

D'Innsbruck à Bolzano à vélo

8 jours / 7 nuits - Niveau Modéré



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Quelle que soit la saison, printemps, été ou automne, le Tyrol du Sud est une région idéale pour un voyage à vélo. Vergers et vignobles au coeur de massifs montagneux d'exception font de ce voyage transfrontalier un paradis pour les cyclistes. Depuis la charmante ville d'Innsbruck, « capitale » des Alpes autrichiennes, vous longez la rivière Inn en direction de l'ouest et du sud. Après le charmant village de Nauders et son château médiéval, vous basculez côté italien, et découvrez le lac de Resensee (Lac de Resia) dans la région du Trentin Haut-Adige. L'itinéraire vous emmène ensuite à Merano, puis au coeur de la vallée de Passiria, avant d'arriver à votre ultime étape, Bolzano, porte d'entrée des Dolomites entourée de nombreux vignobles.

Vous apprécierez

2 pays et 2 cultures : l'Autriche et l'Italie

La diversité des paysages : montagnes du Tyrol, rivières, lacs, vergers et vignobles

Hôtels *** et **** confortables

La découverte d'Innsbruck et Bolzano

Programme

JOUR 1 : Arrivée à Innsbruck

Accueil personnalisé (en anglais) dans la ville d'Innsbruck, capitale du Tyrol autrichien. Temps libre pour découvrir le centre-ville et ses nombreux sites historiques, dont le fameux « petit toit d'or ». Le palais, l'église et jardins impériaux compléteront votre programme dans la vieille ville médiévale.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 2 : Innsbruck - Imst

Vous quittez Innsbruck en empruntant un ancien chemin de halage le long de la rivière Inn jusqu'à Stams et son couvent cistercien. Vous poursuivez en direction de Imst, le « Merano du Tyrol du nord ».

Distance parcourue : 65 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 480 m - Dénivelé négatif : 420 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 3 : Imst - Burgeis / Mals

Aujourd'hui, belle étape où vous continuez à longer la rivière Inn, et passerez le monastère de Zams jusqu'à Landeck. Après un transfert en bus jusqu'à Nauders, vous pédalez jusqu'au col du Reschen avant de redescendre jusqu'au lac de Resia (Reschensee), son clocher englouti et son décor de carte postale. Vous arrivez enfin au terme de votre journée au pied de la forteresse de Marienburg.

Distance parcourue : 50 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 570 m - Dénivelé négatif : 760 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 4 : Burgeis / Mals - Merano

Votre étape du jour commence par une excursion à Glurns dans une ambiance médiévale. La petite ville italienne est entourée de remparts médiévaux parfaitement conservés. De nombreux châteaux et forteresses jalonnent l'itinéraire du jour jusqu'à Merano, et l'ancien train « Vinschgaubahn » remis en service en 2004 vous permettra de modeler votre effort.

Distance parcourue : 65 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 260 m - Dénivelé négatif : 1080 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 5 : Vallée de Pissiria / Merano

Cette journée est l'occasion de découvrir la vallée de Pissiria, nichée au cœur du parc naturel Gruppo di Tessa. Vous pouvez également opter pour d'autres activités : une randonnée sur le célèbre « Tappeinerweg » ou simplement profiter du centre de Merano et ses boutiques.

Distance parcourue : 40 km - Heure d'activité : de 4 à 4.5 h - Dénivelé positif : 460 m - Dénivelé négatif : 460 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 6 : Merano - Auer

Vous découvrez aujourd'hui l'une des plus belles étapes de votre séjour, longeant la rivière Adige, et évoluant parmi les vergers et vignobles du Tyrol du sud aux abords du lac de Caldaro. La route du vin de cette région vous fera également découvrir de nombreuses forteresses et châteaux, tel que le château de Hocheppan.

Distance parcourue : 50 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 570 m - Dénivelé négatif : 630 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 7 : Auer - Bolzano

Après avoir quitté la charmante ville viticole d'Auer, vous terminerez votre périple à Bolzano. Deux itinéraires possibles vous sont alors proposés : l'un assez plat sur une digue le long de l'Adige, et un autre plus sportif en passant par les lacs de Montiggler.

Cette courte étape vous laissera également du temps pour flâner à votre arrivée dans le centre de Bolzano : découvrir sa piazza Walther, son musée archéologique, et profiter de ses terrasses ensoleillées et ses vignobles alentours.

