

LE TOUR DU CERVIN

7 jours - sans sac



Cette pyramide que se partagent suisses et italiens n'est plus à présenter. Ce sphinx des montagnes, devenu un mythe est l'emblème de toutes les montagnes. Sa notoriété nous fait oublier qu'autour de ce géant se dissimule tout un univers de hauts sommets recouverts de glaciers, d'où viennent s'échouer de nombreuses vallées suisses et italiennes. Ce circuit se vit comme une grande aventure à la rencontre des Alpes dans leur plus beau décor à la rencontre de ces paysages saisissants mais aussi, pour sa culture traditionnelle, préservée par une population encore largement tournée sur un pastoralisme d'antan.

POINT FORT DE LA RANDONNÉE

- L'ambiance de haute montagne, présente chaque jour.
- Les parcours faciles mais exceptionnels sur les glaciers du Théodul et d'Arolla
- L'âme traditionnelle des vallées suisses et italiennes

NIVEAU

Étapes de 6 à 7 heures de marche en moyenne par jour.
Dénivellation moyenne à la montée de 600 à 1250 mètres par jour.

PORTAGE

Vos bagages sont acheminés en minibus, d'étape en étape. Chacun porte un petit sac à dos pour les effets de la journée.

ITINERAIRE

J1 AUGSTHORDPASS - GRUBEN

Rendez vous à 9h30 la gare CFF de St Niklaus. Transfert en télécabine pour le village de Jungu. Montée au col Augsthordpass à 2900 m et descente sur le village d'alpage de Gruben dans le vallon de Turmanntal.

Temps : 6h30 de marche/ Dénivellation: + 1000 m - 1100 m

J2 COL DE FORCLETTAZ - ZINAL

Montée au col de Forclettaz à 2874 m par l'alpage de Chalte Berg avec pour décor le proche glacier de Turtemann. Descente par l'alpage Nava et de Barneuzza en val d'Annivier. Nuit dans le vallon de Zinal.

Temps : 6h30 de marche/ Dénivellation: + 1150 m - 1400 m

J3 COL DE TSATE – LES HAUDERES

Rapide transfert pour le lac de Moiry. Départ pour le lac de Bayenna situé au départ du glacier Moiry puis montée jusqu'au col de Tsaté à 2868m. Descente ensuite sur le superbe village des Haudères dominé par la dent Blanche et la dent d'Hérens.

Temps : 6h30 de marche/ Dénivellation: + 500 m - 1200 m

J4 GLACIER D'AROLLA

Transfert dans le vallon d'Arolla. Départ pour le col Collon à 3074m en compagnie d'un guide pour remonter le glacier d'Arolla. Dans cette univers de haute montagne et bien que glaciaire, la progression jusqu'au col reste facile.

Descente ensuite, côté italien sur le Lac des Places de Moulin par le vallon d'Oren Nuit à Prarayer.

Temps : 6h30 de marche/ Dénivellation: + 1200 m - 1200 m

J5 COL DE VALCOURNERA - VALTOURNENCHE

Belle montée vers le Col de Valcournera à 3072m magnifique jusqu'au Lac de Cignana aux reflets et cascades extraordinaires, suivi d'une courte montée au col de Cignana (2445m), et descente a Valtournenche dévoilant doucement les sommets du Cervin et du Mont Rose.

Temps : 6h30 de marche/ Dénivellation: + 1350 m - 1400 m

J6 THEODULPASS - ZERMATT

Rapide transfert pour Breuil Cervinia et téléphérique pour Plan Maison. Montée au Theodulpass 3349m sous l'imposant Cervin. Ensuite descente facile mais encordé du glacier du Theodul. Descente vers Zermatt par les villages traditionnels de Biel , Zmutt et de Hubel. Nuit à Zermatt.

Temps : 6h00 de marche/ Dénivellation: + 800 m - 550m

J7 BACON DE L'EUROPE - TASCH

Montée jusqu'aux villages traditionnels de Findeln et Eggen puis le sentier balcon de l'Europe pour rejoindre Täsch avec en toile de fond le Cervin, Castor, pointe Dufour et leurs glaciers géants.

Fin de la randonnée à la gare CFF de Täsch vers 15h.

Temps : 5h00 de marche/ Dénivellation: + 850 m - 1150m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

altitude - mont blanc

La Côte du P'Nôt Montriond
F. 74110 Morzine Avoriaz
Tél. (00 33) (0)4 50 79 09 16
info@altitude-montblanc.com
www.altitude-montblanc.com

ACCUEIL

Le dimanche à 9h00 devant la Gare CFF de Saint Niklaus.

