



## ski de randonnée en Suisse

# GUIDES - ALPAMAYO LE MASSIF DE LA BERNINA

**Habilitation tourisme  
74060016**

**Nous appeler**  
**+33(0)607785244 / +33(0)687595666**  
ou **+33(0)479096481**

**Nous écrire**  
<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier  
BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

**Nous visiter**  
<http://www.guides-alpamayo.com/>

### Fiche d'identité : massif de la Bernina/Suisse

Niveau :	ce raid est accessible à tout skieur de randonnée expérimenté et pré-acclimaté à l'altitude (il est préférable d'arriver à ce raid avec plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 m ou plus).
Durée :	7jours / 6 nuits.
Dates :	de fin mars à mi-juin.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 6 et 10 kg, Sac allégé Jours 2-4 et 5.
Groupe :	5 à 8 participants.
Encadrement :	nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.
Prix :	789 € pour 7 jours / 6 nuits en pension complète.

### SUISSE : MASSIF DE LA BERNINA

Découvrez le charme des vallées de la Haute Engadine et de ses habitations polychromes, surmontées par un des plus beaux massifs de l'arc alpin. Immensités glaciaires chaotiques, arêtes merveilleusement effilées, donnent à ces montagnes un caractère sauvage particulier et rendent leur abord difficile. Quelques sommets seront gravés en aller-retour à partir des refuges, ce qui nous permettra d'avoir un sac plus léger. Ce raid est à classer parmi les plus techniques des Alpes.

### Les points forts de ce raid à ski de rando dans le massif de la Bernina/

- Une immersion dans le massif glaciaire de la Bernina avec l'ascension de 5 sommets glaciaires de plus de 3000 m.
- Quelques sommets seront gravés en aller-retour à partir des refuges, ce qui nous permettra d'avoir un sac plus léger.
- Un raid parmi les plus techniques des Alpes.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

La chaîne de la Bernina est un massif des Alpes orientales centrales et des Alpes rhétiques. Il s'élève entre l'Italie (Lombardie) et la Suisse (canton des Grisons). Cette terre fut conquise vers 600 av. J.-C, par le prince étrusque Rhaetus, qui lui donna son nom : la Rhétie. Au col de la Maloja, la Rhétie s'ouvre sur la haute vallée de l'Inn dont le chef-lieu est la célèbre station de Saint-Moritz. Au-dessus de cet écrin d'eau et de verdure se cachent quelques-unes des plus belles cimes des Alpes : le Piz Bernina (4047m) et ses courtisans : Piz Palü (3905m), Piz Morteratsch (3751m), Piz Roseg (3937m)...

### Niveau /

Vous êtes un très bon skieur. Certains passages nécessitent le portage des skis sur le sac, voire l'utilisation de piolet et crampons. Pentes de neige à 40° au maximum. Vous devez pratiquer la haute montagne régulièrement, été comme hiver, dans des courses de niveau PD.

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1 : Diavolezza - Refuge Diavolezza (2973 m).

Rendez vous à 14 h devant la gare de St Moritz. Montée en téléphérique depuis Diavolezza, situé sur la route nationale du passo Bernina, jusqu'au refuge hôtel Diavolezza (2973 m). Vue magnifique sur tout le bassin glaciaire de Morteratsch et du Piz Palü.

### Jour 2 : Refuge Diavolezza (2973 m) - Piz Palu oriental (3882 m) - Refuge Hôtel Diavolezza (2973 m).

Départ matinal pour l'ascension du Piz Palu oriental (3882 m). Courte descente sur le glacier que nous remonterons sur sa rive droite, cheminant entre les nombreuses barres de séracs. Montée sur le pic oriental du Piz Palü à 3882 m, par une arête facile. Descente par le même itinéraire, puis petite remontée sur le Vadretta de Fortezza pour une autre superbe descente sur le refuge Boval (2495 m) en traversant le glacier vers sa rive gauche. Courte remontée sur le refuge. Dénivelé / M : + 1120 m. D : - 1400 m. Horaire : 6 à 7 heures.

### Jour 3 : Refuge Hôtel Diavolezza (2973 m) - Piz Morteratsch - refuge hôtel Roseg (2000 m).

Montée au Piz Morteratsch ou Tschierva selon les conditions par des pentes soutenues jusqu'au couloir de la Fuorclia da Boval (3347 m). Traversée versant Ouest à travers plusieurs passages où les crampons seront nécessaires. Puis nous arrivons au pied du Piz Tschierva et Morteratsch que nous gravirons selon les conditions de la montagne. Vue saisissante sur tout le massif et les sommets des jours suivants. Après avoir récupéré nos skis, belle descente sur le refuge hôtel Roseg à 2000 m par le glacier Tschierva. Dénivelé / M : + 1253 m. D : - 1168 m. Horaire : 6 à 7 heures.

### Jour 4 : refuge hôtel Roseg (2000 m) - refuge Coaz (2610 m) - Il Chapütschin (3388 m) - refuge Coaz (2610 m).

Etape de transition et plus reposante, puisque nous changeons de bassin glaciaire. Après avoir déposé nos affaires au refuge Coaz, nous gravirons un sommet plus modeste, Il Chapütschin (3388 m). Celui-ci se trouve sur l'arête montant au Piz Roseg - autre seigneur de ce massif - duquel nous pourrions admirer sa superbe face nord. Nuit au refuge Coaz à 2610 m, rive droite du glacier Roseg. Dénivelé / M : + 730 m. D : - 620 m. Horaire : 4 à 6 heures.

### Jour 5 : refuge Coaz (2610 m) - Piz Glüschaint (3594 m) - refuge Coaz (2610 m).

Depuis la cabane Coaz, remonté à travers le glacier tourmenté de Roseg jusqu'au sommet du Piz Glüshaint à 3594 m. Une superbe randonnée à travers les séracs, et dans un cadre magnifique de haute montagne. Descente par le même itinéraire sur le refuge.

### Jour 6 : refuge Coaz (2610 m) - Piz Deschimels (3471 m) - refuge Marinelli (2813 m).

Etape assez longue nous conduisant en Italie. Remontée du glacier de Roseg vers les crêtes frontalières. Ascension facile des Piz Deschimels (3471 m). Traversée du col Sella et superbe traversée sur le Vedretta Scercen Superior jusqu'au refuge Marinelli, à 2813 m. Parcours d'altitude, à n'entreprendre que par météo sûre, mais superbe et très différent du versant nord. Dénivelé / M : + 1450 m. D - 1900 m. Horaire : 7 à 9 heures.

### Jour 7 : refuge Marinelli (2813 m) - Piz Palu (3905 m) - Morteratsch.

Cette dernière étape se déroule en altitude. Nous traversons d'abord l'altipiano di Fellaria, immense plateau glaciaire menant au pied du Piz Palu. Remontée à pied d'une pente pour atteindre l'arête des Piz palu (3905 m). Superbe traversée des sommets et descente par le glacier Pers jusqu'à Morteratsch.

**Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants et des autorités locales.**

## LOGISTIQUE

### Accès sur place /

**Par train :** Zurich – Chur – St Moritz ou Genève – Brig – Chur. Attention, si vous venez en train, prenez un billet échangeable et remboursable. Horaires de la SNCF au 3635 ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com). Réseau ferroviaire suisse [www.cff.ch](http://www.cff.ch). Office de tourisme de Brig +41 27 921 60 30.

**Par route :** En voiture : Par le nord : Zürich puis Chur, St Moritz Pontresina, route du col de la Bernina.

Par le sud : Milan (sortie Via le Zara sur le périphérique), Lecco, Maloja Pass et St Moritz. Itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

### Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

### Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 6 à 10 kg maximum et allégé au minimum les jours 2-4 et 5.

### Déplacement pendant le voyage /

Pas de transfert pendant ce raid.

SKI DE RANDO MASSIF DE LA BERNINA

## Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un hébergement partenaire. Nous contacter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

### Office du tourisme de Saint Moritz

Adresse Via San Gian 30  
Code postal, 7500, St. Moritz  
Ville  
Téléphone +41 (0) 81 830 08 00  
Fax +41 (0) 81 830 08 18  
E-mail [stmoritz@estm.ch](mailto:stmoritz@estm.ch)  
SITE WEB <http://www.engadin.stmoritz.ch>

## Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

## Informations complémentaires /

### Cartes :

Numéro : 1277 Piz Bernina. / Editeur : SWISSTOPOSérie : CN25 / Echelle : 1/25000.

# TARIFS ET PRESTATIONS

## Prix /

789 € pour 7 jours/ 6 nuits tout compris.

### Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète 5 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J6.
- les petits déjeuners de J2 à J7.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J7.
- les vivres de courses.
- le prêt de matériel de sécurité (ARVA appareil de recherche de victime en avalanche, pelle, sonde) et d'un baudrier.
- les remontées mécaniques J1.

### Ce prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel.
- l'eau minérale et les boissons dans les cabanes.
- les dépenses d'ordre personnel.

# AVANT LE DEPART

## Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est fortement conseillé de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivellée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 3 fois par semaine. Un pré acclimatement à l'altitude avant le séjour est un gage supplémentaire de réussite : plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 mètres ou plus.

## Equipement individuel /

- 1 sac à dos de 40 à 50 l permettant de fixer les skis.
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4).
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 2 paires de lunettes de glacier ou 2 paires de lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (préférez les moufles et gants Segura ou BH sport).
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette
- 1 paire de guêtres.

**Dans le sac à dos :**

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale.
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau à ces altitudes.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- sandwich du midi et vivres de courses.

**Matériel technique personnel :**

- skis de randonnée + peaux + couteaux + bâtons + baudrier léger + crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures de ski) + piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long.
- chaussures de ski de randonnée.

Le matériel individuel de sécurité et baudrier sont mis à disposition par guides-alpamayo. Merci d'en faire la demande auprès du responsable technique **Yves Astier +33(0)6077852**

**Bons plans /**

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (piolets, crampons). Nous consulter. **Yves Astier +33(0)607785244.**

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43 Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr> Site : <http://www.lahauteroute.com>

**Documents officiels /**

CONTRAT D' ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

**Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.  
Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244**

## INSCRIPTIONS

**Pour vous inscrire /**

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

**Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.**

## DATES

**Un raid à ski de 7 jours /**

De fin-mars à mi-juin, chaque semaine :

Du 28 mars au 03 avril 2011
Du 04 avril au 10 avril 2011
Du 11 avril au 17 avril 2011
Du 18 avril au 24 avril 2011
Du 25 avril au 01 mai 2011

Du 03 mai au 09 mai 2011
Du 10 mai au 16 mai 2011
Du 17 mai au 23 mai 2011
Du 24 mai au 30 mai 2011
Du 31 mai au 06 juin 2011
Du 07 juin au 13 juin 2011