

HAUTE ROUTE

Camp J+S itinérant de randonnée à skis pour élèves ayant une bonne condition physique ainsi qu'une bonne technique du ski alpin.

Du dimanche 2 au jeudi 6 avril 2023 **RDV à 7h05 dans le hall de la gare de Lausanne le dimanche 2 avril équipé avec chaussures de ski de rando.**

Le point de départ est Iffigenalp, pour une arrivée à Kandersteg.

Notre itinéraire passe par les cabanes suivantes : CAS du Wildhorn (2'303 m), Audannes (2'508 m), CAS du Wildstrubel (2'793 m), CAS Lämmerenhütte (2'502 m).

Sommets possibles : le Wildstrubel (3'244 m), le Schnidehorn (2'937 m).

Personnes responsables : MM. Éric ARNOLD et Grégoire ARNOLD, maîtres EPS au gymnase de la Cité, moniteurs J+S Excursions à skis et Ostéopathe.

Encadrement technique : Serge THÉLIN, guide de montagne.

Détail du programme :

Dimanche 2.04: Départ de Lausanne gare à 7h21 voie 3 - Trajet en train jusqu'à Lenk 10h23- Taxi spécial jusqu'au point le plus haut, accessible - 11h30. Pic-Nic, contrôle matériel, et montée jusqu'à la cabane arrivée 16h00. Souper à 18h30, 20h-21h préparation de la course du lendemain.

Lundi 3.04 : 6h45 déjeuner – 7h30 départ pour la Cabane des Audannes en passant par le Wildhorn Pic-nic au sommet – 14h-15h arrivée à la cabane – 18h30 souper – 20h-21h préparation de la course du lendemain.

Mardi 4.04 : 6h45 déjeuner – 7h30 départ pour la Wildstrubelhütte – Schnidehorn, 15h arrivée à la cabane - 18h30 souper – 20h-21h préparation de la course du lendemain.

Mercredi 5.04: 6h45 déjeuner – 7h30 départ pour le Wildstrubel – 11h30 au sommet pour le pic nic – arrivée à la Lämmerenhütte vers 15h - 18h30 souper – 20h-21h préparation de la course du lendemain.

jeudi 6.04 : 6h45 déjeuner – 7h30 départ – 13h56 à Kandersteg– Variante descente à ski jusqu'à Kandersteg – 13h56 départ en train de Kandersteg – 16h50 arrivée à Lausanne Bessière – Rédition du matériel 17h30

Il va de soit qu'en fonction de la météo, le programme est sujet à être modifié pour des questions évidentes de sécurité.

Annexes : Profils par jour, carte au 1 :100'000 du parcours dans son entier.

Logements et pension :

Dortoirs : les duvets ou les couvertures sont fournis par les cabanes, mais l'usage de sac à viande est obligatoire. Logement en 1/2 pension.

Prévoir le pique-nique de midi pour les 5 jours (ne pas prendre trop, on mange beaucoup le matin et le soir).

Matériel :

Le matériel technique est emprunté à J+S, notamment : skis, peaux, couteaux, DVA, sonde, pelle, crampons, baudrier, **Tout ceci sera distribué le mardi 28 mars à l'entrée Sud de l'Ancienne Académie à 16h15, tous les participants y sont attendus.** Pour les élèves n'ayant pas de skis de randonnée, Location à Tarif préférentiel chez Yosemite Bd. de Grancy 12, Lausanne, mail détaillé en mars.

Equipement :

Venir en habits de montagne pour le départ, nous monterons depuis Iffigenalp jusqu'à la Wildhornhütte. Ne pas prendre de baskets, les cabanes fournissent des pantoufles. N'oubliez pas votre casque de ski obligatoire pour la descente selon les règles de sécurité édictées par le canton de Vaud !

ATTENTION, ON PORTE TOUT : LE SAC NE DEVRAIT PAS PESER PLUS DE 10 KG.

Dans le sac à dos de montagne :

- AU FOND. Effets personnels : habits de rechange pour la journée et le soir, mini-trousse de toilette, mini linge de bain, mini-pharmacie personnelle avec des compeed et du désinfectant (cloques), lampe frontale.
- Un drap cousu ("sac à viande"), mais **pas** de sac de couchage (trop lourd).
- Le pique-nique de la semaine : viande séchée, fruits secs, salamis, pain en tranches, barres de céréales, chocolat, ...
- Baudrier, DVA, pelle, sonde, ... (prêt J+S possible pour ce matériel)
- Les peaux et couteaux pour les skis, bâtons.
- Prévoir un sac à dos sur lequel on peut fixer les skis, ou la splitboard.
- Un thermos avec une boisson chaude ou une gourde, le pique-nique de midi.
- Une veste de montagne, un habit chaud (polaire), des gants et un bonnet (éventuellement une casquette).
- Des lunettes à soleil cat. 4 et des lunettes « tempête », de la crème solaire.
- Un ou deux sachets de rangement, un peu d'argent de poche.

