

LES 4000 DU VALAIS

6 jours

6 personnes maxi/guide



Horaires et dénivelées :

5 à 9 h de progression/jour à un rythme moyen de montée de 300m/h

Niveau: bon

Pratique du ski de randonnée:

-avoir déjà effectué plusieurs sorties

Niveau technique à ski:

-être à l'aise, efficace et sûr dans ses évolutions en toutes neiges

-être capable de dérapier dans des pentes fortes à très fortes

Condition physique:

-bonne: pratique régulière et soutenue d'une activité physique et sportive

Ex: randonnée pédestre, vélo, course à pied...

Hébergement et repas :

- $\frac{1}{2}$ pension en refuge ou en gîte
- Nuits en dortoir
- Eau et boissons en supplément
- Repas de midi ou pique-niques: dans un souci de garder des sacs légers il est préférable de les acheter chaque jour au refuge
- Prévoir des barres énergétiques pour les 6 jours (possibilité de les acheter au refuge afin d'alléger le sac)

Honoraires du guide: 480€/personne (Départ à ce tarif à partir de 4 participants)

Ce tarif comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le prêt du pack DVA*/pelle/sonde (si vous n'en possédez pas)

En cas de dégradation ou de perte de ce matériel, votre responsabilité sera mise en jeu.

*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

Ce Tarif ne comprend pas :

- La $\frac{1}{2}$ pension en refuge ou en gîte (nuit, repas du soir, petit déjeuner)
- Les remontées mécaniques et les transferts prévus au programme
- Les frais du guide partagés par les participants
- Eau, pique-niques ou repas de midi du guide

Prévoir environ un budget de 440€/personne pour couvrir ces dépenses du lieu de départ du raid au lieu de séparation

Ne pas oublier aussi :

- Les pique-niques ou les repas de midi
- Les vivres de courses
- Eau et boissons personnelles
- Le matériel technique personnel

- Les remontées mécaniques et les transferts non prévus au programme pour vous et le guide
- L'assurance annulation, interruption de séjour, perte de bagage et assistance*
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

Monnaie et frais supplémentaires :

- Prévoir des Francs Suisses (plus avantageux) pour vos boissons et vos achats personnels

Le raid :

J1 Täsch - refuge de Täsch	H=3H M=630m Rendez-vous devant la gare ferroviaire de Täsch. Transfert en taxi jusqu'à Eggenstadel ou Stafelti. Montée au refuge de Täsch (2701 m).
J2 Refuge de Täsch - Alphubel - refuge Langflue ou hôtel à Saas Fee	H=6H M=1500m D=1350m (2400m) Départ en direction du col de l'Alphubel (3782 m) par le glacier du même nom. Nous arrivons au-dessus de la vallée de Saas Fee. Du col nous gravissons (facultatif) l'Alphubel (4206 m). Descente par le glacier de Fee et les pistes de ski de la station de Saas Fee pour rejoindre le refuge Langflue (2870 m) ou le village de Saas Fee (1800 m) avec une nuit en hôtel.
J3 Refuge Langflue ou hôtel à Saas Fee - Allalinhorn - refuge Britannia	H=5H M=1160m (580m) D=1000m Du refuge Langflue nous reprenons pied sur le glacier de Fee. Nous montons vers le sommet de l'Allalinhorn (4027 m), un "4000" très accessible. Si nous partons de Saas Fee nous utilisons le téléphérique de Felskinn et le métro alpin de Mittelallalin (3456m) pour ensuite gravir l'Allalinhorn. Descente et traversée vers le refuge Britannia (3030 m).
J4 Refuge Britannia - Adlerpass - Zermatt (1600 m)	H=5H(7H) M= 750m(1150m) D= 2100m(2500m) Nous quittons le bassin glaciaire de l'Allalin pour accéder au col Adler (3789 m). Nous pouvons gravir suivant les conditions et l'état du groupe le Stralhorn (4190m). Descente jusqu'à Zermatt par les glaciers d'Adler et de Findel (en cas d'enneigement insuffisant, une remontée mécanique permet de rejoindre le village sans porter les skis sur le sac.) Arrivée à Zermatt - Nuit à l'Hôtel.
J5 Zermatt -	H=4H M= 250m D= 1000m

