

La traversée de l'Arc Alpin - Slovénie - Autriche - Italie

Acte - I 15 jours dont 13 de randonnée



Pendant 2 semaines, vous enchaînez la traversée de deux très beaux massifs, un beau prélude à la seconde partie de la Traversée de l'Arc Alpin qui se situe dans les Dolomites. Le Triglav est ce premier massif qui surgit au-dessus de l'Adriatique, à plus de 2800 m. Massif calcaire, il saura vous charmer grâce à ses lacs et ses rivières, tout comme les Slovènes, fins connaisseurs de la montagne et amoureux des grands espaces. Les Alpes Carniques ont un pied en Italie, l'autre en Autriche, c'est dire à quel point ces contreforts alpins ont été témoins des combats de la première guerre mondiale.

Les plus

- La découverte de 2 massifs alpins méconnus et l'ascension du point culminant de Slovénie
- 3 pays parcourus en peu de jours : la Slovénie, l'Autriche et l'Italie
- Peu de transferts sur le parcours

Dates

à la demande pour groupe constitué

J1 / Sesto (Italie) - Udine

Rendez-vous à 13h30 à Sesto dans le Nord Est de l'Italie (dans la Province autonome de Bolzano). Sesto sera notre point d'arrivée de la 1ère partie de cette traversée. Pour ceux qui arrivent en voiture, nous les laissons à l'hébergement dans lequel nous dormons le dernier jour. 4h de transfert en bus public pour Udine, ville italienne proche de la frontière Slovène.

Nuit en hôtel, chambre double.

J2 / Udine - Bohinj - refuge de Kosijev Dom

Temps de transfert 2 heures pour la Slovénie et la localité de Bohinj située au pied du Triglav et au bord d'un lac bucolique aux eaux très claires. Randonnée vers le refuge de Kosijev Dom.

Temps de marche : 3h

Dénivelé + 1000m

Distance : 7 km

Nuit en refuge, dortoir.

J3 / refuge Kosijev Dom - refuge Koca Pri Triglavski Jeserih

Journée de marche jusqu'au grand refuge de la vallée des Lacs du Triglav, situé au bord du lac double Dvojno jezero.

Temps de marche : 4h30

Dénivelé + 1000 m / - 250 m

Distance : 9 km

Nuit en refuge, dortoir.

J4 / Koca Pri Triglavski Jeserih - Refuge Planika Triglavom

Randonnée jusqu'au refuge Planika Triglavom situé sur une épaule du versant Sud du Triglav.

Temps de marche : 5h30

Dénivelé + 1100 m / - 400 m

Distance : 10 km

Nuit en refuge, dortoir.

J5 / Dom Planika Triglavom - Trenta

Journée d'ascension du Triglav, plus haut sommet de Slovénie et point culminant des Alpes Juliennes à 2 864 mètres d'altitude. Descente dans la vallée de la Trenta.

Temps de marche : 7h

Dénivelé +500m /- 1950 m

Distance : 15 km

Nuit en auberge.

J6 / Trenta - Dom Tamarju

Randonnée dans la vallée de Trenta jusqu'à la source de la So?a puis on s'élève vers le col routier le plus élevé de Slovénie (Vrši?). S'en suit une montée parsemé de petits lacs, avec des vues superbes sur les imposantes paroi du Jalovec et du Mojstrovka. Le refuge est magnifiquement situé au pied du Jalovec (2 645 m).

Temps de marche : 7 h

Dénivelé +1200m / -700 m

Distance : 14 km



Nuit en refuge, dortoir.

J7 / Dom Tamarju - Nassfeld

Durant cette journée, nous quittons la Slovénie, rentrons en Italie et dormons à Nassfeld, station de ski située sur la frontière entre l'Italie et l'Autriche.

Temps de marche : 1h30

Dénivelé -350 m

Distance : 7 km

Temps de transfert : 2 heures

Nuit en refuge, dortoir.

J8 / Nassfeld - Zollnersee Hu?tte

Nous entrons dans les Alpes carniques, un massif d'une centaine de kilomètres orienté ouest-est qui suit la ligne de frontière entre l'Italie et l'Autriche et culmine à 2780 mètres. C'est une région très importante géologiquement et très riche en fossiles.

Temps de marche : 6h30

Dénivelé + 1000m / - 800m

Distance : 22.5 km

Nuit en refuge, dortoir.

J9 / Zollnersee Hu?tte - Untere Valentinalm

Une superbe étape pour rejoindre le refuge Valentinalm merveilleusement situé au cœur des montagnes de Carinthie.

