

# Forêt Noire, Raquettes et Bien-être à Menzenschwand

## ALLEMAGNE



Nous découvrons, tout en douceur le coeur de la Haute Forêt Noire à partir du village de Menzenschwand. Niché à 880 mètres d'altitude au fond de la majestueuse vallée glaciaire du Menzenschwander Alb et entouré des plus hauts sommets (Feldberg, Herzogenhorn, Spiesshorn, ...), ce petit village thermal du bout du monde est sans conteste l'un des plus beaux, des plus typiques et des plus pittoresques de la Haute Forêt Noire. Nos randonnées d'un niveau très accessible, nous font découvrir les essentiels de la Haute Forêt Noire tout en restant dans des endroits sauvages et à l'écart du tourisme de masse. Au retour des balades nous profitons de la piscine chauffée (intérieure et extérieure) et de l'Espace Forme et Bien-Être du petit établissement thermal le " Radon Revital Bad ". Nous sommes accueillis dans notre Gasthaus (Auberge Allemande) familiale, confortable et typique, et nous découvrons quelques spécialités culinaires locales (la meilleure cuisine de toute l'Allemagne se trouve en Forêt-Noire dit-on - en n'oubliant pas le fameux gâteau, dont nous devinons le nom...) le soir à l'hôtel ou au cours de la journée dans une des Fermes Auberges très isolées en pleine nature. Détente, découverte et remise en forme sont au menu de nos journées!



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche



5 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1079

### LES POINTS FORTS :

- 2 accès à la piscine des thermes, et découverte de la gastronomie
- Un itinéraire hors des sentiers battus, dans un lieu calme et reculé
- Accueil chaleureux et qualité des hébergements
- Des paysages intimistes au coeur des vallons



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MENZENSCHWAND - HINTERDORF

Accueil dans ce petit village thermal. Nous dormons au calme, au beau milieu d'une large et majestueuse vallée où serpentent des petits ruisseaux et d'où partent mille et un chemins vers les montagnes alentours. C'est l'endroit idéal pour nous ressourcer. Installation pour 5 nuits dans notre Hôtel Gasthaus familial. Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.


### JOUR 2 : VALLON DU KRUNKELBACH - RUCKENHUTTE

Nous partons à pied de l'hôtel pour une randonnée de mise en jambe dans le vallon du Krunkelbach. Traversée du village et montée progressive dans le vallon jusqu'au fond du cirque glaciaire qui ferme la vallée. Passage au Ruckenhütte, point culminant de la journée à 1243m, pour une pause déjeuner avant de rejoindre le fond de la vallée par une descente ludique à travers les pentes enneigées des moraines laissées par les glaciers. Retour à l'hôtel.

 4h de marche, +360m/-360m de dénivelée

### JOUR 3 : ASCENSION DE L'HERZOGENHORN (1415m)


Magnifique panorama impressionnant à 360° sur toute la Forêt Noire dont les plus hauts sommets (Belchen, Seebuck, Feldberg...), les Vosges, le Jura, les Alpes Bernoises...  
Descente à travers la tourbière du Krunkelbach pour rejoindre la pittoresque Auberge de Montagne du Krunkelbachhütte. L'après-midi ascension du sommet du Spiesshorn orné d'un petit kiosque duquel on a une belle vue plongeante sur la vallée de Menzenschwand.

 5h de marche, +550m/-550m de dénivelée

### JOUR 4 : MENZENSCHWAND - ZWEI-SEEN-BLICK (1301m) - LAC SCHLUCHSEE - LAC TITISEE


Montée progressive en balcon sur le vallon de Menzenschwand pour rejoindre la Hochkopfhütte. Traversée de la tourbière du Hirschbäder pour rejoindre le Zwei-Seen-Blick (1301m) qui offre un point de vue exceptionnel à la fois sur le plus grand lac (Schluchsee) et le plus célèbre lac (Titisee) de la Forêt Noire. Ambiance Grand Nord Canadien au milieu des forêts mystérieuses et des tourbières.

Temps libre pour profiter de l'espace bien-être du Radon Revital Bad.

 4h de marche, +440m/-440m de dénivelée

### JOUR 5 : COL AULENER KREUZ - VALLON DU KRUMMENBACH - LAC SCHLUCHSEE - MENZENSCHWAND


Transfert en voiture personnelle au col Äulener Kreuz pour descendre ensuite dans le vallon du Krummenbach que l'on suit jusqu'aux rives du lac du Schluchsee. L'après-midi le Seerundweg (sentier du tour du lac) nous emmène à Aha au nord du lac. Retour sur Menzenschwand par Äule et Äulemer Kreuz. Temps libre pour profiter de l'espace bien-être du Radon Revital Bad.

 4h de marche, +280m/-280m de dénivelée

## **JOUR 6 : CASCADE DE GLACE DU MENZENSCHWANDER ALB**

Départ à pied de l'hôtel pour une balade dans le vallon du Menzenschwand Alb. Visite des cascades de glace du fond de la vallée formées par le torrent Menzenschwander Alb qui, en descendant du Feldberg, a creusé un canyon sur près de 500m de long et 30m de haut !