Furggsattel - refuge du Mont- Rose	Nous prenons le téléphérique du Klein Matterhorn (3817m) dès l'ouverture pour atteindre le haut du glacier du Theodul par le Plateau Rosa et descente hors-piste sous le Breithorn (4159 m) par le glacier Triftji pour rejoindre le glacier du Gorner vers la cote 2500. Nous mettons ensuite les peaux pour monter jusqu'au refuge du Mont Rose (2795 m).
J6 Cabane de Monte Rosa - Signalkuppe - Zermatt (1600m)	H=9H M=1800m D= 3000m Superbe et grosse journée! Départ matinal pour une longue montée par le glacier Grentz vers le Signalkuppe (4554m) et la cabane Margarita face au Mt Rose (4618m)- Au sommet un fantastique panorama nous attend - Longue et belle descente jusqu'à Zermatt (en cas d'enneigement insuffisant, une remontée mécanique permet de rejoindre le village). Arrivée à Zermatt et fin du raid.

M=montée D=descente H=horaires

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques

Equipement individuel:

- 1 paire de skis de randonnée
 - 1 paire de chaussures de randonnée ski
 - 1 paire de bâtons de randonnée à rondelles larges
 - Peaux auto -collante (vérifier l'état de la colle)
 - Couteaux à neige adaptés aux fixations
 - Pack DVA/pelle/sonde (fourni si vous n'en possédez pas)
 - Sac à dos montagne de 40 litres permettant le portage des skis
 - Crampons (adaptées à vos chaussures de randonnée) et piolet
 - 1 baudrier léger(type cuissard rando) avec longe et mousqueton à vis
 - Vêtements de protection adaptés à la pratique de la randonnée à ski
- en montagne :**

Un sous-vêtement thermique manches longues à séchage rapide + 1 recharge

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une sur-veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche

Un pantalon ou sur-pantalon de montagne coupe-vent, imperméable et respirant

Un collant thermique à séchage rapide

2 paires de chaussette thermiques

1 bonnet coupe vent avec masque de protection poudreuse (ou passe-montagne coupe vent)

Une casquette (foulard ou bob)

- 1 paire de gants chauds et 1 paire de gants légers
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) et un masque tout temps
- Un thermos (1 litre minimum) pour boissons chaudes
(gourdes type «Camel back » déconseillées car elles gèlent par temps froid)
- Crème de protection et stick à lèvres (indice de protection élevé)
- Une lampe frontale
- Un couteau de poche
- Une couverture de survie
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche pour vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance.
- Pharmacie légère : double peaux (ampoules), elastoplast, paracetamol, somnifère léger (type stilnox), boules quies
- Papiers d'identité : CNI ou passeport

Le sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kg : ne prenez que l'essentiel !!

Comment se rendre sur place ?

— Par train:

Train pour Brig, puis train à crémaillère pour Täsch.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com

Consulter aussi le site du réseau ferroviaire suisse: www.cff.ch

— En voiture:

Autoroute de Genève à Sion (via Lausanne puis Martigny), puis route Visp-St Niklaus-Täsch.

Pour votre véhicule plusieurs solutions :

-Parking payant à Täsch (environ 66 CHF (42 €) pour 6 jours)

-Parking couvert gratuit à Visp, puis train toutes les 20 minutes (56 CHF (35 €) aller-retour).

Vous pouvez également laisser votre véhicule dans un garage privé (pas couvert) qui longe la route en arrivant à Täsch (moins onéreux que le terminal de la gare).

Pour calculer votre itinéraire allez sur www.viamichelin.fr