Temps de marche : 6h

Dénivelé +:800 m /- 1350 m

Distance : 22 km

Nuit en refuge, dortoir.

J10 /Untere Valentinalm - Wolayerseehütte

Une courte étape accompagnée par des sommets imposants comme le Hohe Warte, le Seewarte et le puissant Seekopf. Le refuge de montagne Wolayerseehütte se dresse sur les rives du lac qui porte le même nom, à 1 960 m.

Temps de marche : 3h15

Dénivelé + 900 m / 150 m

Distance : 8 km

Nuit en refuge, dortoir.

J11 / Wolauersee Hu?tte -Hochweibsteinhaus

Une très belle étape nous attend où après une vallée bordée d'importantes falaises, se succèdent prairies de montagne fleuries et forêts claires. Nous croisons de beaux chalets d'alpages.

Temps de marche : 7h

Dénivelé + 1200 m / - 700 m

Distance : 14 km

Nuit en refuge, dortoir.

J12 / Hochweibsteinhaus - Neue Porze Hu?tte



L'étape se déroule en grande partie sur le territoire italien, dans une belle ambiance de haute montagne majoritairement à plus de 2 200 m d'altitude.

Temps de marche : 8h30

Dénivelé + 900m / - 850 m

Distance : 21 km

Nuit en refuge, dortoir.

J13 / Neue Porze Hutte - Obstansersee

Encore une étape en terrain alpin. Le sentier débute sous les parois abruptes du Porze pour monter jusqu'au Heretriegel et à travers la tourbière du lac Obere Stuckensee.

Temps de marche : 5h30

Dénivelé + 1200 m / - 800 m

Distance : 14 km

Nuit en refuge, dortoir.

J14 / Obstansersee - Sesto

L'étape nous emmène sur un terrain rocailleux au milieu de pins puis après avoir franchi plusieurs crêtes, nous passons par le point culminant de la haute route des Alpes Carniques. Il est temps de dégringoler vers Sesto d'où nous sommes partis pour clôturer la 1ère partie de cette traverser de l'Arc Alpin.

Temps de marche : 5h30

Dénivelé + 550 m / - 1400 m

Distance : 16.5 km

Temps de transfert : 4 heures.

Nuit en auberge, chambre double.

?J15 / Sesto

Après une bonne nuit réparatrice, il est temps de se séparer... ou de s'accorder une journée de repos pour ceux qui enchaînent avec la seconde partie de la traversée.

Niveau

4 / 5. Randonneur.se en bonne santé capable de marcher 600 à 1200 mètres de dénivelé positive par jour et autant à la descente et ce pendant 15 à 23 km

Prix

Sur devis

Petit groupe de 5 à 12 personnes maximum.



✓ Compris

- L'encadrement par une accompagnatrice en Montagne
- L'hébergement en demi pension
- Tous les piques-nique de J2 à J14
- Les taxes de séjour
- Les transferts indiqués (Sesto - Udine / Udine - Bohinj/ Podkoren - Nassfeld)

✗ Non compris

- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification du séjour, indépendant de notre volonté
- Les douches payantes dans les refuges
- Les boissons et les dépenses personnelles non mentionnées
- Le transport jusqu'au départ / arrivée du séjour (Sesto/Sexten)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Compris".

Carnet de voyage

Les formalités administratives :

Autriche / Italie / Slovénie

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour. Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans. Nous vous recommandons de télécharger sur le site : diplomatie.gouv.fr la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires de votre pays.

Santé :

Vaccins obligatoires : aucun. Vous devez vous conformer aux obligations sanitaires du moment concernant le Covid19.

Vaccins conseillés: nous vous recommandons d'être à jour des vaccinations classiques: DTP, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin : nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Carte Européenne Assurance Maladie (CEAM): procurez-vous cette carte avant de partir. Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr

Equipement

Equipement de base :

- Un sac à dos d'une contenance de 40 à 55 litres pour porter les affaires pour tout le séjour
- Des sous-vêtements respirants



- Une veste en polaire
- Une doudoune
- Une veste imperméable et respirante
- Un pantalon de marche
- Une casquette ou un chapeau,
- Un bonnet
- Une paire de gants
- Des lunettes de soleil
- Une gourde d'1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels

Divers :

- Une paire de lacets de rechange
- Un sac à viande (drap sac)
- Une petite serviette de toilette
- Une trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon)
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance

