



Haute Route de l'Oberland

Randonnée en Haute Montagne

5 jours / 4 nuits / 4 jours ½ de randonnée

Cet itinéraire de haute montagne, au cœur de la Suisse, débute dans les verts alpages de la Haute Vallée du Rhône, au bord des grands lacs du Grimsel. Nous traversons ensuite l'intégralité du massif de l'Oberland, aux allures Himalayennes, en progressant sur la plus vaste zone glaciaire d'Europe. Tout autour de nous, une multitude de géants de plus de 4000 m : Jungfrau, Monch, Aletchhorn ... et le sommet mythique de l'Eiger. Les refuges, petits îlots perdus dans cet océan de glace et de neige, sont bien appréciés en fin de journée.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Berghauss Oberaar (2430 m)

Rendez-vous à la gare de Brig (Valais) à 12h45. Transfert (2h40 mn) au col de Grimsel (2164 m) en train jusqu'à Oberwald puis en bus postal. Randonnée tranquille pour rejoindre l'hôtel-chalet d'Oberaar, au cœur d'un paysage fabuleux : grand lac de l'Oberaar et immense glacier de l'Aar dominé par les sommets de plus de 4000 m (Finsteraarhorn, Lauteraarhorn et Schreckhorn). Nuit en hôtel-refuge de montagne.

Temps de marche : 1h30 / M : 270 m.

Jour 2 : Refuge Oberaarjoch Hutte (3258 m)

Nous remontons le long de l'Oberaar See (Lac) puis sur l'Oberaar Gletscher (Glacier) jusqu'à l'Oberaar Joch (Col) où se trouve l'Hutte (cabane = refuge) du même nom. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 950 m.

Jour 3 : Konkordia Hutte (2850 m)

Superbe marche glaciaire, au pied du Finsteraarhorn (4274 m), pour rejoindre la petite « fenêtre » (Col) du Grunhornlucke (3286 m). Vue saisissante sur l'immensité glaciaire et les pics alentours. Nous descendons ensuite sur le glacier du Gruneggfirn pour rejoindre la cabane Konkordia. On doit régulièrement ajouter des marches, au bas de l'escalier montant du glacier au refuge, témoins du recul des glaciers. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 500 m - D : 900 m.

Jour 4 : Hollandia Hutte (3240 m)

Nous traversons l'incroyable étendue glaciaire de Konkordiaplatz. C'est la partie sommitale du Glacier d'Aletsch. Ce dernier s'étire depuis 3800 m jusqu'à 1700 m d'altitude sur près de 24 km ! Une longue et belle traversée, sous les sommets de la Jungfrau (4158 m) et du Monch (4107 m), nous mène au col de Lotschenlucke où se trouve le refuge Hollandia. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 400 m.

Jour 5 : Ebnefluh (3962 m)

Ascension (optionnelle) en aller-retour depuis le refuge de ce beau belvédère de presque 4000 m. Nous descendons ensuite sur le glacier de Lang, dominé par d'impressionnantes faces nord. Notre périple se termine à travers une végétation verdoyante de pâturages et de mélèzes qui contraste avec la blancheur des jours précédents. Transfert (1h) en bus de Fafleralp (1788 m) à Brig et séparation vers 16h.

Temps de marche : 4h00 / D : 1450 m. (+ 4h00 / + M et D : 700 m si ascension Ebnefluh)

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

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

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

Cartographie

Cartes de l'Office Fédéral de Topographie Suisse - Swisstopo (1/50.000^e) :
Nufenenpass n°265T, Junfrau n°264T

Niveau

Physique : **GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6**

Etaptes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1000 m de dénivelé en moyenne. L'altitude élevée réduit les capacités physiques.

Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**.

Technique : **Expérimenté (« Faux Débutant »).**

Bien que le niveau technique ne soit pas élevé, **une expérience préalable de la haute-montagne**, notamment de la marche avec crampons et de la progression en cordée **est préférable**.

Votre guide vous rappellera les techniques de base au cours du premier jour.

Hébergement et nourriture

1^{ère} nuit en refuge-hôtel, les nuits suivantes en **refuges de haute montagne**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs avec les sanitaires sur le palier.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et éventuellement une partie du matériel collectif de sécurité.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **3 à 6 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 12h45 devant la gare ferroviaire de Brig (Valais Suisse). Pour info : le groupe prendra ensuite le train pour Grimsel qui part à 13h23.

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

Co-voiturage possible avec le guide ou d'autres participants à partir de la Gare SNCF de St-Gervais (Vallée de Chamonix) ou autre lieu. N'hésitez pas à nous demander.

Horaires et tarifs non contractuels (à vérifier).

En train

252 € aller-retour environ

-Aller :

Paris-Gare de Lyon – Brig (Via Basel et Bern)

Départ : 06h15 – Arrivée : 12h11

-Retour :

Brig – Paris-Gare de Lyon (Via Lausanne)

Départ : 16h28 – Arrivée : 22h21

Chemins de Fer Suisses - CFF : www.cff.ch

SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

Autoroute (vignette obligatoire : 29€ env.) jusqu'à Sierre (via Lausanne puis Martigny), puis route vers nationale vers Brig.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements et stationnement à proximité du lieu de Rdv

Nombreux hôtels au centre de Brig. Les meilleurs rapports qualité/prix :

- Hôtel de Londres <http://www.hotel-delondres.ch>

- Hôtel Europe <http://www.hotel-europe-brig.ch>

Compter 85 CHF pour chambre individuelle et 140 CHF pour chambre double (Petit-déjeuner inclus).

Parking couvert longue durée à 5 mn à pieds de la gare. Tarif : 30 CHF pour la semaine.

Retirer les billets à l'Office de Tourisme située dans le hall de la gare ferroviaire.

Dates et prix

Tarifs / personne	
4 à 6 participants	1100 €
3 participants	1250 €
2 participants	1600 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel-refuge et refuges de haute-montagne gardés
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners (sauf jour 5)
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de location)
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas)
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption (facultative)

Assurance

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

Le paiement du séjour par 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 • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **2,85% 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 5°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Bonnet
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux
- Masque de ski

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures. Dans la mesure du possible, nous vous recommandons d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70 cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 bâton télescopique

Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique personnel, nous vous conseillons 2 magasins partenaires. Vous devez passer la réservation et récupérer le matériel avant le rendez-vous. Les paiements s'effectuent directement auprès du magasin.

Nos magasins partenaires :

- **St-Gervais** : **Twiner** / www.twiner-saint-gervais.fr / 04 50 47 75 97
- **Paris (4e)** : **la Haute-Route** / www.lahauteroute.fr / 01 42 72 38 43. Ce magasin vous fera une remise de 10% sur le prix publique sur présentation d'un justificatif de participation à un séjour TrekAlpes

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil ; boules Quiès contre les ronflements et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance 40 litres environ.

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.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour. Le sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devrait pas dépasser 18% de votre poids.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 24-5-17