



# 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 vers 11h40 devant la gare de Munster ou 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. Martin vous raconte l'Histoire de cette région si particulière en chemin. Pause pique-nique en pleine nature. Arrivée en fin d'après-midi au refuge, qui sera votre camp de base pendant ces 4 jours. C'est ensuite l'heure de l'apéro et Martin sait recevoir avec une tarte flambée ou une dégustation de fromages locaux selon l'humeur... Puis préparation du repas tous ensemble avec Martin 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 650m de D+ (3h45 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 avec en ligne de mire deux magnifiques lacs ! On crapahute entre les forêts aux couleurs automnales et les falaises rocheuses pour arriver au premier lac. Un coin des Vosges complètement dingue, unique et hyper sauvage. Pause déjeuner en ferme-auberge pour continuer la découverte des spécialités locales ! Puis direction un deuxième lac et un passage par des crêtes. Superbes panoramas et redescente 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 (uniquement à l'automne/hiver) et observer la faune locale dans le petit matin. Petit-déjeuner alsacien au refuge avec produits locaux. Puis deuxième journée de rando autour des lacs vosgiens. Aujourd'hui, on commence avec le Lac Noir ou celui du Forlet selon l'humain du Captain puis on prend vite de la hauteur sur les balcons du Lac Blanc. De là-haut, la vue est spectaculaire sur ce lac, le plus connu parmi ceux que vous découvrez. Pause pique-nique en forêt ou au bord du lac. On continue de randonner sur les balcons de la vallée en ouvrant bien les écoutilles : Martin a tellement d'histoires sur ce coin de montagne à partager ! Puis retour sur les berges du Lac Blanc et redescente 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 570m 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 journée. Belle rando passant par les crêtes pour profiter des panoramas sur les forêts profondes et les villages en contrebas. Pause pique-nique dans la nature et passage à la ferme où se fournit Martin : pour ceux qui souhaitent acheter du bon fromage local, c'est le moment ! On vous conseille vivement le munster et les gendarmes. Descente par un col et passage par d'impressionnants vestiges de la 1ère Guerre Mondiale. Arrivée à Munster ou Metzeral pour 16h. Ceux en voiture la récupèrent et ceux en train le reprennent à la gare (train de 16h30 pour Paris).

Sur la journée, environ 13 km et 150 de D+ et 650 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 Munster ou Metzeral vers 11h45 et vous récupérez votre voiture au même endroit le dernier jour à 16h. □ Pour ceux en train, train par exemple Paris > Munster arrivant vers 11h40 et train de retour depuis Munster (16h29 pour Paris). 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

## **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 surpantalonn 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](#) ☐**