Distance parcourue : 35 km - Heure d'activité : de 3.5 à 4 h - Dénivelé positif : de 190 à 490 m - Dénivelé négatif : de 150 à 400 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner

JOUR 8 : Bolzano

Fin de nos prestations après le petit-déjeuner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

Niveau modéré à soutenu. Des étapes comprises entre 35 et 65 km. Les pistes de cet itinéraire ont un profil légèrement vallonné, parfois relativement plat et avec quelques montées plus marquées. Cet itinéraire se déroule principalement le long de pistes cyclables, sur petites routes gravillonnées, et sur quelques portions routières sans danger.

Hébergement - repas

Hébergement :

Accueil en hôtels *** et ****, en chambre de 2 personnes. Possibilité de chambre individuelle (en option, avec supplément).

Salle de bain et wc privatifs.

Repas :

Les petits-déjeuners sont servis dans les restaurants des hôtels. Les pique-niques peuvent être commandés dans les hébergements (hors forfait, à payer sur place). À certaines étapes, possibilité de se ravitailler dans les petits commerces locaux.

Possibilité de réserver la demi-pension (option à réserver à l'inscription).

Assistance locale

Les coordonnées de notre représentant local figureront sur votre feuille de route.

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) à Innsbruck et Bolzano. Nous consulter.

Documentation fournie

- 1 carnet de route complet avec le détail de chacune des randonnées proposées
- des extraits de carte
- 1 feuille de route avec la liste de vos hébergements

Balisage

Itinéraire à vélo la plupart du temps bien balisé. Néanmoins, certaines portions nécessitent de savoir lire une carte et se repérer.

Le prix comprend

- L'hébergement en hôtels *** et ****
- Les petit-déjeuners
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Le transfert en bus Landeck - Nauders du jour 3 (vélo compris)
- Un accueil personnalisé le jour 1 (en anglais)
- Un carnet de voyage par dossier d'inscription

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les déjeuners
- Les dîners (en option)
- La location des vélos (VTC ou vélo électrique au choix)
- Les éventuelles visites des sites, châteaux, musées et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour (à régler sur place)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN AVION :

Vols possibles pour Innsbruck depuis certains aéroports français, avec escale à Vienne ou Francfort. Compagnies régulières telles que Lufthansa, Air France ou Austrian. Depuis l'aéroport, nous vous conseillons de prendre un taxi pour vous rendre à l'hôtel (coût environ du trajet 18-20 euros).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Trains depuis la France pour Innsbruck, via Zurich. Renseignements en gare et sur www.oui.sncf. Depuis la gare Sncf d'Innsbruck, prendre le bus n°501 ou 504 pour vous rendre à l'hôtel. Vous pouvez également opter pour un transfert en taxi.

SI VOUS ARRIVEZ EN BUS :

Quelques compagnies de bus proposent de vous rendre à Innsbruck : Eurolines, Flixbus. Consulter les sites respectifs des compagnies de transport pour toute information relative aux tarifs et temps de trajet.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Itinéraires disponibles sur les sites internet : www.mappy.fr ou www.viamichelin.fr.

Attention : la circulation sur les autoroutes autrichiennes est soumise à une taxe, présentée sous la forme d'une vignette à payer à l'entrée du pays. Pour 10 jours la vignette coûte 10 euros environ. Pour la Suisse, il en est de même mais il n'existe qu'une vignette à l'année, prix : 40 CHF.

Pour le stationnement de votre véhicule, certains des hôtels d'accueil proposent des parkings privés : de 50 à 75 euros la semaine (renseignements, réservations, et règlement directement sur place auprès de l'hôtel).

RETOUR DE BOLZANO A INNSBRUCK :

En transport en commun, vous pouvez opter pour le train (environ 20 euros / personne, vélos inclus, places limitées). Renseignements et réservations auprès des opérateurs concernés :

Trenitalia : www.trenitalia.com/fr.html

Transports ferroviaires autrichiens Oebb : www.oebb.at/en/

Nous proposons également un transfert retour entre Bolzano et Innsbruck, tous les samedis (départs à 8 h ou 9 h 30). Durée de trajet 2 h environ. Coût : 65 euros / personne, vélo inclus (à préciser lors de votre inscription et à régler sur place).

