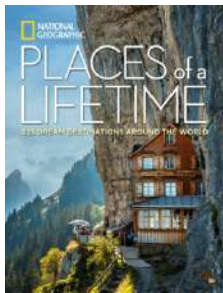


Descriptif du voyage

Trekking à la découverte de l'Alpstein

DESCRIPTIF :

WOW ! Notre garantie pour ce trekking : l'effet wow sera au rendez-vous.



Alpstein, Wilkirchli, Seealpsee ces noms résonnent et resteront marqués dans votre mémoire.

Unique site de Suisse ayant fait la couverture du célèbre magazine National Géographique. Nous vous invitons, au travers d'un trekking de 4 jours, à faire la découverte de ces splendeurs. Une bonne condition physique et un pied sûr sont nécessaires pour cela. Le trekking nous fera découvrir les sites les plus emblématiques de l'Alpstein, le Seealpsee, Ascher (en photo ci-contre), Le Mont Sântis, Méglisalp, le Fählensee, sans manquer la vue sur la vallée du Rhin. Les nuitées se feront en refuge.

AU JOUR LE JOUR :

Jour 1 – 20/07 : arrivée depuis votre région.

Pour ceux venant de loin, un hébergement est possible à Wasserauen. Cet hébergement ne fait pas partie de notre prestation et n'est pas inclus au budget.

J2 – 21/07 – Etape 1 : randonnée au départ de Wasserauen vers Ebenalp.

Départs à pied depuis la gare de Wasserauen. Nous partons à la découverte d'un des lacs symboliques des alpes suisses et de l'Alpstein, le Seealpsee. Par la suite, nous ne manquerons pas de nous arrêter à la fameuse auberge Aescher (photo ci-dessus). Après ce repos, nous poursuivons notre journée jusqu'à Ebenalp.

L'hébergement pour la nuit du jour 2 au jour 3 se fera en refuge à Ebenalp.

[9,5km ; 1210m D+ ; 442m D- ; t=5h]

J3 – 22/07 – Etape 2 : randonnée d'Ebenalp au mont Sântis.

Après une nuit de repos et le petit-déjeuner à l'auberge, nous empruntons des sentiers à couper le souffle desquels nous profiterons d'une vue sans pareil sur le Seealpsee. Les panoramas sont grandioses, mais les sentiers requièrent un pied sûr.

L'hébergement pour la nuit du jour 3 au jour 4 se fera en refuge au pied du mont Sântis !

[8,5km ; 1240m D+ ; 390m D- ; t=4h30]

J4 – 23/07 – Etape 3 : randonnée du mont Sântis au Fählensee.

Au pied du Mont Sântis, le lever du jour nous dévoilera un panorama digne d'un premier matin du monde. Le petit-déjeuner dans ces conditions sera inoubliable.

L'étape du jour nous mènera jusqu'au Fählensee. Derrière le Fählensee, non, ce ne sont pas les portes du Mordor, juste les Alpes suisses !

L'hébergement pour la nuit du jour 4 au jour 5 se fera en refuge au bord du Fählensee.

[10km ; 500m D+ ; 1490m D- ; t=4h]

J5 – 24/07 – Etape 4 : randonnée du Fählensee, retour à Wasserauen.

Le parcours de la journée nous fera découvrir la vallée du Rhin. Encore jeune, ici, il progresse déjà riche de majesté dans une ancienne vallée glaciaire. Fleuve frontière, nous ne manquerons pas de

regarder vers l'autre rive au bord de laquelle se trouve une ville qui se trouve être la capitale du Liechtenstein : Vaduz.

A l'issue de ces 4 journées de randonnées riche en émotions, le retour vers votre région peut être effectué dès la fin de l'étape 4.

L'hébergement pour la nuit du jour 5 au jour 6 n'est pas prévu dans notre prestation.

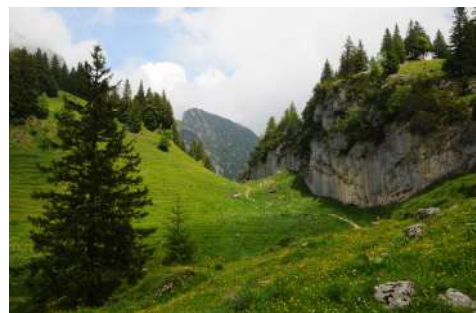
[13,5km ; 870m D+ ; 1480m D- ; t=5h30]

Jour 6 – 25/07 : retour vers votre région.

Pour ceux n'ayant pas pris la route du retour à l'issue du jour 5. Après ce trekking riche en émotions, il est maintenant temps de penser au retour vers votre région.

Pour tout trekking, une étape est susceptible d'être suspendue, en cas de force majeure ou de conditions météo ne permettant pas de réaliser l'étape du jour.

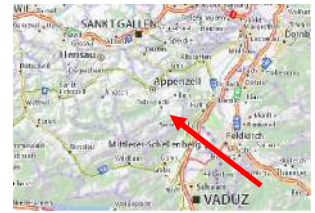
PHOTOS :



Pour en voir plus : <https://www.youtube.com/watch?v=dC9U4LVPeNM>

Et aussi : <https://www.youtube.com/watch?v=x4-JeBCvMe4>

NOTRE TERRAIN DE RANDONNEE :



HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

Jour 1 : arrivée depuis votre région. Non inclus dans cette prestation

J2 – Etape 1 :

Petit déjeuner le matin non inclus dans cette prestation.

Repas de midi : à votre charge, au fameux refuge Aescher ! Aucun supplément pour le panorama !

Repas du soir : en refuge.

L'hébergement pour la nuit du jour 2 au jour 3 se fera en refuge à Ebenalp : matelas dortoir au nord. Couette. Petit-déjeuner du lendemain matin inclus.

J3 – Etape 2 :

Petit déjeuner : inclus dans l'hébergement au refuge où nous passons la nuit du jour 2 au 3.

Repas de midi : casse croute fourni par le refuge.

Repas du soir : au refuge, au pied du mont Santis.

L'hébergement pour la nuit du jour 2 au jour 3 se fera en refuge au pied du mont Santis : matelas dortoir. Couette. Petit-déjeuner du lendemain matin inclus.

J4 – Etape 3 :

Petit déjeuner : inclus dans l'hébergement au refuge où nous passons la nuit du jour 3 au 4.

Aucun supplément pour la vue !

Repas de midi : à votre charge, en refuge, dans le merveilleux hameau de Meglisalp.

Repas du soir : en refuge.

L'hébergement pour la nuit du jour 3 au jour 4 se fera en refuge au bord d'un lac : matelas dortoir. Couette. Petit-déjeuner du lendemain matin inclus.

J5 – Etape 4 :

Petit déjeuner : inclus dans l'hébergement au refuge où nous passons la nuit du jour 4 au 5.

Repas de midi : casse croute fourni par le refuge.

Repas du soir : Non inclus dans cette prestation

L'hébergement pour la nuit du jour 5 au jour 6 n'est pas inclus dans cette prestation.

Jour 6 : retour vers votre région. Non inclus dans cette prestation

Excepté pour les petits déjeuners, les boissons ne sont pas incluses. Ces éventuelles consommations ne sont donc pas incluses au budget présenté dans ce livret de voyage.

LE BUDGET

Tarifs valables de juin à septembre 2021

Prix par personne : **515 CHF**. Soit au taux de change du 01/07 : 469 Euros.

Le prix comprend

- ✓ 3 nuitées en dortoir.
- ✓ 3 petits déjeuners.
- ✓ 2 repas de midi, sous forme de casse croute.
- ✓ 3 repas du soir.
- ✓ 4 prestations d'un accompagnateur en montagne diplômé de Suisse.

Le prix ne comprend pas

- Le prix du parking pour les véhicules.
- Le repas de midi au refuge lors de l'étape 1. A la carte du refuge, 1 plat principal coute de 13 à 26 CHF.
- Le repas de midi au refuge lors de l'étape 3. A la carte du refuge, menus comprenant soupe, salade et plat principal, de 30 à 55 CHF.
- La douche en refuge : +4 CHF au refuge Ebenalp. +5 CHF au refuge Santis.
- La location d'un sac de couchage (sac à viande) si vous n'apportez pas le votre avec : +5 CHF au refuge Santis.
- Tous les transferts : ils seront effectués avec le véhicule des participants
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assistance rapatriement. Les frais de recherche-secours, jusqu'à 10 000 €.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les transferts non prévus au programme.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Les devises

La monnaie de la Suisse est le Franc Suisse. Le taux de change au 21/06 est de 1 CHF = 0,91412 Euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple) et les refuges de montagne.

