



## Oberland, plus vastes glaciers Européens

### Raid à ski en Haute Montagne

**4 jours** / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Ou

**5 jours** / 4 nuits / 5 jours de randonnée

Raid inoubliable, dans un **décor sauvage de haute montagne**, rappelant la Patagonie ou l'Islande, avec des **sommets mythiques** (Eiger, Monch, Jungfrau) de **plus de 4000 m** reliés par d'immenses glaciers débonnaires. Evolution sur **pentons pas trop raides**, ascension de superbes sommets avec vues panoramiques. Point **culminant à presque 4000 m**. Hébergement dans des **refuges gardés et confortables**. Un vrai « rêve éveillé », pour les **bons skieurs hors-piste** en bonne forme physique !

### Déroulement du séjour et itinéraire **sur 4 jours**

#### **Jour 1 : Grindelwald (1034 m) - épaule de la Jungfrau (4000 m) - Monchslochhutte (3657 m)**

RDV à Grindelwald (Suisse). Montée (1h20) avec la Jungfraubahn (Train le plus haut d'Europe), qui traverse en tunnel l'Eiger (3970 m) et le Mönch (4107 m), pour s'arrêter au col de Jungfraujoch (3454 m). Randonnée de mise en jambe : aller-retour à l'épaule (4000 m environ) du [Sommet de la Jungfrau](#) (4158 m), puis traversée du Glacier homonyme, pour finir par une courte montée au refuge de Monchslochhutte (3657 m). **Nuit au refuge.**

**M : 850 m – D : 650 m**

#### **Jour 2 : Louwihorn (3776 m) - AbeniFlue (3962 m) - HollandiaHutte (3240 m)**

Descente (450 m) sur le glacier de la Jungfrau – Montée (580 m) au [Louwihorn \(3776 m\)](#) – Descente (500 m) par glacier Kranzberg et montée (660 m) à AbeniFlue (3962 m) – Descente (730 m) au refuge HollandiaHutte (3240 m). **Nuit au refuge.**

**M : 1240 m – D : 1680 m**

#### **Jour 3 : Kranzberg Sud (3666 m) - refuge KonkordiaHütte (2850 m)**

Descente (380 m) sur le Grosser Aletschfirn Glacier et montée (810 m) au Kranzberg Sud (3666 m). Descente (1000 m) et courte montée (150 m) au refuge KonkordiaHütte (2850 m). **Nuit au refuge.**

[Vue panoramique de l'itinéraire.](#)

**M : 960 m – D : 1380 m**

#### Jour 4: Trugberg Sud (3880 m) - Grindelwald (1034 m)

Montée (1030 m) au sommet du Trugberg Sud (3880 m) - Descente (630 m) et montée (200 m) à JungfrauJoch. Retour à Grindelwald en train et séparation. [Vue panoramique de l'itinéraire.](#)

**M : 1230 m – D : 630 m**

### Déroulement du séjour et itinéraire sur 5 jours

Identique au programme en 4 jours, avec 1 nuit et 1 Randonnée supplémentaires à partir du refuge Konkordia.

Sommets du Grunegghorn (3860 m) ou du Grunhorn (4044 m).

**M et D : de 1100 à 1400 m**

#### [Voir la carte topographique du Raid](#)

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.**

### Cartographie

[Carte Swisstopo.ch au 1/50.000<sup>e</sup>](#) n° 264S Jungfrau

### Niveau

En fonction du niveau des participants, le niveau pourra être 4, 5 ou 6.

Les effets de l'altitude (raréfaction de l'oxygène) sollicitent d'avantage les organismes.

BONNE FORME 1 2 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1200 m de dénivelé positif.

Pentes inférieures à 35°. Vous devez être un bon skieur de randonnée (Hors-Piste), capable de progresser sur tout type de neige et avoir bonne forme physique. Nous transportons les baudriers, piolets et crampons « au cas où », mais leur utilisation n'est pas systématique.

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1300 m de dénivelé positif.

Pentes parfois raides (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez être un bon skieur de randonnée et avoir très bonne forme physique.

