



## Trois régions magnifiques: les Grisons, le Valais et l'Oberland bernois !

### Randonnées guidées de plusieurs jours, été et automne 2019

Un véritable paradis pour les randonneurs, les cantons des Grisons, du Valais et de Berne offrent des randonnées en montagne parmi les plus spectaculaires en Suisse. Aux prairies et marais, forêts et lacs, glaciers et sommets rocheux s'ajoutent une diversité étonnante de fleurs alpines et de faune et une riche culture locale. Rejoignez-moi pour plusieurs jours de randonnées guidées en été 2019. Je me réjouis de partager avec vous ma passion pour les montagnes suisses !

#### Dix options variées à choix

**8-11 juin: Pentecôte au Tessin** (nuitées en petites chambres)

- 4 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; jusqu'à 1000 m ↑ et ↓, 3-6 h de marche par jour.
- Prix CHF 595 par personne. **Complet !**

**29-30 juin: Week-end de randonnée dans l'Oberland bernois** (nuitée en chambres à 3)

- 2 jours de rando; randonneurs enthousiastes en assez bonne forme; 600-850 m ↑, 650-1300 m ↓, 5-6 h par jour.
- Prix CHF 290 par personne. **Complet !**

**21-26 juillet: Bergün-Albula — paysages grandioses, villages traditionnels** (4 nuits hôtel historique + 1 nuit en dortoirs)

- 5 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; 800-1200 m ↑ et ↓, 5-6.5 h de marche par jour.
- Prix CHF 985 par personne. **Délaï d'inscription: 14 juin 2019.**

**31 juillet-4 août: Chemin des Walser — Grisons, 1<sup>ère</sup> partie** (nuitées en dortoirs)

- 5 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; 150-1200 m ↑, 650-1300 m ↓, 4.5-7.5 h par jour.
- Prix CHF 735 par personne. **Délaï d'inscription: 22 juin 2019.**

**4-10 août: Bivio et Parc Ela: cols, lacs et nature pure** (en étoile depuis hôtel confortable)

- 6 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; dénivelés max. 1000-1200 m ↑ and ↓, 3-7 h par jour.
- Prix CHF 1280 par personne. **Délaï d'inscription: 30 juin 2019.**

**17-18 août: de St Luc à St Niklaus par les cols alpins** (nuitée en chambres à 3)

- 2 jours; pour randonneurs expérimentés en bonne forme avec un pied sûr; max. 1250 m ↑, 1050 m ↓, 6-6.5 h par jour.
- Prix CHF 290 par personne. **Délaï d'inscription: 26 juillet 2019.**

**23-27 août: Gurnellen-Gotthard: 9 lacs, 4 cols, 3 cantons** (nuitées en dortoirs)

- 5 jours; randonneurs expérimentés en assez bonne forme avec un pied sûr; 650-1100 m ↑, 500-800 m ↓, 3-6 h par jour.
- Prix CHF 735 par personne. **Délaï d'inscription: 19 juillet 2019.**

**14-16 septembre: Aréna Aletsch — de Belalp à Bettmeralp** (nuitées en dortoirs)

- 3 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en assez bonne forme; max. 850 m ↑ et ↓, 3.5-5.5 h par jour.
- Prix CHF 420 par personne. **Délaï d'inscription: 14 août 2019.**

**28-30 septembre: week-end prolongé sur les hauteurs de la Lenk** (nuitées en chambres à 2)

- 3 jours de rando; pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; 530-1000 m ↑ et ↓, 5-6 h de marche par jour.
- Prix CHF 445 par personne. **Délaï d'inscription: 25 août 2019.**

**7-12 octobre: automne en Haute Engadine** (en étoile depuis hôtel confortable)

- 5 jours de rando; randonneurs enthousiastes en assez bonne forme; 600-1000 m ↑ et ↓, 3.5-5.5 h par jour.
- Prix CHF 1130 par personne. **Délaï d'inscription: 30 août 2019.**

Intéressé(e) ? Simplement cliquez sur le bouton "Réservez maintenant" sur la page correspondante sur mon [site](#) !

