

SKI DE RANDONNEE

Widstrubel

Situé sur la rive droite de la haute vallée du Rhône, niché entre les Diablerets et l'Oberland, non loin de la célèbre station de Crans Montana, ce petit massif calcaire comporte bon nombre de sommets de plus de 3 000 mètres constituant un petit paradis pour les skieurs de randonnée. Au départ du refuge de Lämmeren qui s'atteint facilement par des remontées mécaniques depuis la vallée du Rhône, nous rayonnons en étoile avec des sacs allégés sur des itinéraires aux dénivelés mesurés.

AU JOUR LE JOUR

J 1 Lämmerenhorn 2 806 mètres

Au départ du village de Leukerbad, nous prenons le téléphérique du Gemni jusque 2 315 mètres. Une courte descente, puis nous chaussons les peaux de phoque pour atteindre le sommet du Lämmerenhorn après avoir dépassé le refuge éponyme. Descente sur le refuge et installation pour trois nuits.

Dénivelé : + 550 m / - 350 m

J 2 Steghorn 3 146 mètres

Nous reprenons le chemin de la veille et après avoir dépassé le Lämmerenhorn, nous poursuivons jusqu'au sommet du Steghorn. Descente par le même itinéraire. Pour les plus courageux, possibilité de rechausser les peaux pour atteindre le Rote Totz (350 mètres supplémentaires).

Dénivelé : + 680 m / - 680 m ou + 1 030 m / - 1 030 m

J 3 Wildstrubel 3 245 mètres

En remontant le glacier, nous atteignons le point culminant du massif d'où la vue s'étend des sommets de l'Oberland à ceux du Valais tout proche. Retour par le même itinéraire.

Dénivelé : + 800 m / - 800 m

J 4 Schwarzhorn 3 104 mètres

Pour cette dernière journée, aller retour au Scharzhorn en remontant le glacier Lämmeren. Belle descente en versant nord et retour au téléphérique pour ensuite descendre à Leukerbad.

Dénivelé : + 650 m / - 650 m

Date : 16 / 19 Février 2023

Prix : 820 €

LISTE DE MATERIEL

S'habiller

sous vêtements en fibres modernes
pantalon de ski
pull-over ou fourrure polaire
chaussettes bouclette

Dans le sac

un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil
une veste ou un anorak
deux paires de gants (une légère et une chaude)
lunettes de glacier ou bonnes lunettes de skis et masque
crème solaire et labiale
sous vêtements et chaussettes de rechange (dans un sac plastique)
une petite pharmacie individuelle
un couteau de poche
une trousse de toilette
une gourde ou thermos (1 litre)
éventuellement appareil photo
carte d'identité nationale (pour déplacement à l'étranger)

Matériel

un sac à dos de contenance moyenne
chaussures de skis de rando
peaux de phoques autocollantes
skis de rando équipés de fixations de rando
couteaux à neige
bâtons de skis
pelle, sonde et ARVA

Le poids du sac ne devrait pas dépasser 6/7 kgs pour des sorties à la journée.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

INFORMATIONS RANDO A SKIS

Matériel individuel

Equipement classique du ski de randonnée; skis de rando, peaux de phoques autocollantes, couteaux à neige, chaussures adaptées, sac à dos de contenance moyenne (30 / 40 litres).

Liste détaillée ci-jointe.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

Prix

820 € comprenant les frais d'organisation, l'hébergement en demi-pension en refuge, les remontées mécaniques, les piques niques de midi et les prestations du guide.

Le prix ne comprend pas les boissons et les vivres de courses ainsi que les déplacements en véhicules durant le séjour et les frais de parking.

Nombre de participants ; 4 à 6 personnes avec un guide de haute montagne.

Fiche d'inscription à renvoyer à:

**Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES
Tél 04 50 54 69 17**

Nom..... Prénom

Date de naissance Tél.....

Adresse

Programme choisi..... Date du stage

Ci-joint la somme de **320 €** confirmant mon inscription au programme Wildstrubel du au, le solde de 500 € à remettre le jour du départ.