

# 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 l'ascension facile d'un sommet à plus de 4 000 mètres ; l'Allalinhorn ( 4 027 m), une nuit d'hôtel à Saas Fee pour reprendre des forces avant de rejoindre le refuge « nid d'aigle » des Mischabel et de revenir dans la vallée de Zermatt par la traversée de l'Ulrichhorn (3 925 m). Bref, une fantastique plongée dans un monde glaciaire d'altitude.

## AU JOUR LE JOUR

### **Jour 1      Refuge de Täsch 2 701 m.**

Rendez vous à Täsch à 14 h 00. Transfert en véhicules jusqu'aux alpages d'Ottafe à 2 200 mètres. Départ à pied pour rejoindre le refuge de Täsch situé à 2 701 mètres.

Montée ; 500 mètres

### **Jour 2      Refuge Britannia 3 030 m.**

Prenant pied sur le Mellick Gletscher, nous contournons la face Sud de l'Allalinhorn par la traversée de l'Allalin Pass à 3 564 mètres. Très belle descente sur l'Allalin Gletscher pour rejoindre le refuge Britannia.

Montée ; 1 000 mètres

Descente ; 6 50 mètres

### **Jour 3      Allalinhorn 4 027 m et descente à Saas Fee 1 800 m.**

Depuis le refuge ascension en aller-retour de l'Allalinhorn à 4 027 mètres. Descente en téléphérique à Saas Fee. Installation à l'hôtel et douche bien méritée.

Montée ; 1 000 mètres

Descente ; 1 050 mètres

### **Jour 4      Refuge des Mischabel 3 335 m.**

Télécabine de Hannig à 2 336 mètres. Depuis la gare supérieure du téléphérique, mille mètres de dénivelé nous attendent pour atteindre le belvédère du refuge Mischabel.

Montée ; 1 000 mètres

### **Jour 5      Refuge Bordier 2 886 m.**

Rapidement nous prenons pied sur le glacier Hohbalm et rejoignons le Windjoch à 3 850 mètres. Ascension facile de l'Ulrichhorn à 3 925 mètres. Descente sur le glacier de Ried pour arriver à notre dernier refuge.

Montée ; 590 mètres

Descente ; 1 040 mètres

### **Jour 6      Saint Niklaus**

Dernière traversée du glacier de Ried et descente jusque Saint Niklaus à 1 100 mètres. Récupération des voitures et séparation du groupe en début d'après-midi.

Descente ; 1 700 mètres

**Date : 12 / 17 Juillet 2020**

**Prix : 1 150 €**

## LISTE DE MATERIEL

### **S'habiller**

sous vêtements en fibres modernes. 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)  
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  
bâtons télescopiques selon habitude.

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 positifs journaliers variants de 500 à 1 000 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 6 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

12 / 17 Juillet 2020.

## PRIX

**1 150 €** dont 550 € de frais d'organisation et de prestations du guide + 600 € 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 Saint Niklaus.

---

### Fiche d'inscription à renvoyer à :

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

**Tel 04 50 54 69 17**

---

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

.....

Ci-joint la somme de **550 €** confirmant mon inscription aux 4000 du Valais.

Le solde de 600 € à remettre en espèces le jour du départ.