**Et tournez à la dernière page pour un avant-goût des paysages qui vous attendent ...**



Sarah Clark

Mountain Leader, Swiss Mountain Guides Association

Accompagnatrice en Montagne, ASGM

Wanderleiterin, SBV

48 chemin de Champ-Rond

1010 Lausanne, Switzerland

079 342 7826

sarah@swiss-alpine-hiking.ch

[www.swiss-alpine-hiking.ch](http://www.swiss-alpine-hiking.ch)





## Bergün-Albula : paysages grandioses et villages traditionnels

Dimanche 21 au vendredi 26 juillet 2019

Cinq jours de randonnée, dont trois en étoile. Rdv à Bergün vers 18h00 le dimanche 21 juillet. Si vous avez la possibilité d'arriver de bonne heure à Bergün le premier jour, le Musée du Chemin de Fer de l'Albula vaut la visite!

### Highlights

- Le joli lac de Palpuogna avec ses eaux cristallines, entouré par des mélèzes.
- Montée au sommet de Piz Darlux et le sentier panoramique avec vues sur le Piz Kesch et la chaîne Ducan.
- Logement dans l'historique Kurhaus de style Art nouveau dans le village montagnard de Bergün avec ses pittoresques maisons engadinoises.
- Panorama grandiose vers le massif de Bernina et l'Engadine depuis la Cabane Es-cha où nous passerons notre dernière nuit.



### Type de randonnée

- **5 jours de randos guidées** (dont trois en étoile) pour découvrir la magnifique région de Bergün-Albula dans le parc naturel du Parc Ela.
- Pour randonneurs enthousiastes en bonne forme. **Dénivelés de 800m à 1200 m et 5-6h30 de marche par jour.**
- Niveau technique : T2 avec éventuellement quelques sections courtes en T3.
- Logement en chambres doubles au Kurhaus, Bergün et puis une nuitée en dortoir à la Cabane Es-cha.

### Prix et réservation

CHF 985 par personne (min. 5, max. 8 participants), y compris 5 jours de randos guidées ; 4 nuitées en chambre double en hôtel, 1 nuitée en cabane, toutes avec demi-pension. Supplément non-membre CAS : CHF 10.

Prévoir env. CHF 45 pour les coûts de transports sur place (base 1/2-tarif). Le prix ne comprend pas: transports, assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription : 14 juin 2019.**



## Chemin des Walser — Grisons, 1ère partie

Mercredi 31 juillet au dimanche 4 août 2019

Un projet de randonnée longue-distance sur les traces des Walser dans les hautes vallées des Grisons : 18 étapes sur quatre ans ! Nous partons en 2019 pour cinq jours : San Bernadino, Nufenen, Vals, Safiental, Thusis, avec découverte de la culture et de l'histoire de ce peuple fascinant.

### Highlights

Chemins historiques ; habitations typiques, étables, greniers à foin et villages Walser ; beaux paysages naturels (cols alpins, prairies fleuries, forêts d'aroles et de mélèzes); le vieux village de Vals avec ses toits en quartzite et ses célèbres thermes; la belle vallée isolée de Safien.

### Type de randonnée

- 5 jours de randos guidées, avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; 150–1200 m ↑, 650–1300 m ↓ et 4.5–7.5 heures de marche par jour (pauses exclues); nécessité de porter sac à dos avec vêtements, pique-niques et nécessaire pour les nuitées pour les 5 jours.
- Niveau technique: la plupart en T2 (cotation du Club Alpin Suisse) avec éventuellement quelques courtes sections en T3.
- Nuitées en dortoirs ou petites chambres avec demi-pension; douches disponibles.

### Itinéraire

- Mercredi 31 juillet (départ env. 9h00): San Bernadino 1608 m – Alp Montagna – Alp da Val Massent – Nufenen 1569 m; c. 630 m ↑, 680 m ↓, 5 h.
- Jeudi 1 août: Nufenen 1569 m – Valsberg 2503 m – Peital – Vals 1254 m; c. 1000 m ↑, 1300 m ↓, 7.5 h.
- Vendredi 2 août: Vals 1254 m – Alp Tomül – Tomülpass 2412m – Turrahus 1694 m; c. 1200 m ↑, 760 m ↓, 7 h.
- Samedi 3 août: Turrahus 1694 m – Thalkirch – Camanaboden – Safienplatz – Glaspas 1846 m; c. 950 m ↑, 800 m ↓, 6.5 h.
- Dimanche 4 août: Glaspas 1846 m – Tschappina – Urmein – Thusis 697 m; c. 150 m ↑, 1300 m ↓, 4.5 h.

