



Oberland Grands Sommets



AZMT 20

Comme son titre le dit, ce séjour a pour but de gravir quelques sommets mythique de l'Oberland : quelques sommets exigeants mais quel bonheur de les avoir gravi!!!

TOPO 5 jours

J1 - Rendez-vous à la gare de Lauterbrunner puis transfert avec le célèbre train de la face nord de l'Eiger jusqu'à Jungfrauoch 3780m : un voyage dans l'univers minéral et souterrain puis au menu de la journée : ascension du Mönch 4107m. Très belle course mixte avec un peu de rocher et beaucoup de neige. Nuit au refuge Mönch 3867m. **↗ 1300 m TM 5h**

J2 - La Jungfrau 4158m : longue , technique et belle course. Comme nous avons prévu de dormir à Konkordiahütte, il est préférable d'envisager d'arriver heureux mais fatigués au refuge. **↗ 1290 m ↘ 1300 m TM 10/11h**

J3 - Au menu de cette journée nettement moins éprouvante le Grossgrünhorn 4043m : l'arête terminale en rocher est absolument splendide. Nuit à Finteraarnhornhütte 3048m. **↗ 1200 m ↘ 1000 m TM 6/7 h**

J4 - le Finsteraarhorn 4273m par l'arête ouest : une course qui demande quelques efforts mais qui laissera de vrais souvenirs : contempler, savourer et photographier les paysages exceptionnels. Nuit au confortable refuge de Finsteraarhorn 3048m. **↗ 1270 m ↘ 1270m TM 6/7 h**

J5 - Une longue descente par le glacier Fieschergletcher vers 2900m pour rejoindre Fiesch. Séparation vers 14h en gare ferroviaire de Fiesch . **↘ 1200 m TM 4/5h**

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

RENDEZ -VOUS

A 8h00 à la gare de Lauterbrunnen. Séparation le dernier jour à la gare de Fiesch vers 14 h.

NIVEAUX

Technique ↗ ↗ ↗ ↗ Bonne maîtrise des techniques de l'alpinisme en neige, glace et rocher.

Physique ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ 5 à 11 h de marche par jour. Dénivelée moyenne en montée 1200 à 1300m. Rythme soutenu, très bonne condition physique, préparation physique vivement conseillée.

Portage 🧡 🧡 des affaires personnelles (éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours (env. 2 Kgs)

GROUPE

2à 3 personnes **Encadrement** : guide de haute montagne

CONSEIL : Pas de difficulté technique particulière, il est cependant indispensable d'être à l'aise crampons aux pieds et d'avoir une très bonne condition physique. Les dénivelées sont très importantes et les distances sont grandes.

CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

📍 La carte suisse au 1/50 000 ° n° 264 JungFrau , n° 265 Nufenenpass, N°254 Interlaken
- Carte Suisse1/20000 Valais Kummerly + Frey

📖 L'Oberland Bernois dans les "100 plus belles courses" chez Denoël.

TELEPHONE : En cas d'urgence message à Azimut ☎ 04 92 23 07 24 ou en refuge

FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité obligatoire + Formulaire européen de la Sécurité Sociale (ancien E111) en cas de nécessité: médecin ou autre.

Monnaie : Francs suisses (1.60 FS = 1 €) ; prévoir des francs suisses pour les dépenses de boissons dans les refuges. Possibilité de régler par CB à Konkordia uniquement.

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	Monschjochhütte	☎ 0041.33.971.34.72
J2	Konkordiahütte	☎ 0041.33.855.13.94
J3/J4	Finsteraarhornhütte	☎ 0041.33.855.29.55

Hébergement avant et après le séjour

à **Lauterbrunnen** : Lauterbrunnen Tourismus Stutzli 460 Postfach 23 3822 Lauterbrunnen

☎ 0041 33 856 856 8 Fax 0041 33 856 856 9 Email info@lauterbrunnen.ch <http://www.mylauterbrunnen.com>

Hôtel Silberhorn ☎ 0041 33 856 22 10 Fax 0041 33 855 42 13 Email :>> info@silberhorn.com <http://www.silberhorn.com>

Hotel Oberland ☎ 0041 33 855 12 41 Email info@hoteloberland.ch <http://www.hoteloberland.ch>

Hotel Restaurant Schützen ☎ 0041 33 855 30 26 Email info@hotelschuetzen.com <http://www.hotelschuetzen.com>

Hotel Staubbach ☎ 0041 33 855 54 54 Email : hotel@staubbach.com <http://www.staubbach.com>

COUCHAGE : un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<u>Pour la tête</u> Bonnet, casquette. Foulard ou Buff. Lunettes de soleil + une paire de rechange.	<u>Pour le corps</u> Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) Veste en polaire Veste Gore Tex
<u>Pour les mains</u> Gants chauds Eventuellement sous gants en soie	<u>Pour les jambes</u> Pantalon de montagne, guêtres
<u>Pour les pieds</u> Chaussettes de randonnée. Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible)	<u>Divers</u> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire + Serviette & Trousse de toilette

Sac de voyage à laisser à l'hôtel

Sac à dos 50/60 l

MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque.

Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place

PHARMACIE PERSONNELLE : vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spasfon.

PRIX : 1430 euros

Le prix comprend : L'encadrement, l'hébergement en pension complète (pique-nique le midi) du premier jour le soir au dernier jour le midi, le train lauterbrunnen/Jungfrau, le taxi Fiescheralp/Fiesch, le matériel collectif.

Le prix ne comprend pas: le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous, le train retour Fiesch/Lauterbrunnen, les boissons dans les refuges (pas d'eau au robinet dans certains refuges)- Il est conseillé de prendre quelques sachets de thé ou d'infusion et de prendre l'eau chaude dans les refuges, solution la plus économique- le matériel individuel, l'assurance.

REGLEMENT : acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez, le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part. Vous pouvez payer par chèque, chèques vacances ou CB, également directement sur notre site Internet uniquement par CB.

ASSURANCE : Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, frais de recherche et rapatriement. Si vous payez par CB Premier ou Gold, demandez à votre service commercial (N° au dos de la carte) l'étendue de votre garantie. Consultez notre proposition d'assurance sur <http://www.azimut-montagne.com/assurance.php> ou sur simple demande.

ACCES Attention pour utiliser les autoroutes suisses, il est nécessaire d'être muni de la vignette environ 50 FS.



➤ Consulter le site www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr pour établir votre itinéraire

Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 9178 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

Si vous venez en voiture vous avez les solutions suivantes :

- > Genève – Lauterbrunnen env. 240 km
- > Zurich – Lauterbrunnen env. 200 km
- > Bâle – Lauterbrunnen env. 180 km
- > Berne – Lauterbrunnen env. 80 km

Env. 2000 places de parking sont à votre disposition à Lauterbrunnen. Le seul parking couvert se trouve directement à la gare de Lauterbrunnen. Au retour, vous prenez le train Fiesch> Lauterbrunnen. Cela vous permet de laisser un sac de voyage avec des affaires pour votre retour, soit dans le coffre de votre voiture, soit à l'hôtel.



Gare SNCF de Lauterbrunnen Gare Chemin de Fer Suisse :

Lauterbrunnen information : ou sur le site : <http://www.sbb.ch/fr/>

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr info vente ☎ 08.36.35.35.35

Trains directs depuis Paris

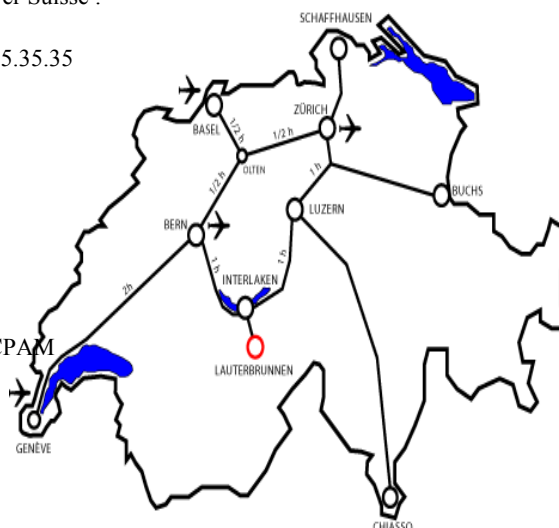
Train de nuit ParisBercy : 20h33 > Lauterbrunnen: 10h55

Train de Paris Est : 10h24 > arrivée Lauterbrunnen : 16h25

Train de Paris Est : 11h24 > arrivée Lauterbrunnen : 17h55

Dernières recommandations avant le départ

- laisser nos coordonnées à vos proches
- vérifier l'équipement demandé
- vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- votre carte de sécurité sociale européenne, à demander à votre CPAM
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut



Bulletin d'inscription

AZMT 20 Oberland des Grands sommets

Cochez la case correspondant à votre choix

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> AZMT 200 28/06 au 2/07/2010 | <input type="checkbox"/> AZMT 201 12 au 16/07/2010 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 202 2 au 6/08 | <input type="checkbox"/> AZMT 203 9 au 13/08 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 204 6 au 10/09 | |

Montant de la participation aux frais :

1.430 euros

Les options

Je souscris à l'assurance annulation

2,50 %

1,60 %

1,85 % de la participation aux frais oui non euros

PARTICIPANT

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tel domicile :

Tel. Travail :

Portable :

Mail :

N° d'adhérent :

(Si vous êtes adhérent hors Ile de France joindre copie de votre carte + 7 euros

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Lien de parenté :

Je certifie avoir pris connaissance du programme de la fiche programme relative à la sortie à laquelle je m'inscris et des conditions d'inscription (générales et spécifiques)

Je prends l'engagement de me conformer à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement.

Je certifie que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis

Date :

Signature :

