

Club Alpin Ile de France (tél. 01-42-18-20-00)

Randonnée 10-RW80 du 01 au 05 septembre 2010 : Sources du Rhône

Cumul possible avec rando à proximité 6 au 10 septembre: contacter l'organisateur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 4 MAI

1) Cadre général et difficultés : randonnée itinérante et en étoile, niveau moyen, trois triangles.

Quand le Rhône parvient en France au Lac Léman, il a déjà parcouru en Suisse plus de 150km dans sa vallée glaciaire, creusée depuis des millénaires entre des parois abruptes : au nord les Alpes bernoises avec Grindelwald, l'Eiger, la Jungfrau, et au sud Zermatt, le massif du Mont Rose et du Cervin.

En train, nous remonterons cette longue vallée pour aboutir en bus au glacier des sources du Rhône, auprès duquel nous randonnerons dans ce coeur alpin de la Suisse, évoluant entre 2100m et un peu plus de 3000m, des alpages aux approches de la haute montagne, en privilégiant les itinéraires offrant des vue dégagées, parcourant essentiellement le versant nord de la vallée (donc les faces sud!).

Toutes nos randonnées partent de la route de la Furka ou y aboutissent. Cette route, reliant l'hôtel Belvédère (sources du Rhône, 2270m) et l'hôtel de Tiefenbach (2109m) par le Col de la Furka (2429m), est desservie par un service de deux cars postaux quotidiens dans chaque sens, meilleur moyen d'y éviter de monotones trajets à pied : 8 km en tout pour la section où nous évoluerons. Le programme choisi s'adapte aux horaires.

Les journées proposées comportent de 4 à 7 heures de marche à un rythme modéré, environ 350m de montée à l'heure et 500m de descente, en terrain parfois abrupt avec blocs rocheux exigeant l'appui des mains. Ces données correspondent à un niveau physique moyen et à un niveau technique trois triangles.

2) Rendez-vous à 7h40 à l'entrée du quai pour le TGV Paris-Lausanne, départ de **Paris-Lyon à 7h58**, le mercredi **premier septembre**, et sous réserve de confirmation des horaires SNCF.

3) Places disponibles et conditions d'inscription : 7 places organisateur compris. L'inscription suppose le niveau requis et l'**accord de l'organisateur**. Inscriptions closes au 7ème inscrit ou si un gîte cesse de garder des places en option. Annulation si moins de 5 inscrits à la date de clôture.

4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels selon horaires de transports météo, enneigement ...

Mer 1er sept : TGV Paris-Lausanne, puis train remontant la vallée du Rhône jusqu'à Brig, où une ligne régionale nous mène à Oberwald : c'est le pittoresque Val de Conches. D'Oberwald, un bus postal nous conduit à Gletsch, village construit là où se terminait autrefois le glacier du Rhône, puis plus haut jusqu'à l'actuel Belvédère des Sources du Rhône, avec arrivée prévue à 17h45. Après emménagement à l'hôtel Belvédère (2271m), nous aurons le temps de découvrir le site avant le repas.

Jeu 2 : montée au refuge Sidelen (2708m d'altitude, 2h), site de haute montagne niché au pied d'un sommet rocheux dont l'aspect évocateur justifie le nom de Kamel. Après y avoir pique-niqué, nous redescendrons par un autre itinéraire à la route du col de la Furka (2280m), où nous éviterons deux bons kilomètres sur goudron en prenant vers 14h15 le bus postal jusqu'au bar hôtel de Tiefenbach (2106m). On pourra s'y rafraîchir avant d'attaquer la montée au refuge Albert Heim (2543m), où nous dormirons. Pour l'ensemble de la journée : 6 h de marche, 950m de montées, 430 m de descente.

Ven 3 : Le matin, deux promenades en étoile à partir du refuge : le sommet voisin du Schafberg, et le glacier Tiefengletscher (3 à 4h en tout). L'après-midi, redescende sur Tiefenbach (1h30 à 3h selon itinéraire choisi), où le bus postal de 16h12 nous ramènera à l'hôtel Belvédère (8 km de route par le col de la Furka). Au maximum 570m de montées et 900m de descente.

Sam 4 : randonnée aller et retour jusqu'au sommet du Klein Furkahorn (3026m), beau belvédère accessible aux randonneurs habitués aux blocs rocheux. Au retour, on peut adopter un chemin différent sur la partie basse de l'itinéraire et éventuellement utiliser le bus postal de 16h20 à l'Hôtel Furkablick (2427m). 5h30h à 7h de marche selon choix. 820 m de montée puis de descente (600m de descente si usage du bus).

Dim 5: bus pour Oberwald à 9h45 (arrivée 10h20) et à 11h (arrivée 11h31). A Oberwald trains pour Brig, d'où l'on rejoint Paris (voir ci-dessous, 5) ou Martigny pour les inscrits à la rando RW81 (billets à prendre sur place). Le choix d'un départ à 11h laisse le temps d'une dernière promenade au site des sources du Rhône.

5) Transports : A l'aller, départ de Paris-Lyon le mer 1er sept à 7h58, arrivée Oberwald à 15h40 avec changements à Lausanne et Brig. Bus à 17h15 à Oberwald pour la Furka.

Au retour, départs d'Oberwald

- à 11h13 avec arrivée à 12h33 à Brig pour Paris-Lyon 19h55 (changement à Genève), ou Paris-Est 19h34 (changements à Berne et Bâle, plus coûteux en général);

- à 12h13, avec arrivée à Brig à 13h33 pour Paris-Lyon à 20h47 (changements à Genève et Lyon), 21h43 (changements à Genève et Bellegarde) ou 21h59 (changement à Lausanne).

Ces horaires sont donnés sous réserve.

Les participants devront se procurer à leurs frais les billets de train aller et retour Paris-Oberwald,, l'organisateur se chargeant des transports locaux en bus postal (voir ci-dessus 1).

6) Hébergement collectif en demi-pension au **refuge** Albert Heim (2543m) en **dortoir** la seconde nuit, et à l' Hôtel Belvédère (2280m) les trois autres. L'altitude augmente les coûts et rend difficile la gestion de l'eau. On trouvera donc à l'hôtel quelques chambres sans eau courante, et le refuge n'a pas d'eau potable, remplacée par un léger thé sucré dont on vous remplit gracieusement la gourde le matin au départ. A l'hôtel, douches et WC à l'étage. Au refuge, eau courante, WC extérieurs derrière le refuge et douche chaude ... en plein air un peu à l'abri des regards. Au refuge, matelas et couvertures sur bat flanc, mais pas de draps.

7) Repas du soir et petit déjeuner servis en demi-pension. Pour midi prévoir ses pique-niques. On peut emporter des provisions de Paris ou commander ses paniers repas à l'hôtel pour 12 CHF l'un (8,50 E).

8) Equipement: Prévoir sac à dos de 45 litres environ permettant de tout porter sur son dos + lampe de poche et sac à viande (double drap) pour le refuge + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement dans les pierres et la neige + lunettes de soleil et couvre-chef + autres protections et vêtements, dont gants et bonnet, adaptés aux conditions rudes voire hivernales du climat de montagne: pluies parfois abondantes, soleil ardent, froid et vent en altitude, grésil ou neige possibles. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

Les couvertures sont fournies partout, mais non les draps dans le refuge.

Ne pas oublier carte de CAF et carte d'identité pour la douane.

Un peu d'argent suisse est utile, mais nous aurons le temps de changer nos euros à Lausanne à l'aller.

Réduire au minimum affaires de toilette et habits de rechange, un minimum de lavage étant toujours possible sur place.

9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes le mardi **4 mai**. **Inscrivez-vous dès que possible pour éviter le risque d'annulation** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **295E** ne comporte pas les billet de train AR Paris-Oberwald ni Oberwald-Martigny (34E) pour transfert rando RW81, ni les pique-niques, mais couvre hébergement en demi-pension défini ci-dessus + frais de transports locaux (car postal) + forfait CAF de 14,50 E pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur (cartographie + transport SNCF aller + car postal + 80% des frais d'hébergement). Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque de 150 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un **second chèque de 145 E pour solde** qui sera encaissé à partir du 1er août.

10) Réunion préparatoire jeudi 12 août à 18h30 au siège du CAF-IDF 12 rue Boissonade, 75014 Paris.

A bientôt

François.