Sous réserve de modifications pour tenir compte de la météo et la sécurité du groupe.

### Prix et réservation

CHF 735 par personne (min. 5, max. 8 participants), y compris: 5 jours de randos guidées; 4 nuitées en dortoirs ou petites chambres avec demi-pension.

Le prix ne comprend pas: transports, assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 22 juin 2019.**



## Bivio et Parc Ela: cols, lacs et nature pure

Randonnées en étoile du dimanche 4 au samedi 10 août 2019

### Highlights

Cols historiques, lacs aux eaux cristallines, sommets imposants, géologie fascinante, alpages, forêts ombragées, flore magnifique... Un grand choix d'itinéraires variés et la découverte du Parc Ela, le plus grand parc naturel régional de la Suisse. Bivio, un petit village situé au croisement des chemins historiques du Julier et du Septimer, est l'endroit parfait pour des randonnées en étoile depuis le très confortable et accueillant Hôtel Post, avec wellness pour détente le soir. Je me réjouis de partager cette région magnifique avec vous !

### Type de randonnée

- 6 jours de randos guidées (lundi à samedi), avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs enthousiastes en bonne forme; max. 1000–1200 m de montée et 3–7 heures de marche par jour (pauses exclues).
- Niveau technique: la plupart en T2 (cotation du [Club Alpin Suisse](#)) ; de rares sections courtes en T3.

Rdv à Bivio le soir du dimanche 4 août.

### Exemples d'itinéraires (choix en fonction des conditions météorologiques et les capacités des participants)

- **Alp Flix**: d'abord par la forêt sur la Veia Surmirana; puis montée avec vues magnifiques depuis Kanonensattel ; découverte du biotope unique d'Alp Flix et ses lacs.
- **Traversée spectaculaire jusqu'en Engadine**: l'ancien col romain du Septimer ; le triple partage des eaux au Col Lunghin ; le Lac Lunghin ; le pittoresque hameau de Grevasalvas ; et descente au magnifique Lac de Sils.
- **Rando géologique** depuis l'historique col du Julier ; découverte de l'histoire de la terre à travers des formations et rochers de l'ancien continent d'Afrique et de l'océan de Téthys, en passant par le joli lac Leget à 2700 m.
- **Stallerberg et Valletta da Beiva**: montée au Stallerberg et Uf da Flüe, perché haut au-dessus d'Avers et le village Walser de Juf; retour par Valletta da Beiva avec pique-nique à côté du charmant Lac Columban.
- **Val d'Err**: circuit dans une vallée idyllique entourée par des sommets de 3000 m (Piz Mitgel, Piz d'Err, Piz Ela) avec flore très riche (lis orangé, edelweiss, orchidées etc.), animaux.
- **Roccabella**: sommet à 2727 m, avec panorama splendide à 360°.

### Prix et réservation

CHF 1280 par personne (min. 5, max. 10 participants), y compris: 6 jours de randos guidées; 6 nuitées en chambre double avec demi-pension (dîner à 4 plats); sauna à l'hôtel; Ela Card qui donne l'utilisation gratuite des bus locaux.

Le prix ne comprend pas: transports (sauf comme mentionnés), assurances, piques-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 30 juin 2019.**



## De St Luc à St Niklaus par les cols alpins

### Samedi 17 au dimanche 18 août 2019

#### Highlights

Un weekend de randonnée sur le chemin des cols alpins avec des vues grandioses des 4000 m du Valais. Nous traversons du St Luc à Gruben en Turtmantal par le Meidpass, et puis par l'Augstbordpass jusqu'au petit hameau de Jungu perché sur les hauteurs du Mattertal.

#### Type de randonnée

- 2 jours de randos guidées, avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs expérimentés en bonne forme avec un pied sûr. **Dénivelés jusqu'à 1250 m ↑, 1050 m ↓ et 6-6.5 heures de marche par jour** (pauses exclues).
- Niveau technique : mélange de T2 et T3 (passages exposés, pierriers etc.).

#### Itinéraire

- **Samedi 17 août:** St Luc – Meidpass – Gruben.
- **Dimanche 18 août:** Gruben – Augstbordpass – Jungu (descente à St Niklaus en télécabine).



