

SEMAINE PLAISIR ET GASTRONOMIE RHEINWALD/SPLÜGEN

17 AU 22 JANVIER 2010 | 07 AU 12 MARS 2010 | 21 AU 26 MARS 2010



Peu avant le sommet du Guggernüll, avec vue sur le Pizzo Tambo

OBJECTIFS DE COURSES: WANNAGRAT, GUGGERNÜLL, EINSHORN, GROSS-HORN, VALSERBERG, LATTENHORN, ET AUTRES.

De superbes et interminables descentes ainsi que les pentes enneigées entre les vallées du Hinterrheintal et du Misox nous garantissent des courses à ski de pur plaisir. Avec un sac à dos léger pour la journée, nous arpentons les sommets environnants. Dans un village ayant reçu le prix Wakker, nous sommes hébergés à l'excellent hôtel Bodenhau, dans une bâtisse historique. Profitez de notre excellente connaissance de la région, aux Grisons nous sommes à la maison!

**LIVE
YOUR
DREAMS**

Vos avantages et nos prestations en un coup d'oeil

Nuitées à l'excellent hôtel Bodenhau
Bâtisse historique traditionnelle, délicieuse cuisine incluse
Splendides villages ayant été gratifiés du prix Wakker
Courses plaisantes avec sac à dos léger
Montées parfois facilitées par les remontés mécaniques
Grand choix dans les itinéraires de courses, sur les pentes exposées nord et sud.
Dans les Grisons, nous sommes chez nous!

5 - 9 participants par guide, 5 nuitées à l'hôtel, 5 x demi-pension, sauna et bains de vapeur à l'hôtel, thé pour les courses, honoraires du guide.
CHF 1390.00 par personne

Exigences techniques: facile
Exigences physiques: débutant
Niveau de ski requis: Maîtrise du ski en chasse neige dans tous les types de neige, condition physique pour des montées de 3 à 4 heures avec un sac à dos léger.



SPLÜGEN SE TROUVE AU PIED DU COL DU MÊME NOM ET EST RÉPUTÉ BIEN AU DELÀ DE NOS FRONTIÈRES GRÂCE AUX IMAGES DE SES VILLAGES PRÉSERVÉS. POUR SES EFFORTS EN FAVEUR DE LA CONSERVATION DU CARACTÈRE DE SON VILLAGE, SPLÜGEN A ÉTÉ HONORÉ DU PRIX WAKKER.

Informations générales

La région du Rheinwald se trouve à la frontière climatique entre les Alpes du nord et du sud. Pour cette raison, le soleil brille certainement chaque jour quelque part et grâce à notre excellente connaissance de la région, nous dénichons toujours les endroits les plus propices pour d'inoubliables courses à ski (Pour un aperçu de précédentes éditions de cette semaine, nous vous invitons à visiter la galerie de notre site Internet).

Programme des courses prévues

Dimanche: Rendez-vous à 18h30 à l'hôtel Bodenhäus de Splügen. Attribution des chambres, repas du soir ensemble et présentation des courses à ski de la semaine. Formation à l'utilisation du matériel de détection de victimes d'avalanches.

Lundi: Première course au Wannagrät, 2431 m. La configuration de l'arête Einshorn offre souvent d'exceptionnelles opportunités de descente en neige poudreuse. 900 mètres de dénivelé, durée de la montée env. 3 heures.



Montée au Bärenhorn, avec vue plongeante sur le Nufenen

Mardi: Ce jour est planifiée la course à l'Einshorn, 2602 m. Ascension depuis Mathon am Schamserberg. Au sommet, nous pouvons apprécier la vue splendide sur les régions de l'Heinzenberg et de la Domleschg. 1080 mètres de dénivelé, durée de la montée env. 4 heures.

Mercredi: Un des plus majestueux sommets environnant Splügen, le Guggernüll, 2886 m, représente notre objectif du jour. La montée est facilitée par l'utilisation du télésiège de Splügen. 850 mètres de dénivelé, durée de la montée env. 3 heures.

Judi: Sortie dans le proche Avers, où nous faisons l'ascension du célèbre et plaisant sommet, le Grosshorn, 2781 m. 900 mètres de dénivelé, durée de la montée env. 3 heures.

