

# LES 4000 DU VALAIS

Dans la continuité de la haute route Chamonix Zermatt, cette randonnée glaciaire permet le passage de la vallée de Zermatt à celle de Saas Fee. Au programme deux sommets à plus de 4 000 mètres ; En prélude à l'ascension de l'Allalinhorn (4 027 m) et de l'Alphubel (4 206 m), la traversée du refuge Bordier à Saas Fee en passant par le refuge « nid d'aigle » des Mischabel permet une fantastique plongée dans un monde glaciaire d'altitude.

## AU JOUR LE JOUR

### **Jour 1      Refuge Bordier 2 886 m.**

Rendez vous à Täsch à 9 h 00. Transfert en véhicules jusqu'au village de Schalbettu (1 683 mètres). Départ à pied pour rejoindre le refuge Bordier situé à 2 886 mètres.

Montée ; 1 200 mètres

### **Jour 2      Refuge Mischabel 3 335 m.**

Quittant le refuge, nous chaussons les crampons sur le glacier de Ried pour rejoindre l'Ulrichshorn à 3 925 mètres. En dessous du sommet, passage du Windjoch à 3 850 mètres pour plonger sur le refuge Mischabel à 3 335 mètres.

Montée ; 1 250 mètres

Descente ; 800 mètres

### **Jour 3      Refuge Längflue 2 869 m.**

Descente à Saas Fee le long d'une arête rocheuse équipée de câbles et d'échelles aux allures de via ferrata. Arrivée à Saas Fee, nous empruntons le téléphérique de Längflue pour rejoindre le refuge-hôtel du même nom situé en bordure du domaine skiable.

Montée ; 0 mètres

Descente ; 1 500 mètres

### **Jour 4      Refuge Britannia 3 030 m.**

Bien avant l'arrivée des premiers skieurs, nous entamons l'ascension de l'Allalinhorn qui dépasse la barre des 4 000 mètres. Descente sur le refuge Britannia situé à 3 030 mètres.

Montée ; 1 150 mètres

Descente ; 1 000 mètres

### **Jour 5      Refuge de Täsch 2 701 m.**

Certainement la plus belle étape de ce raid dans le cadre d'un magnifique ensemble glaciaire entouré de nombreux sommets de 4 000 mètres. Descente au refuge de Täsch.

Montée ; 530 mètres

Descente ; 860 mètres

### **Jour 6      Alphubel 4 206 m.**

Ascension très matinale en aller-retour avec sacs allégés du point culminant de notre traversée, l'Alphubel à 4 206 mètres. Descente aux alpages d'Ottafe et séparation du groupe vers 15 heures.

Montée ; 1 500 mètres

Descente ; 2 000 mètres

**Date : 6 / 11 Juillet 2014**

**Prix : 840 €**

## LISTE DE MATERIEL

### **S'habiller**

sous vêtements Damart ou carline. Eviter le coton qui ne sèche pas  
chaussettes bouclettes  
collant (confortable pour la nuit en refuge et en cas de températures basses)  
pantalon de montagne confortable  
pull-over ou fourrure polaire  
un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil  
une veste légère ou un coupe vent style gore tex  
deux paires de gants (une légère et une plus chaude)  
une paire de guêtres  
un short ou un bermuda pour les après midi en refuge

### **Matériel divers**

lunettes de glacier ou bonnes lunettes de ski  
crème solaire et labiale  
lampe frontale  
une petite pharmacie individuelle (pour les bobos des pieds)  
une mini trousse de toilette. Tous les refuges ne disposant pas d'eau courante, préférer les lingettes  
un couteau de poche  
une gourde de préférence isotherme (1 litre)  
éventuellement appareil photo et pellicules  
carte nationale d'identité (pour le passage de la frontière au retour)  
carte du club alpin (pour les membres du club)  
quelques sachets plastiques pour protéger les affaires

### **Matériel technique individuel**

un sac à dos de contenance moyenne (40 / 50 litres)  
une paire de chaussures de montagne en cuir cramponnable. Une bonne paire de chaussures de trekking à tige haute et imperméable peut suffire.  
une paire de crampons adaptés à vos chaussures + antibottes  
un piolet de taille moyenne  
un cuissard  
éventuellement un bâton télescopique.

Un quart de votre sac à dos doit être disponible pour recevoir le matériel collectif et les pique-niques de midi.

## NIVEAU

Cette traversée s'adresse aux bons marcheurs en bonne condition physique. La moyenne des étapes est de six heures de marche en altitude avec des dénivelés journaliers variés de 500 à 1 500 mètres.

La pratique préalable de l'alpinisme n'est pas nécessaire. Les techniques de cramponnage et d'encordement seront enseignées au fur et à mesure de notre progression.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 7 personnes avec un Guide de Haute Montagne.

## MATERIEL

Les participants devront posséder leur matériel individuel (possibilité de location de crampons, piolet et baudrier à Chamonix). Le prêt du matériel collectif est assuré (cordes, mousquetons etc...). Voir la liste de matériel ci-jointe.

## DATES

6 / 11 Juillet 2014.

## PRIX

840 € dont 390 € de frais d'organisation et de prestations du guide + 450 € de frais de fonctionnement nécessaires au déroulement normal du programme ; remontées mécaniques, demi-pension dans les refuges, pique-niques et vivres de course de midi. A remettre en espèces le premier jour du stage.

**Le prix comprend** ; l'organisation technique du raid, l'encadrement par un guide de haute montagne, la demi-pension dans les refuges, les pique-niques et vivres de course de midi.

**Le prix ne comprend pas** ; les boissons dans les refuges, les transports pour rejoindre le point de rendez-vous du raid ainsi que le retour depuis Ottafe.

---

### Fiche d'inscription à renvoyer à :

Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES

Tel / Fax 04 50 54 69 17

---

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

.....

Ci-joint la somme de **390 €** confirmant mon inscription aux 4000 du Valais. Le solde de 450 € à remettre en espèces le jour du départ.