

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



SUISSE

Traversée de l'Oberland

Activités : Alpinisme.
Environnements : Haute Montagne.
6 jours, 6 jours de montagne
Type de voyage : Itinérant
Groupe : de 6 à 8 participants.

- **Nombre de jours d'activités**

6 jours de montagne

- **Vous apprécierez**

Le plus grand ensemble glaciaire des Alpes
Plusieurs ascensions faciles dans un environnement très haute montagne
Le confort des cabanes (refuges)

- **Le voyage en résumé**

Situé au nord du Valais dont il est séparé par la grande vallée du Rhône, l'Oberland est un massif à part. Il résulte de son altitude moyenne élevée, un monde glaciaire grandiose, sans égal dans les Alpes. L'itinéraire choisi va permettre de fouler ces glaciers tout en effectuant des ascensions faciles, mais en altitude.

ITINERAIRE

- **J1**

Rendez-vous à Oberwald à l'hôtel Furka en milieu d'après-midi. Oberwald est un sympathique petit village agricole, porte d'entrée valaisanne de l'Oberland. Prise de contact avec le guide, vérification du matériel et mise au point de la semaine. Nuit à l'hôtel.

- **J2**

Départ à 7h45 de l'hôtel en taxi pour rejoindre le Grimselpass point de départ de notre périple. Le vaste Oberaargletscher nous conduira en douceur jusqu'au refuge Oberaarjoch (3258m).
dénivelé + 950 mètres. Nuit au refuge.

- **J3**

Départ du refuge vers 5h30. Nous commencerons cette étape par la descente du Galmigletscher, entouré de sommets impressionnants : Vannenhorn, Finsteraarhorn, Fiescherhorn. Nous remonterons ensuite le Fieschergletscher jusqu'à la Finsteraarhornhütte (3048m).

4 heures 30 de marche, dénivelé + 50 mètres / - 600 mètres. Nuit au refuge.

- **J4**

Nous quitterons le refuge vers 5h pour une étape splendide qui nous permettra de gravir le Grünegghorn (3800m) ; depuis le sommet nous pourrons prendre la dimension glaciaire de l'Oberland et de plus, nous pourrons à loisir photographier le tricorne Eiger-Monch-Jungfrau. N'oublions pas, confortablement installés sur la terrasse de la Konkordiahütte, le plaisir (une "pression à la main") de rêver devant le glacier d'Altescht et ses 40 km de long...

7 heures de marche, dénivelé + 1150 mètres / - 1000 mètres. Nuit au refuge.

- **J5**

Comme toujours, un départ vers 5h du refuge puis nous prendrons conscience de la dimension du glacier d'Altescht pour rejoindre la Hollandiahütte (3178m). Un pique-nique bienvenu nous donnera l'énergie pour aller gravir le panoramique Ebeniflue (3962m) : émerveillement garanti !

7 heures 30 de marche, dénivelé + 1200 mètres / - 800 mètres. Nuit au refuge.

• J6

Un départ vers les 7h s'avèrera judicieux, histoire de prendre le temps d'admirer une dernière fois les paysages majestueux puis par le capricieux Langgletscher, la très belle vallée du Lotchental et par le bus postal, nous rejoindrons Goppenstein et arrêt du séjour en gare ferroviaire en début d'après-midi. Train pour toutes destinations et notamment Oberwald pour les personnes ayant leur voiture à récupérer.

5 heures de marche, dénivelé - 1450 mètres.

• Important itinéraire

Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le stage pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement, sauf dans le dernier cas.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES CONCERNANT LE SEJOUR :

Camp de base Terres d'Aventure à Chamonix :

Tel: 04 50 58 90 22

Email : chamonix@terdav.com

CONTACT POUR RENSEIGNEMENTS PRATIQUES SUR LA LOCATION DE MATERIEL :

Philippe BONANO

tel: 06.07.64.63.80 Fax 04.50.53.70.89

challenger.bonano@wanadoo.fr

◉ FORMALITE ET SANTE

• Formalités spécifiques

Pensez à prendre avec vous le formulaire d'assurance qui vous a été remis lors de votre inscription si vous avez souscrit l'assurance proposée par Terres d'Aventure ou les coordonnées de votre assurance personnelle.

• Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les citoyens français (pour les autres nationalités se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade).

Si vous voyagez avec vos enfants sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir une carte d'identité individuelle ou un passeport individuel. Toutefois, si l'enfant, de moins de quinze ans, est porté sur votre passeport délivré avant le 12 juin 2006, cette inscription est valable jusqu'au terme de la validité du passeport.

Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel. En revanche, s'il voyage seul avec une simple carte d'identité, il devra également être muni d'une autorisation de sortie du territoire, que les Parisiens pourront obtenir auprès de la préfecture de police ou de l'antenne de police administrative de l'arrondissement de résidence ; en province, on s'adressera à la mairie dont dépend son domicile.

• Vaccins obligatoires

Il n'existe pas de vaccination obligatoire.

• Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite ;

- hépatites A et B ;

- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage) ;

- pour les enfants surtout, rougeole et, éventuellement, rage ;

- en cas de randonnée ou de séjour rural et forestier en Europe centrale et orientale, la vaccination contre l'encéphalite à tiques peut être conseillée, sachant toutefois la lourdeur de la procédure : les 3 injections se font sur une période de 9 mois (les protocoles plus courts en diminuent l'efficacité) ; vacciné ou non, le voyageur devra prévenir les morsures de tique, qui peuvent transmettre d'autres affections sévères (maladie de Lyme, fièvre Crimée-Congo...), protection par le port de vêtements couvrants, l'utilisation de répulsifs et la vérification quotidienne de l'absence de tiques incrustées dans la peau. L'utilisation d'un tire-tique permettra l'extraction complète de l'insecte. La prise d'antibiotique (Doxycycline) n'est justifiée qu'en cas de morsure inflammatoire.

• Prévention Paludisme

Si le paludisme a totalement disparu, même des pays où il a été présent, l'émergence de certaines affections virales transmises par des piqûres de moustiques (dengue, virus "West Nile") rend souhaitable l'utilisation de répulsifs là où les

moustiques sont nombreux et incommodants, sans être obligatoirement dangereux (par exemple, en été en Scandinavie).

• **Autres risques**

Si un voyage en Europe n'expose pas aux risques sanitaires "exotiques", les risques comportementaux ou environnementaux peuvent y être les mêmes qu'ailleurs.

Presque tous les biotopes (à l'exception des déserts véritables) existent en Europe. Leurs risques propres aussi. Nous les avons décrits dans "Santé des voyageurs". Vous les retrouverez en fonction de votre voyage en vous reportant au chapitre correspondant : risques urbains (circulation, petite délinquance...), plongée sous-marine, haute montagne, soleil et chaleur, froid...

• **Informations pratiques**

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures privées nécessite de vérifier toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

• **Climat et Informations régionales**

Comme dans toutes les Alpes en été, les conditions climatiques sont très changeantes. Il peut faire chaud et même très chaud en fond de vallée (+ de 30° C) et froid, voire très froid en altitude (- 10° C à 4000m) sans parler du vent parfois violent...

La pluie, voire la neige en altitude, est toujours possible même en plein été.

Une courte période de mauvais temps peut rendre la montagne impraticable pendant plusieurs jours même si le beau temps revient...

◉ **VOTRE VOYAGE**

• **Caractéristiques du circuit**

RANDONNÉE GLACIAIRE

• **Hébergement**

Jour 1 : Hôtel FURKA tel: 0041.27.973.11.44 - Fax : 0041.27.973.25.57

Jour 2 : OBERAARJOCHHUTTE tel: 0041 339 731 382

Jour 3 : FINESTERAARHORN HUTTE tel: 0041 338 552 955

Jour 4 : KONKORDIAHUTTE tel: 0041 338 551 394

Jour 5 : HOLLANDIAHUTTE tel: 0041 279 391 135

Possibilité d'appeler pendant le séjour : oui, voir liste des hébergements.

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour : oui, voir liste des hébergements.

Hébergement avant et après le séjour

Office National du tourisme Suisse à Paris : tel: 00800.100.200.30

BRIG: Office du tourisme tel: 00.41.27.921.60.30

Pension Poste Chibadou tel: 00.41.27.924.45.54

MUNSTER : Office Tourisme tel: 00.41.27.973.24.97 ou 27.973.17.45

Hotel Garni Diano *** tel: 00.41.27.973.18.18

Hotel Specher NC tel: 00.41.27.973.17.77

FIESCH : office du tourisme tel: 00.41.27.971.14.66

Hôtel de la poste tel: 00.41.27.974.13.01

• **Encadrement**

Guide de haute montagne UIAGM

• **Transfert et transport des bagages**

Portage : affaires personnelles (éviter le surplus) et vivres de courses pour plusieurs jours (env. 2 kg).

