Les Cimes étincelantes de l'Oberland (AM313)

Valais - Autriche Suisse

7 jours (dont 7 jours : Randonnée)

Prix à partir de 890.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	8 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Auberge Refuge
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne

Les points forts de ce voyage

- La sélection des meilleurs itinéraires en balcon pour des points de vue magnifiques sur les vallées et les sommets.
- La réalisation d'une section du fameux Eiger Trail, sous la face nord de l'Eiger.
- L'ascension optionnelle de l'Ammerspitz pour finir en beauté !
- Un regard privilégié sur les cimes prestigieuses et les glaciers dont ceux, mythiques, de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau.
- Les villages typiques dans la tradition suisse et deux nuits au coeur des alpages.
- Un transfert des affaires personnelles aux hébergements certains soirs pour limiter le portage.
- Un accès facilité : point de rencontre et de séparation à Interlaken (accès direct en train depuis la France).
- Un programme qui inclut toutes les remontées mécaniques dont certains des fameux trains à crémaillère suisses.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Eiger, Mönch, Jungfrau, forment une trilogie de sommets à plus de 4 000 mètres, horizons superbes de cette traversée. Les villages de Grindelwald, Mürren, dans la plus pure tradition suisse, et les alpages 'comme autrefois' complètent ce paysage.

Eiger, Mönch, Jungfrau, autrement dit l'Ogre, le Moine et la Demoiselle, forment un trio de sommets à plus de 4 000 mètres qui font le renom de l'Oberland bernois. Ce "pays d'en haut" (littéralement en allemand) est un immense massif glaciaire, encore plus grand que Mont-Blanc et Mont-Rose réunis ! Les villages très coquets, dans la plus pure tradition suisse, de Grindelwald, Mürren et autres, et les alpages "comme autrefois" complètent à merveille ce paysage "modèle" des Alpes helvétiques. Une traversée par les alpages et les vallées du versant nord du massif pour aborder des panoramas magnifiques par des balcons faciles.

J 1/ Interlaken - Schynige Platte - refuge Weber
Rendez-vous devant la gare ferroviaire d'Interlaken-Ost (Est), à 13 heures. Train à crémaillère pour Schynige Platte (1980 m) d'où l'on peut déjà apprécier les beautés de l'Oberland et du Mittelland. Mise en jambes jusqu'au refuge Weber (2344 m), refuge perché sur un col, pour une soirée typique. Présentation par l'accompagnateur du programme, des matériels et des techniques estivales d'orientation et de sécurité. Repas et nuit au refuge.
2 h 30 de marche. M : 400 m.

J 2/ Refuge Weber - Faulhorn - Bachalpsee - First - Grindelwald - Alpiglen
Montée en direction du belvédère du Faulhorn (2680 m), puis au lac de Bach, site remarquable avec des vues superbes sur les sommets de 4 000 mètres connus de la région. La télécabine et les sentiers précèdent l'arrivée à Grindelwald, célèbre village alpin. Montée au pied de l'Eiger avant d'arriver à Alpiglen (1620 m). Repas et nuit en auberge.
6 h de marche. M : 1000 m. D : 1200 m.

J 3/ Alpiglen - Eiger Trail - Kleine Scheidegg - Mürren
Nous cheminons sur le magnifique Eiger Trail, sentier qui longe la face nord de l'Eiger pour rejoindre le col de Kleine Scheidegg (2061 m) d'où nous jouissons d'une vue saisissante sur la face nord de l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Une longue descente à travers les splendides alpages nous condut au téléphérique qui nous ramène à Mürren (1650 m), village aux beaux chalets brunis par le soleil, sans voitures, perché sur un étroit plateau. Repas et nuit en auberge.
6 h 30 de marche. M : 800 m. D : 1500 m.

J 4/ Mürren - Sefinenfurke - Griesalp - Bundalp
De splendides vallées à l'ambiance traditionnelle nous conduisent au pas de Sefinenfurke (2612 m), brèche dans la crête rocailleuse où le panorama est encore une fois au rendez-vous. Nous reprenons ensuite les alpages et la forêt pour atteindre le charmant village de Griesalp (1350 m). Un dernier effort nous propulse à Bundalp où nous allons passer une soirée inoubliable en pleine montagne dans une ferme d'alpage. Au menu : fromage très local !
7 h de marche. M : 1200 m. D : 1350 m.

J 5/ Bundalp - col d'Hortürli - Blüemlisalp - Oeschinensee - Kandersteg
Montée dans l'une des plus grandioses vallées de l'Oberland pour atteindre le col d'Hortürli (2750 m). Nous caressons les langues glaciaires du Blüemlisalp pour rejoindre le gîte au bord du splendide Oeschninensee, ancien lieu de passage des colporteurs et des contrebandiers. Nous rejoignons enfin le sympathique village de Kandersteg (1170 m) où nous passons la nuit.
6 h de marche. M : 1000 m. D : 1100 m.