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 6 à 8 heures et 900 à 1600 m de dénivelé positif.

Pentes parfois abruptes (jusqu'à 40°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez être un très bon skieur de randonnée et avoir très bonne forme physique.

## Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans **3 refuges de haute montagne** confortables et gardés, en **pension complète**. Dortoirs collectifs (12 places environ), avec lavabos sur le palier. **Pas de douches.**

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou le gardien du refuge. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans le refuge.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

**Pas d'eau potable dans les refuges**, vous devrez donc y acheter des bouteilles d'eau minérale (**8€** / par jour en moyenne). Thermos d'eau chaude offert le matin.

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et votre matériel technique individuel (Pelle, sonde) + le pique-nique du jour. Vous prenez les pique-niques de chaque jour dans les refuges.

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 5 participants.**

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h30** devant la **gare (Bahnhof) de Grindelwald (Suisse).**

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

**Le dernier jour, séparation vers 16h00**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

*(Horaires indicatifs / à vérifier)*

- Départ de Paris-Gare-de-Lyon à 12h23
- Arrivée à Grindelwald à 18h09

**Renseignements** Trains Suisses : [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

### En voiture

Passer par Berne puis Interlaken et monter ensuite à Grindelwald.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Téléphone	Prix indicatifs
<a href="#">Hôtel Blumlisalp</a>	1,8 km de la gare (200 m du <b>Parking Ob. Gletscher</b> )	<b>+41 (0)33 853 63 60</b>	Chambre à partir de 80 CH
<a href="http://www.hotelwetterhorn.ch">www.hotelwetterhorn.ch</a>	2 km de la gare ( <b>Parking Ob. Gletscher</b> )	<b>+41 (0)33 853 12 18</b>	Chambre à partir de 80 CH

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez garer votre véhicule près de la gare de Grindelwald en fonction des places disponibles.

### Parkings couverts :

[Parking SportZentrum](#) (100 m) : environ 75 CHF pour 4 jours.

[Parkhaus Eiger](#) (200 m) : environ 75 CHF pour 4 jours.

### Parking plein-air :

[Parkhaus Oberer Gletscher](#) (2 km) : environ 25 CHF pour 4 jours. Puis [Bus 121](#) (départ toutes 15 min ou toutes les heures) pour rejoindre la gare de Grindelwald en 13 min.

## Dates et Prix

Les séjours se déroulent la **mi-mars à mi-mai**.

Tarifs / personne (en €)	4 jours	5 jours
5 participants	1110	1310
4 participants	1250	1450
3 participants	1400	1650
2 participants	1750	2050

### Le prix comprend :

- Les nuitées en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Le ticket A/R du Jungfraubahnen (Train de la Jungfrau).
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde, baudrier).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le matériel de ski et les crampons.
- L'eau et les boissons dans les refuges (compter environ 8 € par jour).
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## Assurance

**Elle est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

### • Annulation • Assistance/Rapatriement • Dommage et perte bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ. Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

### Comment vous habiller « de la tête aux pieds » :

#### La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

#### Le Buste, la « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

#### Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

#### Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

## Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de chaussures légères pour le soir car les refuges prêtent des sabots en plastique.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique

### Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- Peluches (« peaux de phoques ») adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.
- Crampons avec anti-bottes.

## Location skis

### A Paris

La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43.

<http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/>

## Matériel de sécurité

### Le matériel suivant est fourni par TrekAlpes.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- 1 baudrier avec mousqueton à vis.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

## Matériel divers

Ce matériel n'est **pas** fourni par TrekAlpes.

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.

- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac** (couvertures fournies dans les refuges) et petite serviette de bain (pour se débarbouiller).
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires (étanchéité).

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles du séjour** et le pique-nique de la journée.

De **contenance 40 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

**Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.**

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 à 10 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 1,5 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum.

## Informations légales

TrekAlpes EURL capital 7500 € / RCS de Gap SIREN n°530 670 546 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par MMA / Licence d'agence de voyages n°005110006.

**Pour nous contacter** [www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

**Maj 9-10-19**