

Alp'Incentour

Bureau des guides de Megève

76 rue Ambroise Martin / F- 74120 Megève - Tél : + 33 (0)4 50 21 55 11 / Fax : + 33 (0)4 50 21 55 03
E-mail : alpincentour@wanadoo.fr Association de Tourisme Agréé n° 073.98.0001 / Agrément APRIAM

Les 4000 de Zermatt à Saas-fee

- * Le Strahlhorn (4190m)
- * L'Allalinhorn (4027 m)
- * L'Alphubel (4206 m)

Ce circuit d'alpinisme de 5 jours permet de rallier les deux capitales de l'alpinisme du massif du Haut Valais. Un départ tout en douceur sur les chemins d'Heidi, pour continuer crescendo vers les hauts sommets de plus de 4000 mètres.

JOUR 1 : Journée d'acclimatation dans les alpages de Zermatt.

Depuis le village de Zermatt, prendre un bon chemin à travers les mélèzes pour accéder au plateau de Findelalp. En passant par de nombreux et superbes hameaux d'alpage, gagner le refuge de Fluealp (2607 m), situé sur le bord de la moraine du glacier de Findel.

⤴ : 954 m Horaire: 4 heures. . Demi-pension au chalet-refuge de Fluealp

JOUR 2 : Passage de l'Alderpass et ascension facultative du Strahlhorn.

Prendre pied successivement sur les glaciers de Fendel et de l'Adler. Par une montée raide en écharpe pour franchir Adlerpass (3789 m), nous déposons les sacs pour faire en aller et retour votre premier 4000 mètres, Le Strahlhorn. Puis longue descente sur L'Allanlingletscher pour accéder à la cabane de Britania (3030 m)

⤴ : 1184 m + 400m en aller et retour ⤵ : 789m ⤴ : 50 m

Horaire : une grosse journée. Demi-pension à la cabane de Britania

JOUR 3 : L'ascension de L'Allalinhorn

Après un réveil pas trop matinal et grâce au métro alpin, nous gagnons sans effort l'altitude de 3500 mètres. Depuis la station en aller et retour ascension de l'Allalinhorn. Puis descendre le glacier pour rejoindre en rive gauche le refuge-restaurant de Langflue (2870 m).

⤴ : 527m ⤵ : 1157m Horaire : la journée . ½ pension à la cabane de Britania

JOUR 4 : L'ascension de L'Alphubel

Longue montée sur le glacier du Fee jusqu'à la hauteur du Alphubeljocch (3782 m) : Ascension facultative de l'Alphubel et retour aux sacs. Passage au col puis descente du Alphubelgletscher pour atteindre la cabane de Täsch (2701 m)

⤴ : 912 m + 424 m ⤵ : 1082 m Horaire : la journée . ½ pension à la cabane

de Täsch

JOUR 5 : Jour de décompression avant le retour dans la vallée

Par un sentier atteindre le lieu-dit d'Ottavan (2205 m). De là descendre soit à pied soit en navette routière sur route carrossable à voir sur place avec les opportunités.

⤵ : 500 m avec navette ou 1250 m Horaire : 1 heure 30 + 2 heures 30

915 € / Pers.

**Versement d'arrhes de 250 €/pers à l'inscription
Solde à votre arrivée.**

**Encadrement : par guide de haute montagne
Départ tous les dimanches de juin à septembre**

Ce devis comprend :

- Encadrement par 1 guide de haute-montagne.
- Le matériel collectif lié à la sécurité (radio, corde etc.)
- La ½ pension dans les refuges.
- Les remontées mécaniques

Ce devis ne comprend pas :

- Les frais des repas du midi et les vivres de courses.
- Les boissons prises aux refuges
- Le transport (aller et retour) jusqu'au lieu de rendez-vous.

Devoir d'information : La pratique des activités de montagne comme l'alpinisme, n'est pas sans dangers. Un guide ne peut être considéré comme une assurance « tous risques ». En montagne, l'homme est confronté à un milieu qu'il peut très profondément connaître, mais jamais totalement maîtriser. Le rôle du guide est de se rapprocher le plus près de la sécurité mais il est nécessaire aux participants d'accepter les impondérables de cette pratique.

Conditions de l'encadrement : L'encadrement est assuré par un professionnel breveté d'état, guide de haute-montagne. Le guide est assuré en responsabilité civile. Il paraît indispensable que les participants soient couverts par un contrat type « individuel accident » ou « club alpin » pour tout dommage subit ou causé à un tiers ne mettant pas directement en cause la responsabilité de l'encadrement.

Informations concernant le programme : Celui-ci ne comporte pas de difficultés particulières. Il se déroule sur des zones glaciaires et rocheuses. Quelques passages avec des chaînes à la descente demandent un peu d'attention. Les refuges sont gardés et offrent le confort habituel pour ce type d'hébergement.

Carte suisse Zermatt Blatt 5056 1/50000

LISTE DU MATERIEL

Vêtements et accessoires

- ▶ Pantalon de montagne en goretex, anorak ou coupe-vent en goretex
- ▶ Sous- vêtements polaires et veste polaire
- ▶ Parka pour la pluie
- ▶ Gants chauds, bonnet et bob
- ▶ Mouchoir, papier hygiénique et petite trousse de toilette, couteau.
- ▶ Papiers (carte d'identité, carte club alpin, carte groupe sanguin)
- ▶ Euros pour les frais annexes dans les refuges.

Matériel individuel (Essayer de limiter le poids à 10 kg maximum)

- ▶ Sac à dos de 40 litres avec attache piolet
- ▶ lunettes de glacier et masque de ski
- ▶ Casque
- ▶ Baudrier avec longe et mousqueton à vis
- ▶ Piolet de marche et crampons réglés
- ▶ Gourde ou camel-bag, thermos, couverture de survie
- ▶ Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- ▶ Appareil de photo
- ▶ Vivres de courses à répartir dans le groupe
- ▶ Pharmacie pour soigner ampoules (compeed) et petits maux
- ▶ Crème solaire et stick à lèvres et Boules « Quiés »