#### Prix et réservation

Prix CHF 290 par personne (min. 5, max. 8 participants), qui comprend : 2 jours de rando ; 1 nuitée avec demi-pension en chambres à 3 ; douches disponibles.

Le prix ne comprend pas: transports, assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 26 juillet 2019.**



## Gurtnellen–Gotthard : 9 lacs, 4 cols, 3 cantons !

### Vendredi 23 au mardi 27 août 2019

Une traversée insolite de Gurtnellen jusqu'au Col du Saint-Gothard par 9 lacs, 4 cols, 3 cantons (Uri, Grisons, Tessin) et une diversité de paysages magnifiques !

#### Highlights

La vallée sauvage et romantique de Fellital ; la source du Rhin au lac de Toma ; l'idyllique lac de Portgeren ; la vue panoramique depuis le Piz Giübin (2776 m).

#### Type de randonnée

- 5 jours de randonnées guidées, avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs expérimentés en assez bonne forme avec un pied sûr ; 650–1100 m ↑, 500–800 m ↓ et 3–6 heures de marche chaque jour (pauses exclues) ; nécessité de porter sac à dos avec vêtements, pique-niques et nécessaire pour les nuitées pour les 5 jours.
- Niveau technique: la plupart en T2 (cotation du Club Alpin Suisse) avec quelques courtes sections en T3.
- Nuitées avec demi-pension en dortoirs (2 nuits) ou petites chambres à 2 ou 3 lits. Douches parfois disponibles..

#### Itinéraire

- **Vendredi 23 août** : Gurtnellen – Treschhütte, 1475 m; 780 m ↑, c. 3 h.
- **Samedi 24 août** : Treschhütte, 1475 m – Fellilücke, 2478 m – Lutersee – Oberalppass 2044 m; c. 1100 m ↑, c. 530 m ↓, c. 6 h.
- **Dimanche 25 août** : Oberalppass 2044 m – Lai da Tuma – Pass Maighles 2421 m – Vermigelhütte 2042 m; c. 820 m ↑ and ↓, c. 6 h.
- **Lundi 26 août** : Vermigelhütte 2042 m – Passo della Sella – Giübin 2776 m – Lago della Sella – Passo del San Gottardo 2091 m; c. 840 m ↑, c. 780 m ↓, c. 6 h.
- **Mardi 27 août** : Passo del San Gottardo 2091 m – Lago d'Orsino – Laghi d'Orsirora – Laghi della Valletta 2468 m – Passo del San Gottardo 2091 m; c. 640 m ↑ and ↓, c. 5.5 h.

Sous réserve de modifications pour tenir compte de la météo et la sécurité du groupe.

#### Prix et réservation

CHF 735 par personne (min. 5, max. 8 participants), y compris: 5 jours de randos guidées; 4 nuitées avec demi-pension en dortoirs (cabane) ou petites chambres. Supplément non-membre CAS : CHF 20.

Le prix ne comprend pas: transports, assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 19 juillet 2019.**



## Aréna Aletsch: de Belalp à Bettmeralp

### Samedi 14 au lundi 16 septembre 2019

Quoi de mieux pour le long week-end du Jeûne fédéral? Trois jours dans des paysages à couper le souffle avec la merveille naturelle du glacier de l'Aletsch devant nos yeux !

#### Highlights

- Panoramas spectaculaires et variés du majestueux glacier de l'Aletsch.
- Le sommet du Foggenhorn à 2569 m avec vues étendues sur les cimes valaisannes de 4000 m.
- Impressionnante passerelle suspendue qui enjambe la gorge dénuée de glace à la fin du glacier.
- Sentiers à travers la forêt protégée d'Aletsch, qui renferme les plus vieux arbres de Suisse, quelques-uns âgés de plus de 600 ans.

#### Type de randonnée

- **3 days de randos guidées**, avec découverte des secrets de l'Aletsch, son histoire et l'environnement naturel qui l'entoure.
- Pour randonneurs enthousiastes en assez bonne forme; **max. 850 m de dénivelé et entre 3h30 et 5h30 de marche chaque jour**. A rappeler que vous devrez porter sac à dos avec vêtements, pique-niques et nécessaire pour les nuitées pour les 3 jours ; alors voyagez léger !
- Niveau technique: T2 (cotation CAS) avec quelques courtes sections en T3.
- Nuitées en dortoirs confortables avec douches disponibles.

