



2 jours de rando autour du Lac Blanc

Activité: **Rando**

Lieu : **Vallée de Munster**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-12**

Prix : **250€**

1. Un week-end de rando autour du mythique Lac Blanc et des crêtes des Vosges
2. La soirée au refuge et le festin de mets alsaciens
3. Une micro-aventure toute saison : raquettes en hiver, rando en été !

La micro-aventure montagne qui va faire de l'ombre aux Alpes ! S'il y a bien une région qui manquait à l'appel chez Chilowé, c'était l'Alsace et surtout les Vosges. Depuis qu'on a rencontré notre Captain Martin, on a qu'une envie : filer crapahuter autour du Lac Blanc, le lac le plus connu mais pas si fréquenté des Vosges ! En été, les pentes moins raides que dans les Alpes permettent d'enquiller les kilomètres malgré la chaleur ; à l'automne, les forêts se drapent de couleurs incroyables, un spectacle poétique ; et en hiver le Lac Blanc ne porte jamais si bien son nom. On passe avec plaisir du froid polaire et minéral des paysages à la chaleur du refuge intimiste de Martin et de la gastronomie alsacienne : bouillon chaud, goulasch fumant, baeckaoffa traditionnel et tarte flambée... Le festin commence !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous avec Martin votre Captain et les autres membres du groupe à 11h devant la gare de Munster ou de Metzeral (3h de train depuis Paris, arrêt de Munster ou Metzeral selon le départ de la rando). Rapide brief et début de la rando directement depuis le parvis de la gare. On commence entre villages, prés et vergers avant de monter progressivement dans les forêts et les chaumes, ces grandes étendues ouvertes grâce au pâturage des vaches. On vise un premier lac, pour prendre de la hauteur ! Pique-nique en forêt et arrivée au Lac. Martin vous raconte l'Histoire de cette région si particulière en chemin. Arrivée en fin d'après-midi au refuge et installation. Soirée autour de la gastronomie alsacienne entre l'apéro où l'on partage une belle tarte flambée et le dîner préparé par l'auberge voisine, livré au refuge : vous dégusterez par exemple un baeckaoffa ou un bon goulash!

Sur la journée, environ 14 km avec 780m de D+ (4h30 de marche effective)

JOUR 2

Réveil au refuge et petit-déjeuner avec notamment des fromages locaux et du kougelhopf, pâtisserie du coin. Préparation des sacs et du pique-nique tous ensemble puis départ pour la rando. Après un bref passage par un autre Lac, direction le célèbre Lac Blanc par le sentier Cornelius et montée au rocher Hans qui domine le Lac Blanc. Superbe vue sur le Lac et les Vosges. Puis Martin vous fait découvrir un itinéraire qu'il affectionne particulièrement et dont il a le secret pour avoir une vue imprenable sur la vallée. Redescente par un col d'où l'on aperçoit d'impressionnants vestiges de la 1ère Guerre Mondiale. Retour à Munster ou Metzeral : ceux en voiture la récupèrent vers 16h et ceux en train prennent le TER de 16h30 pour récupérer le TGV de Colmar à Paris.

Sur la journée, environ 18 km avec 450m de D+ et 1000m de D- (5h30 de marche effective)

LOCALISATION

Haut-Rhin > Grand Est

Une proximité hyper pratique avec Paris ! ☐ Pour ceux venant en train, 3h de TGV de Paris à Colmar puis rapide TER jusque Munster/Metzeral pour 11h. De même pour le retour, rapide TER puis TGV de Colmar à Paris (arrivée à 20h14). L'arrêt Munster et celui de Metzeral sont sur la même ligne : en fonction du départ exact de la rando, nous vous indiquerons l'arrêt auquel descendre en amont. ☐ Pour ceux en voiture, rdv directement à Munster ou Metzeral à 11h et retour à partir de 16h. Des co-voiturages sont fréquemment proposés entre Paris et Munster/Metzeral, n'hésitez pas à regarder sur les applis concernées.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en refuge de montagne avec chambres partagées
- L'accès aux douches chaudes
- Les 2 pique-niques à base de produits locaux
- Le dîner et petit-déjeuner alsacien au refuge
- En cas de neige, les raquettes individuelles

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 paire de chaussures de randonnée montantes et imperméables, 1 veste imperméable ou 1 cape de pluie, 1 sac à dos de 30L
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription

(gourde, polaire...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant [**l'annulation**](#)

NIVEAU

Les distances et dénivelés peuvent sembler élevés, mais les sentiers sont beaucoup moins raides dans les Vosges que dans les Alpes et vous ne portez que le minimum pour la journée ! 2 jours accessible donc à toute personne en bonne condition physique et capable de randonner plusieurs heures.

PETIT ÉQUIPEMENT

Équipement sur vous :

1 paire de chaussures de randonnée de qualité (absolument montantes et imperméables pour l'automne et l'hiver)

1 veste de pluie imperméable type gore-tex (pas une softshell ou doudoune qui ne sont pas imperméables) ou 1 cape de pluie

1 pantalon de randonnée souple et léger

1 t-shirt manches longues en mérinos

1 polaire ou pull en laine ou doudoune

1 bonne paire de chaussettes de rando

1 sac à dos de randonnée de 40L environ

1 bonnet, 1 tour de cou/écharpe, 1 paire de gants en hiver

1 casquette en été

Dans votre sac à dos :

Gourde et thermos en automne/hiver

1 lampe frontale

1 sac de couchage confort 15°C avec son sac à viande

1 t-shirt manches longues en mérinos de rechange

Une tenue légère et chill pour le soir (legging, jogging, t-shirt...)

Des sous-vêtements de rechange et des chaussettes de rechange

1 paire de tongs ou équivalent type basket fine, crocs pour se déplacer dans le refuge (le plus léger et compact possible)

Votre nécessaire de toilette revu au minimum : serviette microfibre, brosse à dent, dentifrice, savon, shampoing, lingettes nettoyantes etc... doit pouvoir tenir dans un sachet zip de 1L (comme à l'aéroport)

Votre trousse de pharmacie minimaliste (pansements compeed, doliprane..)

1 crème solaire

1 paire de lunettes de soleil

1 petit sac poubelle pour vos déchets personnels

Du papier ou des mouchoirs biodégradables

Votre chargeur de téléphone

Facultatif :

1 cape de pluie ou surpantalons imperméable type gore-tex

1 petite spécialité locale à partager tous ensemble à l'apéro ☺

Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (chaussures de randonnée, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) ☺