

Traversée de l'Oberland

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 : haute route de l'Oberland/ 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 :	6 jours / 5 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.
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 :	809 € 6 jours/ 5 nuits tout compris.

TRAVERSEE DE L'OBERLAND : SUISSE .

Eiger, Jungfrau ou Finsteraarhorn : les cimes mythiques de l'Oberland bernois forment aussi le creuset des plus grands glaciers alpins dont celui d'Aletsch. Ce massif inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco, promet des randonnées glaciaires superbes, dans un environnement de haute montagne impressionnant. Après une approche tranquille, nous abordons des sommets de légende, Abeni Flue, Gross Fiescherhorn, épaule du Finsteraarhorn, avant de plonger dans la merveilleuse vallée du Lotschental, véritable joyau de l'arc alpin.

Les points forts de ce raid à ski/

- Un itinéraire sans difficulté technique au cœur de l'Oberland.
- L'ascension d'un splendide sommet glaciaire : l'Ebnefluh (3962 m).
- La progressivité du parcours et la montée régulière en altitude.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

L'Oberland bernois est séparé des Alpes valaisannes par la vallée du Rhône. Entièrement situé en Suisse (dans l'espace assez restreint compris entre l'Aar, au nord et le Rhône, au sud), ce massif d'une très grande ampleur compte neuf sommets de plus de 4000 mètres. On y trouve également le plus long glacier des Alpes, le glacier d'Aletsch et la plus difficile paroi de la chaîne alpine, l'Eigerwand ou face nord de l'Eiger. Ce sommet, qui porte bien son nom, est donc devenu la fierté des habitants de Grindelwald et de tout le massif.

Au pied du massif, dans un cadre somptueux et dans la vallée des deux Lütschines, Mürren, Wengen et Grindelwald ont atteint la notoriété mondiale. En effet, de Grindelwald, " le village des glaciers ", une voie ferrée à crémaillère mène rapidement à la Kleine Scheidegg (d'où la vue sur le triptyque Jungfrau, Mönch, Eiger est merveilleuse) puis au Jungfraujoch, à 3400 mètres d'altitude. Dans la partie occidentale du massif, la Lötschental, vallée de Kippel, donne l'accès à quelques sommets de l'Oberland comme le Bietschhorn, par exemple. Au sud, dans la vallée du Rhône et en amont de Brigue (canton du Valais), la vallée de Conches débouche sur le glacier d'Aletsch, le plus long des Alpes. Au nord de la vallée de Conches, Gletsch s'est installé tout près de la source du Rhône, non loin du glacier du même nom et du col de Grimsel. Il ne faut pas confondre l'Oberland bernois avec les Alpes bernoises, préalpes situées à proximité du massif, dans le canton de Berne. Celles-ci, d'une altitude relativement modeste, sont d'ailleurs bien distinctes de l'Oberland.

Niveau /

Ce raid à skis ne comporte pas de difficulté technique mais demande une bonne condition physique, un bon niveau en ski et une préadaptation à l'altitude. En moyenne étape de 6 heures, 800 à 1300 m de dénivellée positive par jour, pour randonneurs expérimentés et skieurs toute neige (très bon contrôle des virages et arrêts, descente sur des pentes de 35 °).

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1 / Grindelwald Grund - Lourvihorn (3779 m) - refuge Monschjoch (3629 m).

Rendez vous à la gare de Grindelwald Grund, à 9H00. Montée à la Jungfrau joch par le funiculaire. Montée au Lourvihorn à 3779 m, très joli sommet situé en face de la Jungfrau. Descente par le même itinéraire et courte remontée à la cabane du Monch. Nuit au refuge Monschjoch, à 3629 m. Horaire : 3 à 4H. Dénivelé : + 650 m et - 470 m.

Jour 2 / refuge Monschjoch (3629 m) - Gross Fiescherhorn (4048 m) - refuge du Finsteraarhorn (3048 m).

Traversée et descente de l'Ewigschneefeld pour remonter ensuite sur l'arête reliant le Klein et le Gross Fiescherhorn. Ascension à pied de ce dernier (4048 m) avant de redescendre sur le refuge du Finsteraarhorn (3048 m). Horaire : 5 à 6H. Dénivelé : + 450 m et - 1000 m.

Jour 3 / refuge du Finsteraarhorn (3048 m) - épaule du Finsteraarhorn - refuge du Finsteraarhorn (3048 m).

Ascension de l'épaule du Finsteraarhorn, directement depuis le refuge. Les pentes sont assez soutenues et demandent une bonne maîtrise des techniques de conversion. Depuis l'épaule, la vue est splendide et la descente en général en neige de printemps est géniale ! Retour sur le refuge. Nous aurons pour cette journée un sac léger. Horaire : 5 à 6H. Dénivelé : + 1000 m et - 1000 m

Jour 4 / refuge du Finsteraarhorn (3048 m) - Grünegghorn (3860 m) - refuge de Konkordia.

Traversée sur le Grünhornlücke, puis montée par le petit glacier sur le Grünegghorn à 3860 m. La dernière partie se fera skis sur le sac pour profiter de la descente versant Ouest sur le refuge de Konkordia. Du sommet, l'immensité glaciaire de Konkordia se dévoile, avec d'imposants sommets tout autour. Horaire : 5 à 6H. Dénivelé : + 950 m et - 1010 m.

Jour 5 / refuge de Konkordia - Kranzberg (3666 m) - cabane Hollandia.

Petite étape aujourd'hui. Nous descendons sur la Konkordia Platz et remontons en direction du petit sommet du Kranzberg à 3666 m, face au versant nord de l'Aletschhorn. Descente vers l'Ouest pour rejoindre la cabane Hollandia. Horaire : 4 à 5H. Dénivelé : + 850 m et - 500 m.

Jour 6 / cabane Hollandia - Ebeniflue (3962 m) – Blatten – Goppenstein.

Montée au sommet de l'Ebeniflue (3962 m) par des pentes faciles. Descente par le même itinéraire sur la Lötschenlücke (3178 m). Nous basculerons sur le Langgletscher pour descendre la vallée du Lotchental jusqu'à Blatten. Retour en bus sur Goppenstein. Horaire : 5 à 6H. Dénivelé : + 800 m et - 2430 m.

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 : Pour les horaires des trains entre Goppenstein et Grindelwald. Horaires de la SNCF au 3635 ou www.voyages-sncf.com. Réseau ferroviaire suisse www.cff.ch.

Par route : Si vous venez du nord : Genève ou Basel, puis Berne, puis Interlaken Ost. Laisser votre voiture à Interlaken, Dans la mesure où nous arrivons à Goppenstein en fin de raid, vous reprendrez le train pour Interlaken depuis Goppenstein. Itinéraire sur 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 le jour 3 pour l'ascension de l'épaule du Finsteraarhorn.

Déplacement pendant le voyage / Transfert retour J6 en bus Blatten - Goppenstein.

2

Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

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 /

Bibliographie

• "Les 100 plus belles de l'Oberland", Collection Gaston Rebuffat. Editions Denoël.

Cartographie

• Carte suisse au 1/50.000e NUFNENPASS n°265 • Carte suisse au 1/50.000e JUNGFRAU n°264.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

809 € pour 6 jours/ 5 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 J5.
- les petits déjeuners de J2 à J6.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J6.
- les vivres de courses.
- le prêt de matériel de sécurité (ARVA appareil de recherche de victime en avalanche, pelle, sonde) et d'un baudrier.
- le funiculaire de la Jungfrau
- le bus Fafleralp - Blatten - Goppenstein

Ce prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- le train Goppenstein - Grindelwald ou Interlaken si vous êtes arrivés à l'une de ces gares
- 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 dénivelée 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

Tel : 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 6 jours /

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

Du 28 mars au 02 avril 2011 Du 04 avril au 09 avril 2011 Du 11 avril au 16 avril 2011 Du 18 avril au 23 avril 2011 Du 25 avril au 30 avril 2011	Du 03 mai au 08 mai 2011 Du 10 mai au 15 mai 2011 Du 17 mai au 22 mai 2011 Du 24 mai au 29 mai 2011 Du 31 mai au 05 juin 2011 Du 07 juin au 12 juin 2011
---	---