnelle et gourmande alsacienne de l'hôtel. www.hotelrestaurant3chateaux.fr Tél/Fax : 03 89 73 82 22

NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; Repas du soir seront pris à l'hôtel

ENCADREMENT

Les instructeurs « Nordic Walking » de l'équipe Aluna Voyages vous accompagneront durant cette semaine avec la plus grande écoute. Ils vous feront progresser dans cette activité au fil des journées. Tous ces instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train : Gare SNCF de Colmarl. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV ou TER.

Aller : Départ Paris Est : 07h20 - Arrivée Colmar : 10h24 Rdv 10h30 devant la gare SnCF de Colmar.

Retour : Départ Colmar: 16h06 - Arrivée Paris est : 18h50

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : www.voyagessncf.com

Si vous venez en voiture : Rdv à 10h30 directement à l'hôtel.

Parkings gratuits aux abords de la ville. L'hôtel se situe dans Ribeauvillé, au nord de le cité.

Prévenir l'hôtel en cas de problème de dernière minute 03 89 73 82 22

Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet www.mappy.fr Prévenir l'accueil en cas de problème de dernière minute au 04.94.97.04.24 ou votre accompagnateur

EQUIPEMENT

1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + protège sac

INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boite type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Lunettes de soleil
- Cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

POUR L'HÔTEL (À TITRE INDICATIF)

- Fourrure polaire

- Vêtements de rechange
- Maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)
- Paire de tennis ou autre pour le soir (sandales....)