Retour à l'hôtel et fin du séjour le vendredi à 14h30.

 1h30 de marche, +60m/-60m de dénivelée

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 4 à 5h de marche par jour, de +/-300m à +/-600m de dénivelé.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique particulière, néanmoins il faut être habitué à la marche en terrain varié.



### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne expérimenté

### **HÉBERGEMENT :**

Nous sommes hébergés en chambre double dans une Gasthaus (Auberge Allemande) familiale, confortable, située au cœur du petit village thermal de Menzenschwand, point de départ idéal pour les randonnées.

Les chambres de style traditionnel et artisanal sont spacieuses et lumineuses. Elles sont équipées pour certaines de balcon privé ou d'une terrasse, de la télévision et d'une salle de bain avec douche, articles de toilette et un sèche-cheveux. Connexion Wifi gratuite.

En Allemagne, peu de chambres sont équipées de 2 lits séparés mais plutôt de lits "de milieu" c'est-à-dire deux lits jumeaux accolés, avec matelas de 90cm et draps et couettes individuelles.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

### **RESTAURATION :**

Un petit-déjeuner buffet est servi chaque matin ; riche et copieux, chacun y trouve son bonheur.

Les repas du soir sont pris à l'hôtel.

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques froids préparés par l'aubergiste ou votre guide et consommés sur le terrain ou de repas chauds pris au cours de la journée dans une des Fermes Auberges très typique, isolée en pleine nature.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Nous portons uniquement nos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ de la randonnée du Jour 5 (8km aller-retour), nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants qui viennent en voiture.

### **GROUPE :**

De 5 à 12 participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Etant donné l'isolement de la vallée de Menzenschwand, il est largement conseillé de prendre son véhicule ou de covoiter pour vous rendre au lieu de RV. Il reste possible bien entendu de participer à ce séjour sans avoir de voiture : pour les participants non véhiculés, nous vous invitons à nous consulter. Nous pouvons nous renseigner pour vous si un covoiturage est possible depuis Strasbourg ou autre.

RV le dimanche à 18h à la réception de votre hôtel, dans le village de Menzenschwand-Hinterdorf, situé dans une vallée sauvage et très reculée (Allemagne - Land du Bade-Wurtemberg).

En cas d'arrivée plus tardive, vous appellerez votre accompagnateur pour qu'il puisse en informer l'hôtel, et voir si votre dîner peut être mis à disposition.

Pour ceux qui arrivent la veille avec une nuit sur place, le cadre est somptueux et invite à la détente (lac à 10min de l'hôtel, centre thermal possible également).

Ceux qui viennent en voiture, le trajet reste bien indiqué. Consulter la rubrique "Parking" de notre fiche technique.



## **DISPERSION :**

Le jour 6 à 14h30 à l'hôtel à Menzenschwand

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

Vous pouvez faire le trajet suivant : B31 Freiburg im Breisgau puis Titisee / B317 Titisee puis Bärenthal / B500 Bärenthal pour continuer à Aha / L146 Aha et arriver enfin à Menzenschwand.

Pour plus d'informations, consultez le site [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

Carte Michelin au 1/ 200 000ème N° 278 "Pays Rhénans - Rhin Supérieur".

Remarque importante : En Allemagne, monter les pneus d'hiver lors des saisons plus fraîches est obligatoire sous peine d'une amende.

Plus d'information sur le site suivant :

<https://lepetitjournal.com/hambourg/les-pneus-dhiver-en-allemande-comment-ca-marche-291278>

#### ➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

[www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com), etc.



### **PARKING**

Un parking gratuit est disponible sur place (sans réservation préalable).



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète (pique-nique ou repas en Ferme Auberge le midi) du repas du soir du Jour 1 au repas de midi du J6
- Les transferts internes pour accéder au départ des randonnées
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- L'accès libre à la piscine thermale chauffée de « l'Espace Forme et Bien-être » du village du J3 et J4 sans le sauna
- Les taxes de séjour
- Les frais d'organisation

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le prêt des raquettes et des bâtons (Compter 15€ / jour pour la location du matériel)
- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites éventuelles
- L'entrée au sauna.
- L'assurance assistance rapatriement et/ou annulation
- Les frais d'inscription éventuels
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques
- d'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 210€



## **EQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).  
Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.





## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.





## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Important : contrairement à la plupart des pays de l'Union Européenne, la prolongation de validité de la carte nationale d'identité française n'est pas officiellement acceptée par les autorités allemandes. Vous devez obligatoirement avoir sur vous une carte nationale d'identité avec une date de validité postérieure à votre retour en France, sinon un passeport en cours de validité.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
  - Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des assurances envoyés sur demande.

### AUTRES INFORMATIONS :

- DÉCALAGE HORAIRE  
Même heure qu'en France.
- ELECTRICITÉ  
Même prises qu'en France.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 25/01/2024