DISPERSION

Le samedi vers 15h à la gare CFF de Täsch.
Retour sur St Niklaus en quelques minutes (6 euros environ)

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Aller De Paris la veille à 11h24 -> St Niklaus VS 19h38
Retour Départ Gare CFF de Täsch à 16h -> arrivée à Paris à 6h20 par le train de nuit

Pour réserver votre billet : www.cff.ch

Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF ou CFF

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Votre rendez-vous est à la gare CFF St Niklaus (SNCF suisse) au centre de la ville.
Vous pourrez laisser votre voiture dans le grand parking couvert proche de la gare à l'étage ou bien laisser votre voiture à Täsch (fin de la randonnée). Vous y trouverez de grands parking. C'est aussi le terminus routier pour Zermatt si vous avez prévu un séjour avant ou après votre randonnée

HEBERGEMENT

4 nuits en gîte d'étapes ou en refuge avec dortoirs de 8 à 10 personnes suivant l'établissement
2 nuits en chambre en hôtel

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners aux refuges ou gîtes.
A midi, un vrai repas froid, généralement composé de salades variées, charcuterie, produits régionaux, dessert, etc.

CARTOGRAPHIE

Office fédéral de topographie
Matterhorn Micshabel 5006

AVANT LA RANDONNEE

Hébergement possible à St Niclaus: Hôtel Edelweiss 00 41 27 956 26 16

SI VOUS SOUHAITEZ PROLONGER VOTRE SEJOUR

Office du tourisme à Zermatt: 0041 27 967 01 81

DATES 2010

Du 04 au 10 juillet
Du 11 au 17 juillet
Du 18 au 24 juillet
Du 25 au 31 juillet

Du 01 au 07 août
Du 08 au 14 août
Du 15 au 21 août
Du 22 au 28 août

Du 05 août au 11 septembre

altitude - mont blanc

La Côte du P'Nôt Montriond
F. 74110 Morzine Avoriaz
Tél. (00 33) (0)4 50 79 09 16
info@altitude-montblanc.com
www.altitude-montblanc.com

PRIX 2010 **750 € par personne - groupe 6 à 14 pers –**

Le prix comprend: les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé, les repas, les encas, les nuits en refuge, gîte ou hôtel, le transport de vos effets personnels, et si prévu sur la fiche technique, les transferts routiers, les remontées mécaniques.

Ne sont pas compris: les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites, le voyage aller et retour de votre domicile aux points de rendez-vous et dispersion, les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

EQUIPEMENT PERSONNEL CONSEILLE

- Deux pantalons de marche en toile
- un short, un maillot de bain (au cas où)
- chaussettes "à bouclettes" ou "double couches" contre les ampoules aux pieds
- une polaire ou pull
- tee-shirts (matières respirantes)
- une veste coupe-vent type Gore-tex
- une cape de pluie et une paire de guêtres (ou pantalon, veste et protège sac)
- une paire de gants légers, bonnet
- une paire de chaussures de sport pour le soir à l'étape
- un drap de couchage type sac à viande ou duvet léger (les refuges ont des couvertures)
- une lampe de poche
- un bol ou une assiette avec des couverts pour les pique-niques du midi
- un opinel, une gourde
- une trousse de toilette
- serviette de toilette
- lunettes de soleil, crème solaire et stick labial
- une petite pharmacie personnelle
- médicaments personnels
- une bonne paire de chaussures de randonnée déjà rodée
- deux bâtons télescopiques (légers et peu encombrants, ils seront d'une aide précieuse)
- appareil photo, jumelles

ATTENTION

Les bagages sont acheminés par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affaires de rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans **1 seul sac ne dépassant pas 12 kg** (éviter les valises rigides).

En cas de besoin, si vous enchaînez un autre voyage après votre randonnée, il est possible de nous confier un excédent de bagage dans un troisième sac bien étiqueté à votre nom, que vous retrouverez en fin de randonnée.

LE SAC A DOS de la journée

Prévoyez un sac à dos confortable pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, protection solaire et vos papiers d'identité). Il faut prévoir un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

CONDITION PHYSIQUE

Pour se faire plaisir dès le début de votre balade, il est préférable d'avoir un peu de condition physique ! Si vous pratiquez le jogging une à deux fois par semaine, la danse, le vélo ou tout autre sport, alors pas de souci !

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, nous vous conseillons d'entreprendre un petit entraînement (4 ou 5 km de jogging, 2 à 3h de rando, du vélo, tout est bon).

***Etre capable de monter dix étages sans s'arrêter et sans prendre l'ascenseur ou de courrir 5 km en moins de 30 minutes, accompagné d'une vraie envie de se dépasser est le minimum souhaitable.**