

# L'or blanc de RossStock RQ06

*Muotatal – Suisse centrale*



**Samedi 28 Dimanche 29 Janvier 2006**

## ***Raquettes à neige, pour aller ailleurs, autrement.***

Organisateur : Bruno REBOUL

Sauvage, le massif du Muotatal contient la plus grande forêt primitive d'épicéa des Alpes.

Situé à proximité de Lucerne au centre de la Suisse ses montagnes calcaires sont aussi connues des spéléos pour leurs abîmes, et des ethnologues pour le chant étonnant des Juuzli.

Un espace authentique que je vous propose de découvrir au rythme de la raquette à neige.

Envie d'ailleurs ?  
En route pour la Suisse.



*LindernenHutte CAS*

De Paris à Chappeliberg

### **Car couchettes des skieurs**

Vendredi 27 Janvier	Paris porte d'Orléans RDV :	21h00
Samedi 28 Janvier	Sisikon	première dépose

### **Taxi de groupe pour 5 personnes**

Samedi 28 Janvier	Sisikon	7h25
	Chappeliberg	8h00

Chappeliberg se situe dans la vallée à l'Est de Sisikon. Le soleil se levera à 7h56

Samedi : RossStock  
2461m



Depuis Chappeliberg nous remontons le valon vers l'Est, puis peu avant le col, nous prenons dans la pente Nord pour remonter Ouest Sud Ouest vers le refuge du Clup Alpin Suisse de Lindernenhutte ou nous pourrions alléger nos sacs (~ 2h20). Nous poursuivons ensuite en direction du RossStock (2461m) au Sud du refuge en aller retour (~ 3h20 A + 2h00 R).

Durée hors pause : 7h40, le soleil se couchera à 17h20  
Dénivelé +1294 m, -757 m, distance 10,0 Km  
Carte Suisse 25 000° 1172 Muotatal et 50 000° Skitour 246S

Nuit en refuge :  
LindernenHutte CAS  
(1727m)



Prévoir :

- Petit dej solide au sortir du bus, nous essaierons de trouver une boisson chaude mais nous devons démarrer rapidement
- Vivre de course
- Pique nique samedi Midi adapté à la neige
- Drap sac pour le refuge
- Un pique nique pour dimanche adapté à la neige

Attention au poids dans le sac ! Prenez seulement l'essentiel.

Demi pension au refuge du Club Alpin Suisse de LindernenHutte.

<http://www.lidernenhuette.ch/>

Dimanche : Col de  
Spilauer (2300m)

Nous repartons au Sud du refuge, mais en remontant le valon à l'Est du RossStock pour longer le lac SpilauerSee et grimper plutôt rive droite jusqu'au col Spilauer, sous le RossStock.

Du col, longue descente vers l'est dans un vallon assez large avant de passer un petit verrou pour rejoindre la vallée de l'Hurital qui nous amène plein Nord jusqu'à Hinterthal point de RDV avec le bus.

Durée hors pause : 7h40,

Dénivelé +583m, -1690m, distance 13,1 Km

Carte Suisse 25 000° 1172 Muotatal et 50 000° Skitour 246S

De Hinterthal à Paris

Je vous propose de manger tous ensemble à Hinterthal dans un restaurant proche du point de rendez vous avec le bus (à la charge de chacun).

**Car couchettes des skieurs**

Dimanche 29 Janv. Paris porte d'Orléans RDV : 21h00

Lundi 30 Janvier Paris porte d'Orléans RDV ~5h30

Raquettes + battons

Il faut de bonnes raquettes à plaques mobiles (Type Technica ou TSL) et une paire de battons de marche télescopiques équipés

ARVA Pelle sonde  
obligatoires

Un équipement complet ARVA Pelle Sonde par participant est requis.

Si vous n'en être pas équipé vous ne prenez par le départ de la sortie.

Le club peut vous en fournir un pour une contribution à l'achat d'équipements collectifs de 10€, sinon vous pouvez louer un pack sécurité (ex [www.lahauteroute.com](http://www.lahauteroute.com))

Groupe de 6 personnes

5 participants maxi + l'encadrant : le nombre de place dans le bus est limité.