J 6/ Kandersteg - Bunderchrinde - Adelboden
Lever matinal pour rejoindre la télécabine d'Allmenalp qui nous mène au point de départ de notre dernière randonnée. Nous traversons le bel alpage d'Allme jusqu'au pied du Bunderspitz. Le sentier continue à travers un monde minéral vers l'Alpschelegrat (2260 m). Nous rejoignons alors le col de Bunderchrinde (2385 m). Selon les conditions météorologiques et la forme physique du groupe, nous pourrons faire l'ascension du Bunderspitz (2546 m). La vue sur l'Eiger, la Jungfrau et la Mönch est impressionnante. Plus bas, nous apercevons le village

d'Adelboden que nous rejoignons en passant par le vallon de Vordere Bunder. Transfert à Interlaken et séparation vers 17 h 30.
Distance : 14,6 km - Dénivelée positive : de 650 à 850 m. Dénivelée négative : de 1000 à 1200 m. 5 à 6 h de marche.
Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : environ 50 minutes.

NB : *les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif.*
M = dénivelée ascendante ; D = dénivelée descendante.

Les déplacements pendant le circuit
- Train à crémaillère Interlaken - Schynige Platte le J 1.
- Téléphérique Fist - Grindelwald le J 2.
- Téléphérique Stechelberg- Mürren le J 3.
- Téléphérique Oeschinensee - Kandersteg le J 5.
- Téléphérique Egge - Sunnbüel le J 6.

L'hébergement pendant le circuit
Nuits en dortoir ou chambres collectives dans tous les hébergements, que nous dormions en refuge de montagne, gîte ou auberge.
NB : Vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour ; il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Consultez l'Office de tourisme d'Interlaken au 00 41 33 826 53 00 ou sur www.interlaken.ch.
Notre conseil :
L'auberge de jeunesse Villa Sonnenhof, tél. : + 41 (0)33 826 71 71 ou www.villa.ch. Confortable et située au centre d'Interlaken, elle vous permettra de découvrir facilement la ville à moindre coût.
Tarifs indicatifs : du dortoir à la chambre individuelle de 35 à 80 CHF incluant le petit déjeuner. Cuisine à disposition ou réservation possible au restaurant Des Alpes directement auprès de l'hébergement.

Les repas
- Les petits déjeuners et les repas du soir sont préparés et servis chauds par les hébergements.
- Les pique-niques de midi sont copieux et mis à disposition par Allibert.

Le portage et le transport des bagages
Vous ne portez que vos affaires de la journée, sauf les J 1, J 4 et J 6, où vous porterez vos affaires personnelles (affaires de la journée, vêtements de nuit et nécessaire de toilette). Vous retrouvez vos bagages le soir aux autres hébergements et le J 7 à la gare d'Interlaken Ost.

Cartes
Cartes suisses : n° 254 Interlaken, n° 263 Wildstrubel et n° 264 Jungfrau.

Pour en savoir plus
Consulter le site www.berneroberland.ch.

Les devises
La Suisse ne fait pas partie de la zone euro. La monnaie est le franc suisse (CHF).
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 0,90 CHF environ.Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.
Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

L'accès sur place
- Ferroviaire :
Aller Paris/Bern/Interlaken-Ost. Horaires à vérifier sur les sites www.cff.ch (compagnie ferroviaire suisse), www.voyages-sncf.com ou auprès de la gare la plus proche.

- Routier :
Autoroute Lyon/Interlaken-Ost *via* Genève. Vous pouvez consulter itinéraire et plan sur www.viamichelin.fr.
A noter : il n'existe pas de parking gratuit dans Interlaken. Vous pourrez garer votre véhicule au parking couvert

de la gare ferroviaire Interlaken-Ost qui permet un stationnement illimité. Tarif indicatif : 75 CHF pour sept jours. Plus d'informations sur www.interlaken.ch.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Valais

En marge des plus hauts sommets des Alpes, quelques régions y attachées méritent une attention particulière pour leur beauté et leurs nombreuses traditions : le coeur de la Suisse. Le Val d'Anniviers est le dernier val reculé de langue Romande sur la grande dorsale Alpine qui s'étend du Mont Blanc au Mont Rose. Les Géants Alpins forment " la Couronne Impériale " C'est bordé par ce décor magnifique que nous découvrirons un Valais traditionnel de chalets et de mazots regroupés dans les merveilleux villages de Vercorin, St Luc, Grimentz et Zinal.

Formalités administratives

Suisse
Les ressortissants belges et français doivent être munis d?une carte nationale d?identité ou d?un passeport en cours de validité.

Conseil(s) santé

Suisse
Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement du J 1 au J 6
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6
- Les pique-niques du midi du J 2 au J 6
- Les repas du soir du J 1 au J 5
- Le transfert des bagages sauf aux étapes des J 1, J 4 et J 5
- Les trains à crémaillère et téléphériques décrits dans le paragraphe 'Les déplacements pendant le circuit'.
- Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les transferts non prévus au programme.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25