

Les hauts sommets de la Bernina

Dimanche 5 avril 2020 au samedi 11 avril 2020, soit 7 jours

Organisateurs : Pierre-Yves Boulay , Christophe Arqué 

Niveau : D 3S 1400m max/jour. En traversée et aller/retour.
350 m/h.

Programme prévisionnel

		Montée	Descente
Lundi 06	Taxi de l'hospice à Pontrésina – Montée en calèche à l'hôtel Roseg (1999 m) – Refuge Coaz (2610 m) – col ou sommet possible l'après-midi.	+610	en fonction du sommet choisi
Mardi 07	Refuge Coaz (2610 m) – Piz Gluschaint (3594 m)- descente à 3200m – La Sella (3584 m) - Refuge Coaz (2610 m)	+1360	-1360
Mercredi 08	Refuge Coaz (2610 m) – Piz Sella (3500 m) où Piz Roseg (3936 m) si bonne condition – Refuge Marinelli (2813 m)	+900 ou +1326	-700 ou -1120
jeudi 09	Refuge Marinelli (2813 m) – Passo Marinelli Orientale (3079m) – Passo di Sasso (3504 m) – Fuorcla Bellavista (3673 m) – Piz Bernina (4049 m) – Refuge Marco et Rosa (3597m)	+1250	-450
Vendredi 10	Refuge Marco et Rosa (3597m) – Fuorcla dal Zupo (3844 m) – Piz Argient (3942 m) ou Piz Zupo (3996 m) - Fortezza (3872 m) Isla Persa (2720 m)- point bas (2620m) - Hotel Diavolexxa (2973 m)	+750	-1380
Samedi 11	Hotel Diavolexxa (2973) – Piz Palu (3900 m) – Fuorcla Trovat (3017m) – Ospizio Bernina (2307 m)	+1100	-1580

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Cartes :

Carte Suisse 50 000 268 S
Carte Suisse 25000 : 1277 et 1257

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, casque.

Matériel pour glacier :

Crampons alu solide (déjà testés) ou en métal / 1 piolet technique / baudrier / 2 grandes sangles / 2 mousqueton à vis / 2 broches à glace / 1 sangle hélico / 1 auto bloquant / poulie pour auto sauvetage si vous savez vous en servir.

Logistique

Transport : Co voiturage possible.

Prendre contact avec les encadrants pour l'organisation.

Possibilité aussi en train et taxi

Hébergement : Refuge en demi pension, / 45CHF ou 35CHF pour l'hospice suivant le menu) (en espèce ou en carte de crédit) / 65€ (en espèce) pour la ½ pension au Marco et Rossa / 174CHF (en espèce ou en carte de crédit) pour les deux nuits à l'hôtel refuge Diavolexxa / Refuge Marinelli 45 euros en demi pension / Montée en calèche à l'hôtel Roseg 10 euros en espèce / (25 euros d'arrhes par personne ont été versés pour l'hospice).

Pique-niques et vivres de course : Vivre de course pour 6 déjeuners.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 26 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte CAF – Pièce d'identité.

Informations complémentaires

Raid technique en altitude nécessitant certaines compétences :

Savoir utiliser des crampons sur une pente à 45°

Savoir descendre en rappel auto assuré

Avoir déjà fait un raid en altitude (au-dessus de 3000m) de plusieurs jours

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'information.

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et aidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre... La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.