

5^{ÈME} ÉLÉMENT



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Informations générales

- Lieu : Crans Montana
- Lieu d'hébergement : Hôtels, appartement et refuge
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ●●●●
- Durée : 5 jours / 5 nuits

Descriptif

Un séjour de 5 jours sur les traces du trail du Wildstrubel. Cette boucle unique à travers la Suisse sauvage débute à Crans-Montana au coeur du Valais suisse. Puis nous atteindrons le canton de Berne via le col mythique de la Gemmi (2'268m). Le parcours alterne entre hauts cols et villages : Adelboden, Kandersteg ou encore la Lenk, et enfin la fameuse cabane du Wildstrubel, point culminant de du parcours à 2 800m d'altitude. La fin du parcours nous fera revenir côté valaisan pour profiter des couleurs émeraude du Lac de Tseuzier et d'une dernière portion exceptionnelle le long du bisse du Ro.



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Programme

Jour 1 : RV à Crans Montana

Installation à l'hôtel en fin de journée, briefing sur le déroulement du séjour. Le plateau ensoleillé situé en surplomb de la vallée du Rhône est le point de départ du circuit du Wildstrubel. Le panorama alpin donne le ton pour les jours à venir. Transport possible depuis Saint Gervais

Jour 2 : Crans Montana - Gemnipass

Nous débutons par l'ascension jusqu'au bisse du Tsittoret suivie d'une magnifique section de course jusqu'à Loèche-les-Bains. De belles vues sur les sommets enneigés des 4000 valaisans nous permettent de ne pas voir le temps passer. Pendant longtemps, la paroi rocheuse surplombant Loèche-les-Bains a été considérée comme infranchissable jusqu'à ce qu'un chemin soit dynamité en 1739 pour monter au col de la Gemmi. Cet itinéraire est devenu l'un des chemins muletiers les plus importants des Alpes. Aujourd'hui encore, la montée de la Gemmi est un must absolu. À l'arrivée, un panorama de rêve nous attend. Etape de 27km, 1842m D+, 1117m D-



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Programme

Jour 3 : Gemnipass - Adelboden

Nous commençons la journée par une longue descente dans l'Oberland bernois en direction de Kandersteg, village de montagne idyllique. Une fois dans la vallée, la journée n'est pas terminée : nous entamons l'ascension jusqu'au col de Bunderchrinde (1300m D+). La descente vers Adelboden n'est pas en reste avec un peu plus de 1000m D- à faire pour atteindre la vallée. Etape de 33km, 1403 mD+, 2277m D-

Jour 4 : Adelboden - Matten

Aujourd'hui, 2 grandes montées de 1000m D+ nous attendent. la première en direction du col de l'Ottere. D'ici, la vaste couronne de sommets qui s'étend du Wetterhorn au Wildstrubel est impressionnante, tout comme la vue plongeante sur le parcours parcouru. La deuxième nous conduit en direction du Türmlihore, du Rauflihorn et du massif de Spillgerte. Etape de 30km, 2000m D+, 2314m D



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Programme

Jour 5 : Iffigenalp - Wildstrubelhutte

Étape un peu plus courte aujourd'hui mais vraiment superbe ! Nous pourrions admirer le lac d'Iffig et les glaciers environnants avec un passage de col à 2755m d'altitude. Le soir, nous dormons en altitude la cabane du Wildstrubel. Nous devons donc porter nos affaires pour passer la nuit en refuge (prévoir un sac de 20L environ). Etape de 16km, 1670m D+, 510m D-



Jour 6 : Wildstrubelhutte - Crans Montana

C'est déjà notre dernier jour de trail autour du Wildstrubel. Une fois la frontière cantonale franchie, la descente est raide et passe devant l'impressionnant barrage du lac de Tseuzier pour rejoindre Crans-Montana. La traversée du pont suspendu du Bisse du Ro est un moment fort et aventureux pour terminer notre tour.

Etape de 21,6km, 513m D+, 1600m D-



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Les plus du séjour

- Une immersion de 5 jours en montagne inoubliable
- Des hébergements à l'hôtel (sauf le dernier jour) pour un confort optimal
- Une assistance dédiée pour le transport des bagages et l'assistance logistique
- Un encadrement avec un expert du trail

Hébergement

Vous serez logés en hôtels de 2 à 3* en chambres partagées avec le transport des bagages étape par étape et une nuit en refuge non accessible en voiture sans transport des sacs





Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ☐ Un sac à dos de 12 L et/ou un sac de 20L comprenant :
 - ☐ Une veste imperméable
 - ☐ Un haut à manches longues chaud type polaire
 - ☐ Une couverture de survie, un sifflet
 - ☐ Une trousse à pharmacie individuelle *
 - ☐ Une casquette ou bandeau
 - ☐ Un bonnet et une paire de gants fins
 - ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
 - ☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
 - ☐ Un sachet plastique pour les déchets
 - ☐ Du papier toilette biodégradable
 - ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - ☐ Une bande élastique de strapping
 - ☐ Un peu d'argent liquide

Pour le soir en refuge :

- ☐ Un drap de soie
- ☐ une trousse de toilette personnelle avec brosse à dents, dentifrice, serviette microfibre, savon, boule quies°
- ☐ Une tenue de rechange pour le soir (chaussettes, t-shirt, polaire, collant long, veste chaude type doudoune)

A prévoir sur soi :

- ☐ Un short de running
- ☐ Un t-shirt à manches courtes
- ☐ Une paire de chaussettes de course à pied
- ☐ Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- ☐ Des vêtements de rechanges pour 5 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle
- ☐ Une paire de lacets de rechanges

* Pharmacie individuelle

- ☐ Crème anti frottements
- ☐ crème solaire
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Bande élastique
- ☐ Paracétamol
- ☐ Anti-diarrhéique
- ☐ Antiseptique
- ☐ Médicaments personnels

**Niveau 1
DECOUVERTE**



**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine pendant
1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied :
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30
environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
naturelles de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par
semaine pendant au moins 1h15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissances de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la durée
du stage, le parcours étant généralement
effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours
selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Ce qu'il faut savoir

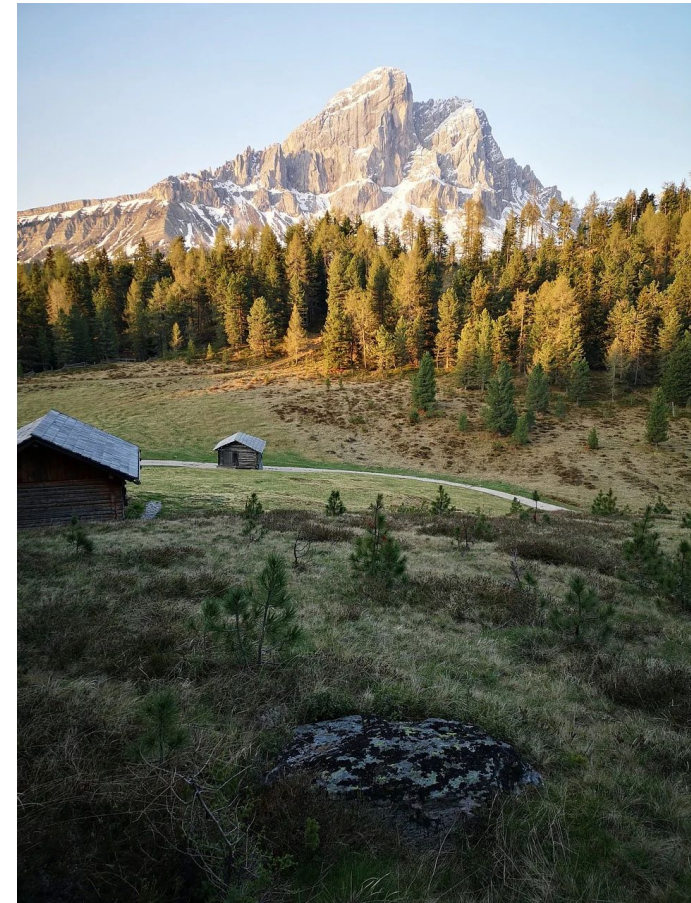
- Hébergements : hébergement à l'hôtel de 2 à 3* en chambres de 3 à 4 et en refuge en dortoirs.
- Repas : Le midi, le pique-nique sera fourni. Le soir, les repas pris à l'hôtel sont à votre charge. Les repas pris en refuge sont inclus. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas accessible régulièrement. Les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain très varié, parfois techniques, avec certains passages aériens. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Le tarif inclut

- L'hébergement (4 nuits à l'hôtel en chambres partagées, 1 nuit en refuge en dortoir)
- Les petits déjeuners
- Les pique-niques du midi
- Le repas du soir J2 et J5
- Les transports en minibus depuis Saint Gervais (74)
- L'assistance logistique en minibus
- Le transport des sacs (sauf J4, refuge non accessible par la route)
- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- Les repas du soir J1 - J3 - J4
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour



Trail tour du Wildstrubel en 5 jours

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