• **Rendez-vous**

16h, hôtel Furka, à 100 m de la gare d'Oberwald.

• **Fin du séjour**

16h, gare ferroviaire de Goppenstein.

• Moyens d'accès

En voiture

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

- www.viamichelin.fr
- www.mappy.fr

Par Genève et Martigny. Autoroute jusqu'à Martigny.

Depuis Martigny, direction Brig par Sierre et Sion. A Brig, direction Grimselpass/Furkapass, puis arrivée à Munster, OBERWALD. Possibilité de laisser la voiture sur le parking de la gare.

En train

Ligne Genève-Milan. Nombreux TGV depuis la France jusqu'à Genève et Lausanne (Paris-Lausanne 3h30). Changement de train à Lausanne et Brig. Puis Brig-Oberwald en bus ou train (environ une heure de trajet).

Dans tous les cas veuillez contacter la SNCF sur le site Internet www.sncf.fr

Renseignements bus tel: 00.41.27.971.12.40

Gare chemins de fers suisses tel: 00.41.27.922.24.444

• Préparation physique

En préalable à tous nos séjours de découverte, comme les randonnées glaciaires, ou aux séjours d'apprentissage de l'alpinisme, il faut avant tout être un bon randonneur, y compris hors sentier, et être rompu à marcher 8 heures par jour. Un fond sportif est recommandable et le goût de l'effort est indispensable.

Il est nécessaire de se présenter reposé et en forme à tout circuit de haute montagne.

► VOTRE BUDGET

• Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- La location du matériel technique
- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'eau dans les refuges.

• Vos dépenses

Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses sur place.

Euros à changer dans une gare avant le départ en Francs suisses

Possibilité de payer avec une CB à Konkordiahütte et Hollandiahütte.

► VOTRE EQUIPEMENT

• Vêtements

- 1 paire de gants de haute montagne + 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 chapeau ou casquette + bonnet + foulard
- 2 t-shirts manches courtes => éviter le coton, très long à sécher ; préférer ceux en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 2 sous pulls (remarque identique à ci-dessus)
- 1 collant
- 1 veste en "fibre polaire" genre Polartec 200 ou Windstopper ou Windpro.
- 1 veste style Gore-tex simple et légère genre Paclite ou H2No Storm.
- 1 pantalon de montagne
- 1 paire de chaussures de haute montagne, cramponnables, imperméables et chaudes
- 2 ou 3 paires de chaussettes de montagne ; éviter le coton => long à sécher + risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de guêtres

• Equipement

PETIT MATERIEL

- 1 paires de lunettes de glacier (avec coques latérales)

- 1 masque de ski (en cas de mauvais temps ou de vent fort)
- 1 lampe frontale + piles alcalines et ampoules de rechange
- 1 couteau multi-usage
- 1 thermos (capacité en fonction de votre consommation) et/ou gourde
- nécessaire de toilette léger

MATERIEL TECHNIQUE

- 1 sac à dos de 40 à 50 litres avec attache pour piolet.
- 1 piolet (60 cm de préférence)
- 1 paire de bâtons de ski télescopiques
- 1 paire de crampons pré réglés + obligatoirement système "antibott" (pour empêcher la neige de coller)
- 1 baudrier de préférence qui se mette sans avoir à l'enfiler
- 2 mousquetons à vis large ouverture
- 1 casque léger d'alpinisme

LOCATION DU MATERIEL TECHNIQUE

Piolet, crampons, baudrier, casque peuvent être loués sur place (compter 60 € environ la semaine). Pour louer des chaussures, il faut compter +/- 60 € en fonction du modèle pour une semaine .

CONFIRMER A L'AVANCE VOS LOCATIONS PAR EMAIL

challenger.bonano@wanadoo.fr

Mobile : 06 07 64 63 80

• Couchage

Prévoir un drap de sac léger pour les refuges par ailleurs munis de couverture

• Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Anti-diarrhéique (type Lopéramide ou Tiorfan)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Pommade anti-inflammatoire
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Collyre (poussière, ophtalmie)
- Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules...
- Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (disponible en magasins de sport, pharmacie, grandes surfaces...)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres)
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures

► TOURISME RESPONSABLE

• Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

► BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

• 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

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT SUR NOTRE SITE



Pour chaque personne inscrite sur ce voyage, Insolites Bâtisseurs, la fondation de Terres d'Aventure, plante 20 arbres.