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée ou en préacheminement pour l'aéroport, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

LE PAYS

AUTRICHE - CARTE D'IDENTITE

Intitulé officiel du pays : Autriche

Capitale : Vienne

Superficie : 83 858 km²

Population : 8 150 835 hab

Peuples et ethnies : autrichien

Langues : allemand, slovène (régional), croate (régional) et hongrois (régional)

Religions : 88% de catholiques romains et 6% de protestants

A LA DECOUVERTE DU PAYS

Ce pays d'Europe centrale est entré dans l'Union Européenne en 1995 et fait partie de la zone euro. Son taux de chômage avoisine les 5% et son économie est saine. Les secteurs moteurs sont la métallurgie et la mécanique, l'industrie chimique, le textile haut de gamme...

SUR LES CHEMINS

L'Autriche est un pays de montagnes enclavé au coeur des Alpes qui recèle de nombreux lacs. Il est frontalier de la Suisse et du Liechtenstein à l'ouest, l'Italie et la Slovénie au sud, de la Hongrie et de la Slovaquie à l'est, de l'Allemagne et la République tchèque au nord. Le pays est traversé par le Danube. Le sommet du Grossglockner culmine à 3 797 mètres. Les forêts du massif de Bohême s'étendent au nord, la vallée du Danube et les plaines fertiles de l'est forment l'essentiel des terres cultivables.

ITALIE - CARTE D'IDENTITÉ

Intitulé officiel du pays : Italie

Capitale : Rome

Superficie : 301 000 km²

Population : 60 480 000 hab

Langues : la langue officielle est l'Italien mais de nombreux dialectes sont encore parlés selon les régions

Religions : majorité de catholiques

A LA DECOUVERTE DU PAYS

Pays d'Europe du Sud, l'Italie est, grâce à sa culture et à son climat, une des destinations les plus prisées au monde. Forte de son économie et membre fondateur de l'Union Européenne, c'est un acteur majeur de la scène internationale. Cette démocratie parlementaire est la septième puissance économique mondiale grâce à sa longue tradition de fabrication de qualité et à son dynamisme commercial.

SUR LES CHEMINS...

Entre mers et montagnes, la péninsule italienne jouit d'une grande diversité de paysages. La botte s'avance longuement dans la Méditerranée, ce qui lui confère un rayonnement important. Elle est bordée d'est en ouest par les mers Adriatique, Ionienne, Méditerranée et Tyrrhénienne. Le territoire comprend également de nombreuses îles dont les plus importantes sont la Sicile et la Sardaigne.

La topographie est très marquée par les montagnes : les Alpes s'étendent de Gênes à Trieste à travers les régions septentrionales et la chaîne des Apennins va de Gênes à la Sicile. Au nord-est, la plaine du Pô est fortement peuplée, c'est à la fois une zone agricole et industrialisée. Le pays connaît une forte activité sismique avec ses trois volcans encore en activité : le Vésuve, près de Naples, l'Etna en Sicile et le Stromboli dans les îles Eoliennes.

La forte présence humaine a fait disparaître certaines espèces animales, cependant les zones de montagnes présentent une faune et une flore riches et peut être aurez-vous la chance d'apercevoir lynx, ours, marmottes ou chamois.

TRAVERSEE HISTORIQUE

Berceau de l'Empire romain et de la Renaissance, l'histoire de l'Italie nous transporte à travers des époques de splendeur, de faste mais aussi d'affrontements. Si Rome ne s'est pas construite en un jour, sa fondation mythique est datée en 753 avant J.C. Commence en 509 avant J.C l'expansion de la République qui deviendra Empire avec Auguste en 27 avant J.C. Rome étend son pouvoir sur tout le monde méditerranéen jusqu'à la séparation de l'empire au IV^{ème} siècle. Le Haut moyen âge est une période d'invasions durant laquelle s'affrontent lombards, germaniques, arabes... Au Bas moyen âge, la conquête normande aboutit à une réunification mais s'en suivront des divisions politiques entre guelfes et gibelins et de nombreuses cités du Nord se constituent en communes libres. Dominée aux XIII^{ème} et XIV^{ème} par la dynastie angevine, l'Italie sera divisée en 1559 par l'annexion par les espagnols du Milanais, des royaumes de Naples, de Sicile et de Sardaigne qu'ils conserveront jusqu'au XVIII^{ème}. Napoléonienne

puis autrichienne, l'Italie acquiert l'indépendance en 1870. Elle participe à la première guerre mondiale aux côtés des Alliés. L'ère mussolinienne commence en 1922 et prend fin avec la proclamation de la république en 1946.

SENTIERS D'ARTS

Depuis l'antiquité l'Italie est un foyer important d'art et d'architecture. L'art italien trouve ses racines dans la Rome classique qui elle-même s'inspirait des créations grecques et étrusques. Des vestiges de cette période sont visibles dans tout le pays. Outre l'époque classique, la Renaissance est un des grands moments de création artistique. Avec l'appui de riches mécènes les peintres florentins révolutionnent la peinture du XVème siècle. Les artistes du Quattrocento les plus cités sont : Michel Ange, Botticelli, De Vinci... A la période de la contre réforme l'Eglise catholique cherche à impressionner. C'est l'époque du baroque avec notamment le Caravage. Lors de vos déambulations vous aurez l'occasion d'admirer vestiges, églises ou village emplis de cet héritage.

Environnement

L'environnement tient une place capitale en Autriche. Selon un sondage réalisé en 2002, 95 % des Autrichiens affirment trier leurs déchets quotidiennement. Non seulement, ils trient mais ils recyclent : aujourd'hui, 59 % de leurs déchets le sont, ce qui place l'Autriche à la deuxième place derrière les Pays-Bas.

La qualité des eaux est aussi l'une des priorités environnementales de l'Autriche qui fait office d'exemple : grâce à de nombreuses stations d'épuration et d'égouts, la qualité des eaux de ses rivières et de ses nombreux lacs est en permanente amélioration.

Les sources renouvelables - soleil, vent, biomasse - représentent déjà 23,3 % de l'énergie consommée, ce qui vaut à l'Autriche d'occuper la 4ième place au sein de l'Union européenne derrière la Finlande, la Lettonie et la Suède. Elle prévoit d'amener ce pourcentage à 34 % d'ici 2020.

Ses régions ventées, ses reliefs, ses forêts, ses cours d'eaux et son ensoleillement sont d'autant d'atouts relayés par de nombreux centres de recherches spécialisés dans ce domaine.

L'Autriche protège aussi son environnement grâce à ses parcs nationaux qui recouvrent environ 3 % du territoire. Ils sont gérés par une fédération nationale qui a également mis en place des régions-pilote en matière de développement durable.

Enfin, l'Autriche est un pays pionnier en terme d'écotourisme et développe de plus en plus une alimentation bio.

Recommandations

Les itinéraires à vélo se déroulent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement.

Climat

Le climat de la région entre Innsbruck et Bolzano est un climat continental, voir alpin dans les parties les plus montagneuses. D'avril à septembre, les températures peuvent s'échelonner entre 20 et 28°, avec quelques périodes d'averses plus marquées au printemps et au début d'été.

Formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.

Devises

La devise est l'euro.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire avec la France

Souvenirs

De la charcuterie pour les gourmands, des chopes à bière, de la bière et de l'eau de vie pour les amateurs. De nombreux autres produits locaux disponibles dans cette région frontalière.

Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

Pourboires

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

Le pourboire en Autriche n'est pas obligatoire mais si vous en laissez un, comptez environ 10 % de la note. Au restaurant, le pourboire ne doit pas être laissé sur la table mais doit être remis au serveur. Comptez environ 1.5 à 2 euros par jour pour les chauffeurs, et le double pour les guides.

En Italie, le pourboire était encore mal vu il y a peu de temps, considéré comme une offense envers les patrons : le pourboire sous-entendrait que ceux-ci paieraient mal leurs employés. De nos jours, il est pourtant apprécié mais non obligatoire (prévoir environ 10 à 15 % de la note). Au restaurant, les couverts sont encore parfois rajoutés à la note et le service n'est pas toujours compris, il peut être rajouté en plus du total. Pour les portiers, comptez 1 euro par sac, pour les taxis arrondissez la somme.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée à vélo :

- 1 paire de chaussures de vélo ou de sport légères, si possible rigides, mais confortables et respirantes
- en bas, 1 (et idéalement 2) cuissard cours avec peau de chamois pour un maximum de confort + 1 collant ou surpantalons de vélo pour les journées plus fraîches
- en haut, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste coupe-vent avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- 1 paire de gants de vélo
- Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de vélo (ou de randonnée)
- si vous décidez de ne pas porter de casque, 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants plus chauds que les gants de vélo, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- 5 / 8 tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée à vélo :

- 1 casque de vélo (non fourni sur place)
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos, les sacoches ou les paniers (en cas de forte pluie)
- 1 gourde (si possible gourde à vélo) de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée vélo et 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- du papier hygiénique, des mouchoirs en papier
- 1 pochette pour vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste, Antalgique type paracétamol, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante, crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures), etc
- Pour les clients qui viennent avec leur propre vélo : petite trousse à outil (démonte-pneu, bombe anti-crevaisson ou nécessaire de réparation, chambre à air, pompe, tournevis, clé ou pince, dérive chaîne, etc.), antivolt et sacoches ou paniers à vélo

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

Bagages

- Sac à dos 35 / 40 L, à armatures souples, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple ou valise pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 20 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes

couvert

- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Adresses et téléphones utiles

- Pour tous renseignements sur l'Autriche :

Ambassade d'Autriche en France : 6 Rue Fabert, 75007 Paris - Tél.

Office National Autrichien du Tourisme

BP 83, A - 1043 Vienne

Tél: 0811 601060 (n° appel tarif local)

Fax: 0811 601061 (n° appel tarif local)

www.austria.info/fr

- Pour tout renseignement sur l'Italie :

Ambassade d'Italie en France : 51, rue de Varenne -75343 Paris - Tél. 01 49 54 03 00

Office National du tourisme italien : www.italia.it/fr

Bibliographie

Il existe de nombreux guides de voyage sur l'Autriche et l'Italie : Lonely Planet, Routard, Le Petit Futé, etc.

Lexique

LES MOTS ELEMENTAIRES

EN ALLEMAND

Oui : Ja

Non : Nein

Bonjour : Guten Tag ou Guten Morgen le matin

Ca va ? : Wie geht's ?

Ca va bien, merci : Gut / sehr gut, danke.

A u revoir : Auf Wiedersehen Tschüss (un peu plus décontracté)

Bonsoir : Guten Abend

Bonne nuit : Gute Nacht

S'il vous plaît : Bitte

Merci : Danke, Vielen Dank, Danke schön

De rien : Bitte

Je ne parle pas allemand : Ich spreche kein Deutsch.

Je comprends / Je ne comprends pas : Ich verstehe / Ich verstehe nicht.

Parlez-vous anglais ? français ? : Sprechen Sie Englisch ? Französisch ?

Excusez-moi (pardon) : Entschuldigung

C'est possible de ... ? : Kann man ... ?

Des toilettes : Toiletten

Bien ! : Gut !

FAIRE DES ACHATS/MANGER

De l'eau : Wasser

Une boulangerie : eine Bäckerei

Un supermarché : ein Supermarkt

VOYAGER

Un camping : ein Zeltplatz, ein Campingplatz

LES DIRECTIONS

A droite : rechts

A gauche : links

EN ITALIEN

Oui : Sì

Non : No

Où : Dove

Quand : Quando

S'il vous plaît : Per favore
Merci : Grazie
De rien : Prego/di niente
Comment : Come
Pardon : Mi scusi
Désolé : Scusi
Bonjour : Ciao / Buon giorno
Bienvenue : Benvenuto
A tout à l'heure : A tra poco
Au revoir : Arrivederci
A plus tard : A dopo
Je ne comprends : Non capisco
Comment dit-on ? : Come si dice?
Que signifie ? : Cosa significa?
Vous parlez... ? : Parla italiano...?
L'hôpital : L'ospedale

VOYAGER

Voyager : Viaggiare
Quand arrive-t-il ? : Quando arriva...?
L'hôtel : L'hotel
Le restaurant : Il ristorante
Arriver : Arrivo
Partir : Partenza
Billet : Biglietto
Le bateau : Il traghetto
Le bus : L'autobus
Le vélo : La bicicletta
Le train : Il treno
L'avion : L'aereo
Où se trouve le ... ? : Dov'è il/lo/la...?
Proche : Vicino
Loin : Lontano
Tout droit : Sempre dritto
Droite : A destra
Gauche : A sinistra
Rue : Via
Avenue : Viale
Gare : Stazione
Aéroport : Aeroporto
J'aimerais aller à ... : Voglio andare a...
Combien de temps faut-il ? : Quanto tempo ci vuole?

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 31/10/2019.