



Tour des lacs des Vosges en 4 jours

Activité: **Rando**

Lieu : **Vallée de Munster**

Durée : **4 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **390€**

1. Faire le tour en 4 jours des lacs méconnus des Vosges
2. Les apéros et l'orgie de plats typiques mitonnés sur place
3. Les nuits en refuge au coeur des forêts vosgiennes

En manque de lacs et de forêts à perte de vue ? On a pile poil ce qu'il vous faut ! Martin, notre Captain alsacien, vous emmène faire le tour des lacs et autres pépites qu'il a dénichées dans cette partie cachée des Vosges. Et comme les pentes sont moins raides que dans les Alpes et qu'on laisse le barda au refuge, on enquille en 4 jours un paquet de kilomètres sans difficulté pour explorer un maximum ! Une fois les mollets bien fatigués, on rentre profiter de la chaleur du refuge et des nombreux plats du coin : fleischnaka, tarte flambée, spaetzlés gratinées au munster, baeckaoffa, kougelhopf... 20 min pour réussir à les prononcer, 2 min pour les engloutir !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous avec Martin votre Captain et les autres membres du groupe devant la gare de Metzéral vers 12h (3h de train depuis Paris). 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 passe par la belle petite vallée de la Wormsa et pause pique-nique en pleine nature. Martin vous raconte l'Histoire de cette région si particulière en chemin. Passage par deux très beaux lacs de montagne peu fréquentés que Martin affectionne. Arrivée en fin d'après-midi au refuge qui sera votre camp de base de ces 4 jours et installation. Puis apéro où l'on partage une belle tarte flambée et préparation du repas tous ensemble avec Martin, as de la cuisine, aux manettes. Vous dégusterez par exemple une belle fleischnaka, un goulash, des spaetzlés gratinées au munster ou un autre délice du coin.

Sur la journée, environ 12 km et 600m de D+ (3h30 de marche effective). En cas de neige, on chausse les raquettes !

JOUR 2

Réveil et petit-déjeuner alsacien au refuge avec le fameux kougelhopf. Départ pour une première journée au coeur des Vosges, entre forêts aux couleurs automnales, réserve naturelle abritant un ancien cirque glaciaire et falaises rocheuses. Un coin des Vosges complètement dingue car unique et hyper sauvage. Pause déjeuner en ferme-auberge pour continuer la découverte des spécialités locales ! Puis remontée sur les crêtes et ascension du Hohneck, pour en prendre plein les yeux tout en haut. Retour au refuge en fin d'après-midi. Préparation du dîner tous ensemble, à base de produits locaux. Martin vous garde toujours la surprise du menu ! Soirée au refuge et veillée sous les étoiles.

Sur la journée, environ 15km et 600m de D+ (5h de marche)

JOUR 3

Selon la météo, réveil aux aurores pour voir le lever de soleil depuis les crêtes et observer la faune locale dans le petit matin. Petit-déjeuner alsacien au refuge avec produits locaux. Puis deuxième journée de rando du côté lorrain du massif : on vise le superbe Lac de Retournemer niché au fond d'un vallon forestier. Pause pique-nique en forêt ou au bord du lac. Puis passage près des belles tourbières et remontée ensuite vers les balcons du Lac de la Lande. Retour au refuge en fin d'après-midi. Apéro et dîner tous ensemble autour d'un plat typiquement alsacien cuisiné par l'auberge voisine (un bon baeckaoffa par exemple!).

Sur la journée, environ 16 km et 700m de D+ (5h de marche)

JOUR 4

Réveil et petit-déjeuner de produits locaux au refuge. On remballer les affaires dans le sac à dos et on démarre pour la dernière rando ! On démarre par les crêtes du Hohneck et du Kastelberg pour profiter des panoramas sur les forêts profondes et les villages en contrebas. Pause pique-nique en pleine forêt ou sur une crête. Puis descente sur le village de Mittlach. On passe par une ferme-fromagerie pour ramener quelques fromages du coin. Retour sur Metzéral pour 16h. Ceux en voiture la récupèrent et ceux en train le reprennent à Metzéral (train de 16h19 pour Paris).

Sur la journée, environ 15 km et 400 de D+ et 700 de D- (4h30 de marche)

LOCALISATION

Haut-Rhin > Grand Est

Un accès pratique en voiture ou en train ! ☐ Pour ceux en voiture, rendez-vous devant la gare de Metzéral vers 12h et vous récupérez votre voiture au même endroit le dernier jour à 16h. ☐ Pour ceux en train, train par exemple Paris > Metzéral arrivant vers 12h et train de retour depuis

Metzéral (16h19 pour Paris).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en refuge de montagne
- L'accès aux douches chaudes
- Les 2 pique-niques à base de produits locaux et 1 déjeuner en auberge
- Les 3 dîners cuisinés autour de plats alsaciens typiques
- Les 3 petits-déjeuners à base de produits frais et locaux
- 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 cape de pluie, 1 sac à dos de 40L
- 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**](#)
- Le pique-nique du 1er midi

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 ! 4 jours accessible donc à toute personne en bonne condition physique.

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 léger et respirant
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 :

Le pique-nique du 1er midi
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 surpantalon imperméable type gore-tex

1 spécialité locale à partager 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](#) ☐