

LISTE GÉNÉRALE DES CHOSES À EMPORTER

Veillez apporter l'équipement suivant à l'événement:

- Carte d'identité ou passeport
- Sac de couchage
- Matelas de camping
- Vêtements chauds et/ou imperméables : vous allez dormir dans la nature et randonner au cœur des Alpes. Assurez-vous de prévoir des vêtements adaptés aux conditions climatiques, parfois changeantes en montagne
- Gourde
- Tout ce dont vous avez besoin pour passer trois jours dans la nature (p. ex. serviette de toilette, trousse de toilette, vêtements de rechange, etc.)
- L'équipement spécifique à chaque activité est détaillé dans les pages suivantes

COURS D'INITIATION

Cours d'initiation à l'alpinisme à Testa Grigia

- Niveau : débutant
- Lieu : Testa Grigia
- Heure de départ : 7 h 10
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme (compatibles avec vos crampons)
- Harnais d'escalade
- Crampons (compatibles avec vos chaussures de randonnée)
- Piolet
- Sac à dos (env. 30l)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil polarisées et protection solaire d'indice SPF 50+
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

SOMMET DU BREITHORN

Ascension du sommet du Breithorn par la voie classique

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Breithorn
- Heure de départ : 7 h 10
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme (compatibles avec vos crampons)
- Harnais d'escalade
- Crampons (compatibles avec vos chaussures de randonnée)
- Piolet (facultatif)
- Sac à dos (env. 30l)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil polarisées et protection solaire d'indice SPF 50+
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

FORMATION AU SAUVETAGE EN CREVASSE

Acquisition de compétences essentielles pour le sauvetage en crevasse et entraînement pratique

- Niveau : avancé
- Lieu : Testa Grigia
- Heure de départ : 7 h 10
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme (compatibles avec vos crampons)
- Harnais d'escalade
- Crampons (compatibles avec vos chaussures de randonnée)
- Piolet
- Sac à dos (env. 30l)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil polarisées et protection solaire d'indice SPF50+
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

RANDONNÉE DE TÄSCHALP

Une randonnée décontractée en aller-retour depuis Täsch jusqu'à un hameau traditionnel des Alpes

- Niveau : débutant
- Lieu : Täschalp
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (env. 20l)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

PONT SUSPENDU DE RANDA

Une randonnée spectaculaire jusqu'au plus long pont suspendu des Alpes

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Randa
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (env. 20l)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DE FLUH PASS

Une randonnée difficile dans l'arrière-pays sauvage de Zermatt

- Niveau : avancé
- Lieu : Fluh Pass
- Heure de départ : 7 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 7 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (env. 20l)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DES CINQ LACS

Une randonnée incontournable à Zermatt, à travers des chemins classiques et des paysages célèbres

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (env. 20l)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DE HÖRNLIHÜTTE

Une randonnée difficile jusqu'à la cabane alpine légendaire
au pied du Matterhorn

- Niveau : avancé
- Lieu : Hörnlihütte
- Heure de départ : 7 h 10
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (env. 20l)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

SITE DE FLUHALP

Profitez de conseils d'experts pour escalader cette paroi classique à proximité de Zermatt, convenant à tous les niveaux

- Niveau : débutant (3 à 6b)
- Lieu : Fluhalp
- Heure de départ : 8 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussons d'escalade
- Harnais d'escalade
- Système d'assurage
- Mousquetons/dégaines
- Anneau de sangle (facultatif)
- Sangle express (facultatif)
- Casque
- Couche chaude et veste imperméable (en fonction de la météo)
- Petit sac à dos
- Gourde

SITE D'ESCHELBALMEN

Rejoignez des guides et des athlètes professionnels pour escalader cette falaise difficile qui ravira les grimpeurs expérimentés

- Niveau : avancé (6a à 8a)
- Lieu : Eschelbalmen
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussons d'escalade
- Harnais d'escalade
- Système d'assurage
- Mousquetons/dégaines
- Anneau de sangle (facultatif)
- Sangle express (facultatif)
- Casque
- Couche chaude et veste imperméable (en fonction de la météo)
- Petit sac à dos
- Gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING NIVEAU DÉBUTANT

Découvrez l'univers du trail running dans certains chemins
parmi les plus beaux de Suisse

- Niveau : débutant
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 à 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Un atelier difficile conçu pour tester les limites des coureurs chevronnés

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 à 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING NIVEAU CONFIRMÉ

Un atelier exigeant destiné aux coureurs faisant de la compétition

- Niveau : avancé
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

PARCOURS DE VIA FERRATA NIVEAU DÉBUTANT

Un parcours débutant accessible à pied depuis le village de Zermatt

- Niveau : débutant
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo

PARCOURS DE VIA FERRATA NIVEAU AVANCÉ

Un parcours long et exigeant surplombant le village de Zermatt

- Niveau : avancé
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire :

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo

GORGE ADVENTURE

Un parcours mixte à couper le souffle que l'on ne trouve qu'à Zermatt

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo