




## Rando Forme en Oesling <sup>(AR54L)</sup>

### *L'Oesling - Grand Duché Luxembourg*

**5 jours** (dont 4 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 575.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel de charme
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- le magnifique village d'Esch sur Sûre
- le Lac de la Haute Sûre
- une région riche en randonnée avec de spectaculaires panoramas
- l'accès au Rock Spa & Wellness
- les spécialités culinaires de la région



#### ARDENNES RANDO

Bohey, 25  
L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Un séjour tonique au coeur des Ardennes Luxembourgeoises, pour profiter à la fois d'une nature préservée et d'un centre de remise en forme unique, le Rock Spa & Wellness.**

### Jour 1 Accueil à l'hôtel à Esch sur Sûre

Vous êtes attendu à votre hôtel à partir de 14h00, repas du soir , nuit en chambre standart

### Jour 2 à 5 - Randonnées autour d'Esch-sur-Sûre et séances de remise en forme

a/ randonnée autour du Lac d'Esch sur Sûre avec des panoramas impressionnants sur le village d'Esch et sur le Lac de la Haute Sûre.

4h30 de marche - M : +258m - D : - 258m

b/ randonnée le long de la Sûre vers les villages d'Heischtergronn et sa magnifique petite chapelle octogonale  
3h30 de marche - M : + 50 - D : - 50

c/ randonnée vers le haut plateau avec les villages de Eschdorf et la vallée mystérieuse du Ningserbesch  
4h30 de marche - M : + 225 - D : - 225

d/ randonnée par le sentier Charles Mathieu, un des grands chemins nationaux du Luxembourg jusque Buderscheid et retour par le sentier des auberges de jeunesse.  
5h00 de marche - M : + 450 - D : - 450

Le séjour se termine le Jour 5 à la fin de la randonnée.

### Hebergement :

Vous séjournerez dans un hôtel \*\*\*\* très confortable. De nombreuses chambres au styles divers, certaines équipées de jacuzzi ou bain turc ( avec supplément ), plusieurs duplex pour les familles.

### Repas :

Petit déjeuner sous forme de buffet. Repas du soir en 4 plats, en fonction des semaines thématiques, préparé par une équipe dynamique ( plat végétarien ou végan sur demande ).

Le piques niques peut être commandé à l'hôtel ou à la boulangerie, épicerie Em de Sei a Mei, regorgeant de produits régionaux.

### Rock Spa et programme de soins

Vous avez accès gratuitement à l'espace Wellness unique et original "le Rock Spa", taillé dans la roche sur 3 niveaux avec sauna, fontaine à glace, bain turc, variation de douches, une relax lounge confortable, un coin bar vitamine et bien plus encore....

Sur réservation et à payer sur place, un programme de soins : massages individuels ou en couple, baignoire "High Heel " pour 2, softpack, institut de beauté, manucure, pédicure, ...etc.

### Option possible avec un guide :

Ce séjour peut s'effectuer avec un guide-accompagnateur de randonnée.

Connaissant le pays et le parcours, le guide vous emmènera sur ces chemins et vous donnera de nombreuses explications

sur la nature, l'histoire, la géologie, la faune, la flore, les habitants et leurs modes de vie.... il sera un vrai "montreur de pays".

Il aura aussi la responsabilité du pique nique de midi ainsi que l'organisation globale du séjour.

Il sera heureux de vous rencontrer au début du séjour et de vous en donner un aperçu précis.

Il veillera sur votre sécurité ce qui est une priorité dans ce métier.



### ARDENNES RANDO

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Devis sur demande.

### **Nouveauté 2020 : la randonnée connectée**

Ardenne Rando propose à ses clients en 2020 une application digitale qui met à disposition toutes les informations de leur voyage et également propose une solution pour être guidé par GPS sur chaque parcours spécifique.

La nouvelle application Mhikes vous permet de partir sur les sentiers en toute sécurité grâce à votre téléphone. Celui-ci devient un véritable guide complet du terrain. Vous y retrouvez la carte du secteur, mais également la navigation avec votre position GPS sur celle-ci et des photos fléchées pour vous indiquer la direction à suivre à chaque croisement. Les enfants guident les parents !

Bien plus qu'un simple TomTom des sentiers, Mhikes vous assure une expérience inoubliable grâce au contenu interactif qui se déclenche au bon moment sur le chemin en vous proposant des informations sur ce qui vous entoure et des quizz pour apprendre en s'amusant entre amis !




Copier les liens ci dessous et coller les dans votre navigateur

pour voir les vidéos de présentation de ce nouveau concept.

<https://youtu.be/41JNw8y8zgU>

<https://youtu.be/0xW56nkU3Ok>

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

## Info pays



### L'Oesling

Cette terre, également appelée « Les Ardennes Luxembourgeoises » est aussi une contrée de nombreux châteaux-forts et de parcs naturels sauvages (de la Haute-Sûre et de l'Our). Une histoire millénaire liée aux Seigneurs de l'époque, ardents chevaliers des croisades se découvre à travers ce patrimoine historique inestimable et bien tellement bien conservé.

### Formalités administratives

#### Luxembourg

Le pays étant membre de l'Union européenne, la carte nationale d'identité ou le passeport en cours de validité suffisent pour un séjour de moins de trois mois (le permis de conduire n'est pas un titre de voyage).

### Conseil(s) santé

#### Luxembourg

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- l'hébergement en hôtel 4\*\*\*\* en demi pension
- l'accès au Rock Spa & Wellness
- le dossier liberté avec Topo guide et carte de randonnée
- l'appli My Roadbook for Discovery

### Le prix ne comprend pas

- les piques-niques
- location de peignoirs et serviette
- les soins et massages en option

### Autres dépenses sur place

- les boissons et dépenses personnelles
- les repas de midi
- les entrées aux musées ou autres visites non comprises

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.



- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance

- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.