

# 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 Tote (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 : 13 / 16 Février 2025**

**Prix : 890 €**

# 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

**890 €** 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 **390 €** confirmant mon inscription au programme Wildstrubel du ..... au ....., le solde de 500 € à remettre le jour du départ.