#### Itinéraire

- **Samedi 14 septembre** : Belalp station télécabine – Foggenhorn (2569 m) en circuit, c. 5 h 30 min (pauses exclues).
- **Dimanche 15 septembre** : Belalp – Riederalp par la passerelle suspendue et la forêt d'Aletsch, c. 5 h.
- **Lundi 16 septembre** : sentier panoramique sur la crête au-dessus du glacier et descente sur Bettmeralp, c. 3 h 30 min.

Sous réserve de modifications pour tenir compte de la météo et la sécurité du groupe.

#### Prix et réservation

CHF 420 par personne (min. 5, max. 8 participants), y compris: 3 jours de randos guidées; 2 nuitées en dortoir avec demi-pension.

Le prix ne comprend pas: transports (y compris télécabines Blatten–Belalp et Bettmeralp–Betten), assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 14 août 2019.**



## Week-end prolongé sur les hauteurs de la Lenk

### Samedi 28 au lundi 20 septembre 2019

#### Highlights

L'Iffigsee, lac idyllique aux eaux turquoise; les impressionnantes cascades de la Simme et des « sept fontaines » ; vues panoramiques vers le Wildstrubel et les alpes bernoises.

#### Type de randonnée

- **3 jours de randos guidées**, avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs enthousiastes en bonne forme ; **530–1000 m ↑ et ↓ et 5-6 heures de marche chaque jour** (pauses exclues); nécessité de porter sac à dos avec vêtements, pique-niques et nécessaire pour les nuitées pour les 3 jours.
- Niveau technique: la plupart en T2 (cotation du Club Alpin Suisse) avec quelques courtes sections en T3.

#### Itinéraire

- **Samedi 28 septembre** : Lauenen 1240 m – Trütliberg – Pt 2075 m – Betelberg –Stoos 1636 m, puis descente à Lenk en télécabine; c. 920 m ↑, 530 m ↓, 5h15..
- **Dimanche 29 septembre** : Bim Höhe Hus 1105 m – Simmefäll – Sibe Brünne – Oberlaubhore 1999 m – Iffigenalp 1584 m; c. 1000 m ↑, 530 m ↓, 5h45.
- **Lundi 30 septembre** : Iffigenalp 1584 m – Iffigsee – Iffighore 2378 m– Iffigenalp ; c. 840 m ↑ and ↓, 5h30.

Sous réserve de modifications pour tenir compte de la météo et la sécurité du groupe.



#### Prix et réservation

CHF 445 par personne (min. 5, max. 8 participants), y compris: 3 jours de randos guidées; 2 nuitées en chambres à 2 (douches à l'étage) avec demi-pension. Il faut aussi compter env. 15 francs de frais pour les transports publics (avec abo demi-tarif).

Le prix ne comprend pas: transports, assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription: 25 août 2019.**



## Automne en Haute Engadine

### Lundi 7 au samedi 12 octobre 2019

Randos d'automne sur les sentiers panoramiques de la Haute Engadine, dans un paysage de magnifiques lacs turquoise, glaciers, et forêts de mélèzes. Cinq jours de randonnées en étoile depuis notre confortable hôtel de base à Surlej-Silvaplana.



### Type de randonnée

- 5 jours de randos guidées (mardi à samedi), avec découverte de la flore, faune, géologie, histoire et culture.
- Pour randonneurs enthousiastes en assez bonne forme. Dénivelés de c. 600-1000 m et 3.5-5.5 heures de marche par jour.
- Niveau technique : T2 (cotation du Club alpin suisse).

Rdv en Engadine le soir du lundi 7 octobre.

### Prix et réservation

CHF 1130 par personne (min. 5, max. 10 participants), y compris : 5 jours de randos guidées; 5 nuitées en chambre double (hôtel 3\*) avec demi-pension et espace wellness pour la détente le soir ; utilisation gratuite des remontées mécaniques.

Le prix ne comprend pas: transports (sauf comme mentionnés), assurances, pique-niques, boissons.

**Délai d'inscription : 30 août 2019.**

