

Organisateurs :

**Thierry Maroger**  
*thierry.maroger@gmail.com*  
Ou par le kifaikoi

**Marie-Hélène Carré**

### 4 jours de raquettes à l'Hospice du Grand St Bernard

*Niveau physique : Moyen+ Niveau technique : ΔΔ*  
*Date : du vendredi 5 avril 2019 au lundi 8 avril 2019*  
*Type de terrain : haute montagne facile*  
*Nombre de participants : 10 (compris les organisateurs)*  
*Ouverture des inscriptions : le mardi 23 octobre 2018*  
*Accord de l'organisateur nécessaire*



#### *Niveau technique et physique*

Terrain haute montagne d'un abord technique aisé.  
Itinéraire sans gros dénivelés mais toujours en altitude entre 2500 et 3000 m  
Séjours en étoile à partir de l'Hospice du St Bernard.  
Bonne condition physique nécessaire.  
Courses de 5/6 h et 950 m de dénivelés maximum

## Transport

### **Aller**

05/04/2019 TGV Lyria de 7h57 - Changement à Lausanne - arrivée à Martigny : 12h42  
Taxi pour Bourg St Bernard

### **Retour**

08/04/2019 : Taxi de Bourg St Bernard à Martigny  
Train pour Lausanne à 17h16 puis TGV Lyria - arrivée à Paris : 22h31

**Au moment de la rédaction de cette fiche les billets ne sont pas ouverts à la vente. Il peut donc y avoir des modifications.**

## Programme à partir de l'Hospice (2469 m)

### **Vendredi 5 avril 2019**

RV à la gare de Martigny. Taxi pour Bourg St Bernard.  
Montée à l'Hospice du St Bernard : + 550 m 3h30

### **Samedi 6 avril 2019**

Fenêtre de Ferret (2698 m) et lac de Fenêtre +/- 650 m 5/6 h

### **Dimanche 7 avril 2019**

Mont Fourchon (2902 m) + / - 500 m 5h

### **Lundi 8 avril 2019**

Col Ouest de Barasson (2635 m) et descente sur Bourg St Bernard. + 500 m / - 900 m 5h  
Ou  
Monts Telliers (2951 m) + 950 m / - 1450 m 6h30

## Conditions particulières du programme

Dans la mesure où il n'y a pas de courses de repli possibles l'organisateur annulera la sortie en cas de nivologie trop dangereuse (risque 4 ou 5 par exemple) sur le secteur concerné aux dates indiquées, ou si une période de vrai mauvais temps est annoncée.

**Il est donc conseillé d'acheter des billets de train remboursables par la SNCF**

Par ailleurs l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme pour toutes raisons de sécurité et selon le niveau des participants, une fois la sortie démarrée

### Dépenses à prévoir

3 ½ pensions à l'Hospice (chambres de 2 à 4 personnes) 185 €  
 Aller/Retour Marigny / Bourg St Bernard en taxi: 45 €  
 CAF : Frais administratifs raquettes : 17 €

**Total estimatif : 247 € sans le transport. Ce total peut légèrement varier en fonction du taux de Change Frs/€**

**Une régularisation en + ou – sera effectuée en fin de séjour**

### Equipement de sécurité obligatoire :

**Chaque participant doit être équipé d'un DVA, d'une pelle, d'une sonde, et doit savoir s'en servir.**

Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

N'oubliez pas le sifflet (indispensable en cas de brouillard)

### Equipement

**Vos raquettes seront en parfait état**, réglées à la taille de vos chaussures.

Se méfier des raquettes de location

Prévoir si possible un mini kit de réparation

Prévoir des chaussures chaudes et étanches

Lampe frontale obligatoire avec piles en état

Lunettes de soleil adaptées à la haute montagne

Couverture de survie obligatoire

Le reste de votre équipement est de type « haute montagne de printemps » avec éventualité de froid/vent important. Ne pas oublier une deuxième paire de chaussette, une deuxième paire de gants et un bonnet supplémentaire en réserve.

### Papiers d'identité

Carte d'identité, carte CAF en cours de validité, carte Européenne d'assurance maladie

### Carte

1/25000 Swisstopo n° 1365 Grand St Bernard

1/50000 492 S avec itinéraires raquettes Mont Blanc/Chamonix/Contamines/Courmayeur/Grand St Bernard.

Visualisation des itinéraires :

**<https://map.sportdeneige.admin.ch>** (faire une recherche sur Grand St Bernard)