

Organisateur : Alexandre Lucas

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Oberland Bernois (Suisse)

Week-end Trail à Grindelwald

Du Samedi 8 au Lundi 10 aout 2026

Ce week-end de Trail off (hors compétition) en 3 jours se déroule dans la magnifique région de la Jungfrau au sein de l'Oberland Bernois, entre Grindelwald et Lauterbrunnen.

Cette région offre de merveilleux paysages sur des sommets prestigieux, à commencer par le célèbre trio des "4000" Jungfrau, Mönch et la célèbre face nord de l'Eiger, tout en permettant d'évoluer sur des sentiers peu techniques et adaptés à la pratique du Trail.

Les sorties se feront à la journée, dans les vallées de Grindelwald et de Lauterbrunnen.

Notre camp de base sera situé à Grindelwald, station réputée de la région.

Certains de nos itinéraires suivront des portions des parcours de la superbe course de trail « Eiger Ultra Trail ».

Les sentiers de la région présentent des dénivelés significatifs mais de technicité limitée, permettant des sorties sportives et sécurisées.

Il faudra toutefois veiller à bien gérer le volume du week-end et l'enchaînement de 2 belles sorties dimanche et lundi.

Le secteur est toutefois très aménagé en téléphériques et trains de montagne et les échappatoires sont nombreuses lors des 2 sorties longues de dimanche et lundi..

Niveau

Pour vous inscrire à cette sortie vous devez être coureur régulier (minimum 3 sorties par semaine) et être à l'aise avec une allure de 9 km.effort/h⁽¹⁾. Une expérience de la pratique du trail en montagne est nécessaire. Il est recommandé d'avoir réalisé au moins 1 "maratrail" (sortie de 40 KM minimum) en montagne (en compétition ou en Off).

Km.effort : pour calculer cette vitesse, 100 m de dénivelé positif est égal à 1 km de distance à plat. Ainsi, un coureur qui a couru un trail de 30 km et 600 m de dénivelé en 4 h est allé à une vitesse de 9 équivalent km / h.

Description des étapes

J1: boucle Stechelberg - Obersteinberger. 20km, 1500mD+

Nous arriverons à Lauterbrunnen vers 12H30/13H. Si besoin, nous pourrions prendre une collation rapide. Puis nous nous rendrons au fond de la vallée de Lauterbrunnen, célèbre pour ses nombreuses chutes d'eau, pour une sortie en boucle entre le village de Stechelberg et le lac Oberhoresee, au pied d'un décor de haute montagne entre le Breithorn et la Jungfrau

J2 : boucle Grindelwald / Faulhorn / Schnygge Platte. 38km, 2200 mD+

Nous partirons pour une longue sortie à la journée sur les traces du format 50 K l'Eiger Ultra Trail sur le versant de Faulhorn, face aux célèbres géants bernois Eiger, Mönch, Jungfrau.

La sortie commence par une belle montée jusqu'au col de Grosse Scheidegg (900 m D+) puis bifurque à l'ouest vers le restaurant d'altitude de First (alt 2165 m D+) et son impressionnante terrasse suspendue offre des points de vue magnifiques vers les sommets.

La sortie continue à s'élever vers le sublime lac de Bachalpsee pour atteindre après une belle côte Faulhorn, sommet de notre week-end avec ses 2680 m D+.

Nous poursuivons notre route jusqu'à Schnygge Platte, les chemins de crête offrent de merveilleux paysages, à droite en contrebas les lacs de Brienz et Thoune, à gauche les sommets bernois.

Nous entamerons notre descente dans la vallée jusque Lütschental. Retour à Grindelwald en train (20 mn).

J3: boucle Grindelwald / Mannlichen / Kleine Scheidegg / Eigergletscher 30km, 2100mD+

La journée se situe sur le versant au pied des sommets et notamment de la célèbre face Nord de l'Eiger.

La journée commence par une longue montée jusqu'au restaurant d'altitude de Mannlichen (10 KM / 1300 m D+). Superbes vues sur les sommets et la vallée de Lauterbrunnen. A partir de là, nous suivrons le parcours du 35 KM de l'Eiger Ultra Trail, via le sentier « Royal Walk » qui offre un paysage grandiose sur la face de Nord de l'Eiger, pour atteindre le col très aménagé de Kleine Scheidegg.

Le parcours se poursuit jusqu'à Eigergletscher (alt 2320 m), vues magnifiques sur les glaciers de l'Eiger et du Monch, notamment le glacier de l'Eiger.

La redescente à Grindelwald commence sur l'« Eiger trail », sentier qui longe le pied de la face Nord et se termine dans les alpages soignés qui surplombent Grindelwald.

Matériel indispensable

- Sac à dos adapté au trail pour sortie à la journée.
- Poche à eau ou autre système d'hydratation vous permettant de boire en courant
- Chaussures de trail
- Tenue adaptée à la course
- Vêtements haut de type « seconde couche »
- Veste imperméable
- Nourriture pour la journée (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (antalgiques, pansements anti-ampoules etc)
- votre carte du CAF et carte d'identité

Matériel conseillé :

- Casquette ou buff
- Lunettes de soleil
- Bâtons de trail
- Un pantalon léger/un vêtement qui couvre les jambes pour votre confort le soir
- Vêtements de rechange (tee shirt et sous-vêtements)
- Lingettes ou gant de toilette pour faire un petit de toilette avant le train du retour
- Boules quies
- Forfait mobile avec couverture Suisse
- Moyens de paiement en Francs suisses

Transport :

Le rendez-vous est le samedi 8 aout à 10h00 à la gare de Mulhouse, où nous louerons une voiture pour le week-end. Nous serons de retour à Mulhouse le lundi 10 aout vers 19H.

L'achat des billets de trains Paris / Mulhouse n'est pas incluse dans l'inscription à la sortie CAF.

Horaires de train à privilégier :

- Aller 8/08 : départ Paris Gare de Lyon 7H22 / arrivée Mulhouse 10H03
- Retour 10/08 : départ Mulhouse 19H56 / arrivée Paris Gare de Lyon 22h44

Nous utiliserons la voiture de location pour nous rendre de Mulhouse à Grindelwald (2H30 de trajet).

Hébergement : Auberge de Jeunesse à Grindelwald en dortoir les 8/08 et 9/08.

Repas : Nous prendrons les petits déjeuner aux refuges. N'oubliez pas de communiquer à l'organisateur si vous suivez un régime particulier ou si vous avez des intolérances alimentaires. Pour la journée, chacun gère son alimentation : nous conseillons fortement plutôt des petites portions (barres céréales, fruits secs, pom potes etc) à manger au fur et à mesure de la journée plutôt qu'un pique nique « sandwich » pour le midi qui n'est pas le plus approprié pour du trail. Des ravitaillements en restaurant d'altitude seront également possibles. Pour les dîners, plusieurs options seront possibles : dîner à l'auberge (20€) ou dans la station de Grindelwald.

Inscriptions :

Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

Nombre de places : 4 (organisateur compris)

Date de validation des inscriptions : 14/04/2026

Participation aux frais : 175 €. Incluant : les frais administratifs, l'hébergement (2 nuits avec petits-déjeuners inclus), la participation aux frais location de voiture et carburant. N'incluant pas : les dîners, les en-cas, les boissons, les frais divers, les transports Paris/Mulhouse A/R.

En cas d'accident grave : Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>