Règles de base : Respect des consignes et des horaires.

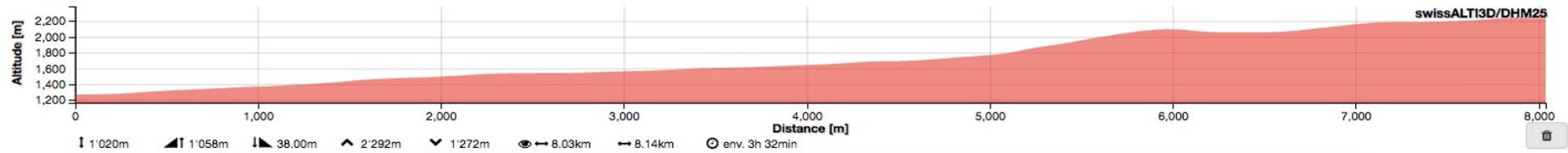
Tabac et alcool **interdits** dans les cabanes (***alcools forts absolument interdits***).

En n'oubliant pas votre bonne humeur et votre esprit sportif, le guide et les organisateurs se réjouissent de passer ces quelques jours en votre compagnie.

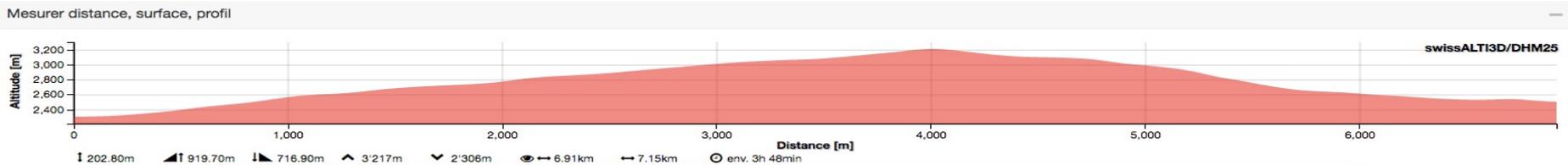
Les organisateurs : É. Arnold et G. Arnold

Profils et distances des journées du camp Haute Route 2023

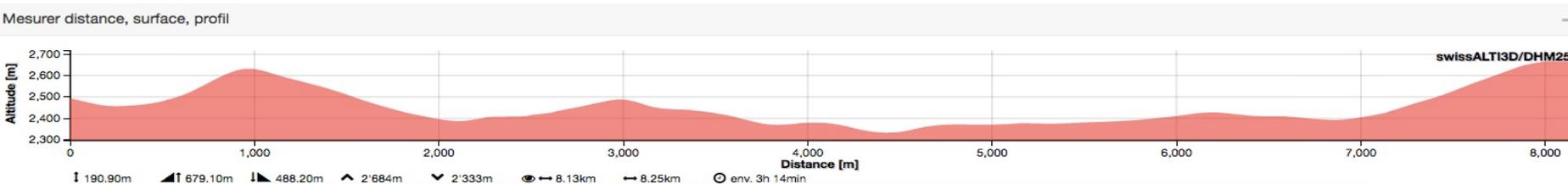
J1 Färliche 1272m.– Wildhornhütte 2303m.



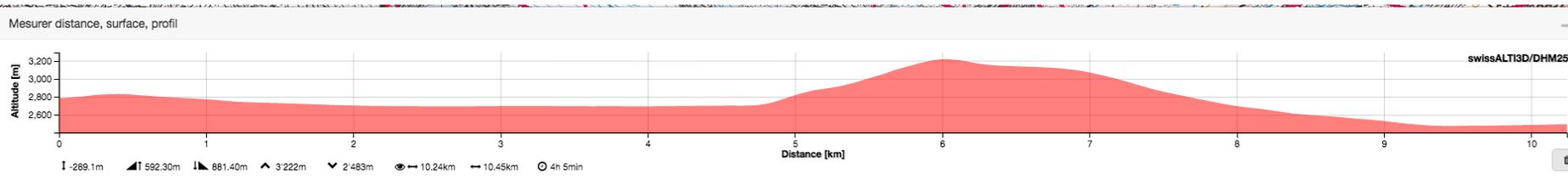
J2 Wildhornhütte 2303m. – Wildhorn 3246m. – Cab. Des Audannes 2508m.



J3 Cab. Des Audannes 2508m. – WildstrubelHütte 2789m.



J4 WildstrubelHütte 2789m. – Wildstrubel 3244m. – LämmernHütte 2501m.



J5 LämmernHütte 2501m. – Rote Totz 2848m. – Kandersteg (Eggeschwand 1190m.)