Condition météo et condition de neige

Ce programme n'est pas contractuel. L'itinéraire pourra être modifié en fonction des conditions de neige et des conditions météo, ou même interrompu si nécessaire.

En effet, une bonne partie du cheminement s'effectue sur des pentes Nord qui seront peut-être pas assez transformées en Janvier pour est sûres. Selon les conditions nivo météo nous pourrions potentiellement emprunter la benne de Chappelberg pour monter à LindernenHutte, et nous pourrions remplacer l'itinéraire prévu par des ballades versant Sud si elle sont plus sûres et/ou en forêt en fond de vallée.

Budget prévisionnel par personne

Transport en bus prix prévu	90,00 €
Taxi Aller (10 FRS)	7,50 €
Demi pension refuge CAS (50 FRS)	37,50 €
Droits d'inscription (dont contribution raquette 4,5€)	13,50 €
Frais d'organisation	6,00 €

TOTAL prévu par personne 154,50 €

Montant à régler à l'inscription **150,00 €**

Chacun amène pique-niques, petit dej samedi et vivre de course. Un ajustement est effectué en fin de circuit en fonction des dépenses réelles (en plus et en moins).

Inscriptions

**CAF Ile de France**

Raquettes à neige

Ad physique : 12 rue Boissonade

Ad postale : 5 rue campagne première

75014 PARIS

01 42 18 20 00

Accord préalable pour inscription : NON

**4 participants max.**

**Licence club nécessaire.**

Informations

**Espace membre sur le site CAF idf**

<http://www.clubalpin-idf.com/EspaceMembre/>

Dom 08 71 19 38 04

Port 06 71 24 56 67

bruno.reboul@laposte.net

Réunion préparatoire : NON

Niveau

**Niveau 4 : 1300 m le premier jour et + de 6h00**

Une bonne condition physique est nécessaire (300m / h avec les raquettes), les journées sont courtes en Janvier.

La difficulté de progression dépend des conditions de neige que nous trouverons.

A prendre pour la sortie

Nous partons « tout équipés » sac au dos

### A porter sur soi au départ :

- Un paire de chaussures à semelles rigides (moyenne ou haute montagne)
- Chaussettes montagne (pas de coton)
- Sous vêtements chaud (fibre évacuant la transpiration) = couche 1
- Une polaire 200g = couche 2
- Pantalon montagne (pas de coton donc pas de Jean) = couche 2
- Vêtement imperméables respirant : Veste de montagne et sur pantalon = couche 3
- Un sac à dos léger (40 / 50l) permettant de fixer les raquettes, doublé à l'intérieur d'un grand sac poubelle de jardin

### A porter dans le sac au départ :

- Une paire de raquettes réglées sur les chaussures avant le départ
- Une paire de bâtons équipés de rondelles neige
- Sacs en plastiques (supermarché) éventuels pour l'étanchéité des chaussures
- **Guêtres ou sur bottes**
- Bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire et stick lèvres
- **Gants et lunettes de soleil de rechange** (ou masque de ski)
- **Sifflet** (brouillard)
- **Chaussettes de montagne de rechange** (pas de coton)
- Un petit change chaud isolé dans sacs plastiques
- Drap sac pour le refuge, boules Quiès isolé dans sacs plastiques
- Eventuellement chaussons très léger pour le refuge
- Petite pharmacie perso et mouchoirs en papier dans sac plastique
- Piles de rechange pour l'ARVA (2 x LR6)
- Couverture de survie
- Piques niques et vivres de courses isolés dans sacs plastiques
- Couteau + sifflet + crayon à papier et 1 feuille
- **Carte CAF et carte d'identité**
- **Frontale**
- Gourde
- ARVA + Pelle + sonde (Pelle accessible instantanément)
- Téléphone portable si disponible
- GPS pour ceux qui le souhaitent (me demander les routes par mail)



Mise à jour du 14-12-2005

Bruno Reboul – [bruno.reboul@laposte.net](mailto:bruno.reboul@laposte.net) 06 71 24 56 67