Vendredi: Dernière course au Valserberg, 2504 m qui depuis des millénaires sépare les vallées du Rheinwald et du Valser. 900 mètres de dénivelé, durée de la montée env. 3 heures.



Perspective sur le Guggernüll, Pizzo Tambo, Einshorn et Wannagrät

Hébergement

Hôtel Bodenhäus
Angela et Willibald Löschl-Burkhardt
CH - 7435 Splügen

Tél. +41 (0)81 650 90 90
Fax +41 (0)81 650 90 99
E-Mail info@hotel-bodenhaus.ch

Infos sur Internet www.hotel-bodenhaus.ch

Rendez-vous

Vous rencontrez votre guide le dimanche à 18h30 à l'hôtel Bodenhäus de Splügen.

Transports/Billets de train

De votre lieu de résidence à Splügen aller/retour à vos frais. Pour le coût des remontés mécaniques, prévoir environ CHF 30.00.

Divers

De plus amples informations sur le canton des Grisons et la superbe région de Rheinwald sur Internet: www.graubuenden.ch



LE BODENHAUS A ÉTÉ CONSTRUIT EN 1722. L'IMPOSANTE BÂTISSE SERVAIT PRINCIPALEMENT DE LIEU DE STOCKAGE POUR LES MARCHANDISES MAIS HÉBERGEAIT ÉGALEMENT L'OFFICE DE LA POSTE ET OFFRAIT PROBABLEMENT DÈS SES DÉBUTS L'HOSPITALITÉ AUX VOYAGEURS.

Vêtements

Veste Gore Tex
Pantalon de ski ou de randonnée à ski
Veste Soft Shell ou polaire
Gants fins Wind-stopper
Gants chauds ou mouffles
Bonnet, év. bandeau ou foulard
Chaussettes fonctionnelles et rechange
Sous-vêtements courts et longs + rechange

Divers

Sac à dos avec ceinture (20-30l)
Lunettes de soleil et lunettes de ski
Crème solaire, stick à lèvres, chapeau de soleil
Gourde, ou mieux une bouteille Thermos
Couteau de poche
Pansements et Compeed
Ev. appareil photo et jumelles

Matériel technique

Skis de randonnée, peaux, couteaux à neige
Chaussures de randonnée à ski
Détecteur de victimes d'avalanches (DVA)
Pelle à neige et sonde
Bâtons de ski ou télescopiques avec grosses rondelles

Cartes et littérature (seulement pour info, pas nécessaire pour les courses)

Guide du CAS des randonnées à ski dans les Grisons, www.sac-verlag.ch
Carte de randonnée à ski Swisstopo 1:50'000: Blätter Safiental 257 S, San Bernardino 267 S, Julierpass 268 S
Carte Swisstopo 1:25 000 Blätter 1234 Vals, 1254 Hinterrhein, 1235 Andeer, 1255 Splügenpass, 1256 Bivio, www.swisstopo.admin.ch
Autres ouvrages relatifs aux montagnes sur Internet: www.pizbube.ch

Alimentation

Demi-pension: La demi-pension (repas du soir et petit-déjeuners) est incluse dans le tarif de la semaine.

Merci de prévoir des collations pour 5 jours. Nous vous conseillons par exemple fruits séchés, chocolat, viande séchée, fromage, pain complet et barres énergétiques.
Vous aurez la possibilité de faire des achats à Splügen.

Thé pour les courses: Nous recevons chaque matin à l'hôtel du thé pour la course de la journée.

Hébergement

Vêtements et chaussons pour les soirées à l'hôtel
Boules Quiès (pour les plus sensibles!)
Nécessaire de toilette
Maillot de bain
Peignoir et sandales de bain

Conseils pour faire son sac

Votre sac à dos ne doit pas peser plus de 4 à 5 Kg. Vous n'avez besoin d'y mettre que le nécessaire pour la journée.

Matériel de prêt (que nous mettons très volontiers gracieusement à votre disposition)

Détecteurs de victimes d'avalanches
Pieps modernes et digitaux
Pelles à avalanches
Sonde



Descente du Wannagrät dans la poudreuse



En chemin autour d'Avers