

# LES BALCONS DE L'OBBERLAND

Au cœur des Alpes Bernoises



D'Adelboden à Grindelwald, nous vous proposons une semaine sur les balcons de l'Oberland Bernois, pour réaliser la traversée la plus réputée de toute la chaîne des Alpes. Une traversée comme un condensé de toute l'âme des montagnes suisses, depuis les Préalpes verdoyantes aux formes arrondies, jusqu'aux sommets les plus réputés de l'alpinisme mondial : l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Tout y est, les chalets en bois aux balcons fleuris, les troupeaux de vaches et leurs cloches qui rythment le pas du randonneur, le fromage d'alpage servi avec l'accent «Schwyzerdütsch» et bien entendu, la compagnie de ces impressionnantes parois de roche et de glace durant tout le chemin ! Deux versions de cet itinéraire sont possibles, plus ou moins alpines, et praticables plus ou moins tôt dans la saison.

🕒 7 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🦷 Niveau : \*\*\*

🏠 A partir de : 950€

## Vous allez aimer

- La proximité des sommets mythiques : Eiger, Jungfrau, Mönch
- Le contraste permanent entre alpages opulents et « monts glacés effroyables à voir »
- L'architecture traditionnelle, des chalets en bois aux hôtels de la Belle-Époque
- L'art de vivre en montagne propre à la Suisse
- Un milieu très préservé et riche en faune

# Le parcours

## Jour 1

### **ADELBODEN - BUNDERSCHRINDE - KANDERSTEG**

L'itinéraire démarre tranquillement à travers les doux vallonnements des pâturages d'Adelboden, jusqu'à l'immense pierrier sous le Bunderschrinde. A l'arrivée au col, le spectacle commence avec le panorama splendide qui se dévoile sur la vallée de Kandertsteg et les hauts sommets qui la dominent. Une descente tranquille entre alpages et falaises calcaires permet de rejoindre le village. Installation à Kandersteg, en gîte, pour 2 nuits.

6h15 de marche / Dénivelé : + 1100 m - 1150 m / 13km

## Jour 2

### **OESCHINENSEE**

Une journée autour du spectaculaire lac d'Oeschinensee, l'un des joyaux des Alpes, bleu profond, niché dans un écrin de falaises ! Après un départ en télécabine, deux itinéraires sont possibles, en boucle face à la chaîne du Bluemisalhorn ou en aller-retour jusqu'à la Fründenhütte, située au bord du glacier, 1000m au-dessus du lac ! Retour à Kandersteg pour la nuit.

5h40 de marche / Dénivelé : +/- 1070 m / 12km (Boucle)

5h20 de marche / Dénivelé : +/- 1050 m / 10km (Fründenhütte)

## Jour 3

### **KANDERSTEG – KIENTAL**

Depuis Mittholz, la randonnée commence à travers prés et forêt jusqu'à l'Alp de Giesene. La montée un peu raide est largement récompensée par l'arrivée dans le large cirque qui s'ouvre au pied des « hore » ... Zallers, Salz, Sattel... : fantastiques parois rocheuses et vastes pâturages ! Après le passage du col, le paysage s'ouvre en plan large sur la Kiental et le lac de Thoune. Nuit à Ramslauenen en gîte.

5h50 de marche / Dénivelé : + 1300 m - 880 m / 11km

## Jour 4

### **KIENTAL – BUNDALP**

L'itinéraire se poursuit dans la vallée préservée de la Kiental que l'on remonte tranquillement entre petites routes et chemins de traverse, petits bois et fermes traditionnelles. Pour arriver à Griesalp, le chemin traverse plusieurs fois la route la plus raide d'Europe avec une pente à 28%...et desservie par les transports en commun ! L'arrivée sur le magnifique alpage de Bundalp termine en beauté cette journée paisible. Nuit en refuge en dortoir.

5h de marche / Dénivelé : +840 m ; -330 m / 13km

## Jour 5

### **SEFINAFURGGA – MURREN**

Une nouvelle splendide étape d'altitude qui démarre dans l'impressionnante vallée de la Gamchi. Les prés laissent progressivement la place à l'ambiance minérale du col de Sefinafurgga (2612m) et l'ascension se termine dans un monde de glaciers et de haute montagne. Panorama extraordinaire sur les sommets emblématiques de la Jungfrau, de l'Eiger et du Mönch qui se dévoilent enfin dans leur totalité et accompagnent la longue descente jusqu'à Gimmelwald. Nuit en gîte à Stechelberg.

7h15 de marche / Dénivelé : +1060 m ; -1320 m / 15km

## Jour 6

### **KLEINE SCHEIDEGG – ALPIGLEN**

Au départ de Stechelberg, la journée commence entre les falaises à pic de la vallée de Lauterbrunnen, le long des

spectaculaires chutes d'eau de Trummelbach. Le chemin rejoint ensuite le col du Petit Sheidegg, au pied des majestueux géants de l'Oberland et débouche sur la large vallée de Grindelwald. Une dernière descente permet d'arriver au refuge d'Alpiglen pour une nuit au plus près de la face nord de « l'Ogre » ! Nuit en refuge, en dortoir, sans les bagages.  
6h15 de marche / Dénivelé : +1300 m ; -520 m / 14km

## Jour 7

### **ALPIGLEN - GRINDELWALD**

La traversée se termine avec une journée en balcon au-dessus de Grindelwald sur le sentier de l'Eiger Trail. Le chemin épouse le pied de l'Eiger, dominé par son imposante face nord et les impressionnantes voies d'escalade qui permettent d'atteindre le sommet ! Après une petite descente aux portes du village, la randonnée peut se prolonger jusqu'au pied de la vallée glaciaire de l'Oberer Grindelwaldgletscher puis laisser les parois verticales du Wetterhorn pour rejoindre Grindelwald par les doux moutonnements de ses pâturages.

5h de marche / Dénivelé : +620 m ; -1000 m / 12km

### **Fin de la randonnée à Grindelwald**

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.

Randonnée également disponible à la carte, consultez-nous...

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 850m en moyenne par jour

Temps de marche : 4 à 6h30 heures par jour, avec des extensions possibles.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés et accessible aux enfants à partir de 12 ans. Quelques passages aériens équipés de câbles.

## ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 1 carte au 1/50000 : Berner Oberland et 1 porte-carte,
- 1 road map avec le tracé de l'itinéraire,
- 1 road book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée.
- La liste des hébergements

## HÉBERGEMENT

Classique ou confort :

6 nuits en dortoir, ou en chambre selon l'option choisie, en gîte ou en refuge.

Selon les disponibilités dans les hébergements le programme peut légèrement varier.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement. Possibilité de se réapprovisionner en cours de route dans les fermes, refuges et villages croisés durant le parcours.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Avec transport de bagages (si vous avez choisi l'option) : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique sauf le jour 6.

## CONDITION PHYSIQUE

Etre capable de faire aisément 20 km de marche (en plaine) en 4 heures maximum.

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, à raison de 2 à 3 fois par semaine, nous vous conseillons d'entreprendre un bon entraînement : 4 à 5km de jogging ou 3 à 4 heures de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

## RANDONNÉE A LA CARTE

Nous pouvons confectionner un voyage suivant votre demande (nombre de jours, nombre de participants, niveau de l'itinéraire, choix de l'hébergement...)

Une version plus alpine, basée sur notre circuit accompagné, est possible à la demande. Nous contacter.

## CARTOGRAPHIE

Vanderkarte 1/50000 : Berner Oberland 5004 et Gstaad – Adelboden 5009

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Début de la randonnée à Adelboden.**

### EN TRAIN

Aller : Paris – Bâle ou Genève - Frutigen en train ; puis bus de ligne (environ 6€) jusqu'à Adelboden. Retour : Grindelwald - Interlaken - Bâle ou Genève - Paris Consultez le site des chemins de fer suisses : <https://www.sbb.ch/fr>

### EN AVION

Aéroport international de Genève Cointrin, de Bâle Mulhouse ou bien de Zürich.  
Puis transfert en train jusqu'à Frutigen puis en bus jusqu'à Adelboden <https://www.sbb.ch/fr>

### EN VOITURE

Reportez-vous pour l'itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)  
Par le nord : accès par Bâle, Lucerne Par l'ouest : accès par Frasnès, Neuchâtel, Bern Par le sud : accès par Genève, Lausanne, Bern. Attention vignette obligatoire sur les autoroutes suisses, à acheter à la frontière et dans les stations-service. Où garer son véhicule ? Parkings gratuits à Frutigen. Puis bus pour rejoindre Adelboden (pas de parking longue durée gratuit à Adelboden). 3 parkings (gratuits) longue durée à Grindelwald (fin de la randonnée) : Maennlichen, Jungfaujoch Kl et First Pfingstegg.

**Fin de la randonnée à Grindelwald.**

## RETOUR AU POINT DE DÉPART

Retour de Grindelwald sur Frutigen ou accès au point de départ : nombreux trains via Interlaken et Spiez (1h40 de trajet). Bus entre Frutigen et Adelboden.

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Office National Suisse du Tourisme : +41 800 100 200 29  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence :

+33 (0)4 50 79 09 16 ou +33 (0)6 42 49 76 07

# Dates & tarifs

## LE PRIX

### Comprend :

- Les demi-pensions en refuge, gîte ou hôtel, du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour 1 à 4 personnes, dossier complémentaire à partir de 5 personnes. Dossier supplémentaire avec supplément de 10 à 25€) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

### Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements ;
- Tous les transferts en bus de ligne, train et téléphérique ;
- Le voyage aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion ;
- L'assurance assistance annulation.

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

# Equipement et bagages

## EQUIPEMENT CONSEILLE

### Equipement spécial covid-19 :

- Sac de couchage
- Masques
- Gel hydroalcoolique
- Chaussons
- Taie d'oreiller

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC A DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## NUIT SANS BAGAGE

Si une nuit sans bagage (vous le retrouvez la nuit suivante) est prévue au cours de votre séjour, pensez à ne pas trop vous charger en emportant avec vous le strict nécessaire ce soir-là :  
Votre drap de sac (ou sac de couchage), un minimum de vêtements de rechange et un petit nécessaire de toilette.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape sauf le Jour 6.  
Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort

dans les étages et les dortoirs, évitez les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants).

# Détails

## COMMENT S'INSCRIRE

Pour vous inscrire, nous avons besoin de vos coordonnées :

- Nom, Prénom, date de naissance
- Adresse postale
- Adresse e-mail
- Téléphone
- Téléphone mobile

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (3.8% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque... Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. Pour les séjours en liberté, nous vous faisons alors parvenir votre dossier (carte, road book, etc.)

Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous inscrire par courrier en remplissant le formulaire ci-dessous et en nous le renvoyant à notre adresse postale :

Altitude Mont-Blanc  
180, route du lac  
74110 MONTRIOND

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

