

**Organisatrice** : Bernadette P.

Vous pouvez m'envoyer un e-mail via le "kifaikoi" sur le site web

## Les 4000 de Saas Fee

Du 20 et 24 juillet 2009

Niveau : SO - terrain : ΔΔΔΔ

Randonnée glaciaire itinérante avec sommets (PD, PD+)

*Ce circuit vous permettra de gravir quelques-uns des 4000 les plus marquants sans le secteur de Saas Grund et de Saas Fee dont la beauté des vallées est incontestable.*

**J1** - Grâce au téléphérique de Felskinn, nous atteindrons sans effort l'altitude de 3500 m puis crampons aux pieds et sac léger, nous irons gravir par son arête Ouest le panoramique sommet de l'**Allalinhorn- 4027 m**. Nuit au refuge Britannia- 3030 m .

↗ 500 m    ↘ 1000 m

**J2 - Refuge Britannia - refuge Tasch -2701 m** : une grande et splendide traversée glaciaire. Nous pourrons au passage gravir l'épaule du Rimpfischhorn- 4009m    ↗ 600 m jusqu'au col de l'Allalin    ↘ 1050 m jusqu'au sommet.

↗ 850 m du col    ↘ du sommet 1300 m

**J3 - l'Alphübel- 4206 m** : massive montagne dotée d'une arête sud joliment dessinée qui donne à cette course une très belle ambiance. La descente sur Langflue par le glacier de Fee est un parcours glaciaire splendide. Nous rejoindrons SAAS FEE par le téléphérique de Langflue. Nuit à l'hôtel à Saas Grund    ↗ 1500 m    ↘ 1500 m

**J4** - Après une bonne nuit, nous rejoindrons Saas Grund- 1560m et par le téléphérique, le panoramique **refuge Hohsaas- 3100m** . Nos affaires posé au refuge, nous irons gravir le très joli sommet nommé **LAGGIJOCH- 3500 m**

↗ 400 m    ↘ 400 m

**J5 - Le Weismies - 4023 m**, par l'arête Ouest : un parcours splendide : avoir l'appareil photo à portée de main !! Sa belle arête blanche et sans difficulté en fait une course superbe. Petit casse-croûte panoramique sur la terrasse du refuge avant de rejoindre Saas Grund en téléphérique.    ↗ 920 m au refuge    ↘ 920 m Saas Grund par le téléphérique

*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

**Le 1er jour à 9 h devant l'office de tourisme de Saas Fee.** Séparation au même endroit vers 15H le dernier jour à Saas Grund.

### NIVEAUX

**Physique** : SO : 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée montée de 900 à 1600m. Préparation physique nécessaire.

**Technique** : ΔΔΔΔ. **Maîtrise indispensable du cramponnage en neige et glace.** Pentas pouvant atteindre 30 à 35°. Passage rocheux en III, III+. Capacité à évoluer en autonomie sous la conduite d'un guide. Sommets de niveau PD et PD+.

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

### CONSEIL

Le démarrage se fait en douceur, nous sommes cependant rapidement en altitude : une très bonne condition physique est nécessaire. Les étapes des J2 & J3 sont assez longues.

**ENCADREMENT** : 1 guide de haute montagne de l'agence Azimut pour le groupe.

**GROUPE**: 5 à 6 personnes

**CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE** : Carte suisse au 1/50 000°n°284 Mischabel - VISP 2 74 & Guide des Alpes Valaisannes Tome II CAS ; Les Alpes Valaisannes M. Vauchet Ed Denoel.

**N° DE TELEPHONE UTILE** : 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 (1.55 FS = 1 €) ; prévoir des francs suisses pour les dépenses de boissons dans les refuges (env. 12€/j).

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	' 00.41.27.957.22.88	J3	' 0041.27.957.12.62
J2	' 00.41.27.967.39.13	J4	' 00.41.27.957.17.13

### Hébergement avant et après le séjour

OT Saas Fee' 0041 27 958 58 fax : 0041 27 958 18 60 <http://www.saas-fee.ch> Email : [to@saas-fee.ch](mailto:to@saas-fee.ch)

A Saas Fee

hôtel Rendez-vous : 00.41.27.957.20.40 Réservation hôtel : 00.41.27.957.11.11

A Saas Grund : Hôtel ROBY ' 00.41.27.957.12.62 ( hébergement du J3 lors du séjour)

### 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> <u>Pantalon</u> 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 à dos 50/60 l

### MATERIEL TECHNIQUE

**Crampons, baudrier, piolet, casque,**

Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, contactez Bernadette qui vous donnera un document à remplir.

## PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur ( aspirine ou équivalent ). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique ( immodium/ercéfuryl) flagyl, spason

**PRIX : 680 €**

**LE PRIX COMPREND :** L'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, la pension complète du 1er jour le soir au dernier jour le matin (pique-nique le midi), le prêt du matériel collectif, le téléphérique jusqu'à Saas Fee.

**LE PRIX NE COMPREND PAS :** Les boissons, les frais à caractère personnel, la location éventuelle du matériel, l'assurance.

## REGLEMENT

En deux chèques de 340 € dès l'inscription (le second chèque étant encaissé à un mois du départ) ou bien en chèques vacances ou bien un chèque à l'inscription et l'autre partie en carte bleue.

## ASSURANCE

Lors de votre inscription vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir celle-ci avec le secrétariat du Club.

## ACCES

Consulter le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://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

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

Par le Nord : Genève et Martigny - autoroute jusqu'à Sierre

Par le Sud : Aoste - Col du Grand St Bernard ou par Novara - Domodossola - Col du Simplon.

Parking obligatoire à l'entrée du village de Saas Grund (moins cher que sur Saas Fee ) puis navette entre Saas Grund et Saas Fee

## Gare ferroviaire de Brig

Ces horaires sont fournis à titre indicatif, consulter le site Internet des chemins de fer suisses :

<http://www.sbb.ch/fr/>

Ligne Genève Milan ou Bale Milan par Martigny et Brig ou par Berne et Spiez.

Aller Navette bus depuis Brig : départ 8h15 et 9h15 arrivée à Saas Grund à 9 h08 et 10h08 changement de bus à Saas Grund.

## 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**
- un formulaire européen de la Sécurité Sociale
- des espèces pour vos dépenses personnelles et les boissons dans les refuges
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur