

Les 4000 de SAAS FEE

4 jours

6 personnes maxi/guide



Horaires et dénivelées :

4 à 8h 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: 320€/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 280€/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 Saas Fee - Allalinhorn - refuge Britannia	M= 570m D= 1000m H=4h Téléphérique de Felskinn et métro alpin de Mittelallalin (3456m)- Ascension de l'Allalinhorn (4028m)- Descente au refuge Britannia (3030m) où nous passons la nuit.
J2 refuge Britannia - Stralhorn - refuge Britannia	M=D= 1300m H=7h Ascension du Stralhorn (4190m) en passant par l'Adlerpass (3789m)- Retour au refuge Britannia où nous passons une nouvelle nuit.
J3 refuge Britannia - Rimpfischhorn - Täsch	M=1000m D= 1308m H=7h Rejoindre l'Allalinpäss (3564m)- On rejoint le Mellichgletscher- Ascension de l'épaule du Rimpfischhorn (4009m)- Descente par l'Alphubelgletscher jusqu'au refuge Täsch (2701m) où nous passerons la nuit.
J4 refuge Täsch - Alphübel- Saas Fee	M= 1325m D= 2420m H=8h Par l'Alphubelgletscher rejoindre l'Alphubeljoch (3782m)- Traverser horizontalement vers le Nord et gravir l'Alphübel (4027m)- Descente sur Saas Fee et fin de notre périple.

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 avec fixations 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 (adaptés 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 de rechange

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une sur-veste imperméable et respirante type Gore-tex 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 !!