ACCES ET RENDEZ-VOUS

Rendez-vous :

Rendez-vous à 9h00 devants la gare de Wasserauen (AI).

Accès en véhicule :

Oui Wasserauen est accessible en véhicule.

Vous disposez d'un parking à proximité de la gare. Le tarif du parking est de 17 CHF / 4 jours.

Accès en train :

Oui Wasserauen est desservi par le train. Rendez-vous sur le site ssb.ch pour consulter les horaires depuis votre provenance.

Des difficultés pour rejoindre notre point de rendez vous : appelez moi 0033 (0)6 64 87 32 51, ou envoyez moi un message sur Whatsapp.

DIFFICULTE DE LA RANDONNEE :

Cette randonnée est classée T3 selon l'échelle de cotation du CAS.

Echelle CAS pour la cotation des randonnées			Club Alpin Suisse CAS Club Alpino Svizzero Schweizer Alpen-Club Club Alpino Svizzer 
Degré	Chemin, balisage, terrain	Exigences	Exemples
T1 Randonnée	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal. Si balisé, aux normes de la FSTP : jaune.	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte	Männlichen-Petite Scheidegg; chemin de la cabane JuraHaus, cabane Mont Raimeux; Strada Alta Leventina
T2 Randonnée en montagne	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc.	Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation	Chemins d'accès aux cabanes Wirthorn, Bergsee, Täsch depuis Täschalp, capanna Cristallina depuis Ossasco, Passo Campolungo, Grand col Ferret, Bella Tola; cabane de Mille
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes, évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierres, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne	Pas d'Encel - col de Susanfe - Salanf; Fenêtre d'Arpetic; Hohlturt; Seffnerfurge; Frundenhütte, Grosser Mythen; Pizzo Centrale; col du St. Gothard

PAYS :

Suisse (canton Appenzell et Saint-Gall)

Monnaie : Francs Suisse

Langue : Allemand (dans le canton d'Appenzell)

Secours : Médical 144 ; Pompiers 118 ; Police 117 ; sauvetage en montagne 1414 (REGA).

Attention pour les ressortissants français, les secours ne sont pas organisés en Suisse comme en France. Pour tout accident de personne, il faut appeler les secours médicaux au 144 et jamais les pompiers. En montagne, la REGA intervient et facture ses interventions si vous n'êtes pas préalablement adhérent. Il vous appartient de vérifier que votre assurance prend ces interventions en charge.

Les formalités administratives A prévoir avant le départ :

- Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour ou carte d'identité nationale valide pour les ressortissants français.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires françaises de votre pays.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

Informations concernant les mineurs si vous voyagez avec des enfants :

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

DISPOSITIONS SANITAIRE SPECIFIQUES :

Pour tous : pensez à avoir avec vous un masque respiratoire.

Pour tous : pensez au respect des gestes barrière. Voir brochure en annexe.

Il est nécessaire de présenter un résultat négatif à un test Covid dans deux situations :

1. Voyageurs entrant en Suisse, par avion. Les personnes, à partir de 16 ans qui entrent en Suisse par les airs doivent présenter un test PCR Covid négatif datant de moins de 72 heures. Les voyageurs peuvent être contrôlés avant de monter dans l'avion et à l'entrée en Suisse.

2. Voyageurs ayant séjourné dans une zone ou un pays présentant un risque élevé d'infection au cours des dix jours précédant l'entrée en Suisse. La liste des pays à risque élevé peut être consultée via le lien ci-dessous :

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/empfehlungen-fuer-reisende/liste.html>

MATERIEL

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti soit sur vous-même, soit dans le sac à dos porté pendant la marche.

Équipement de base

- 2 T-shirts.
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Un pantalon de trek.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 sera suffisant).
- Une cape de pluie.
- Chaussettes de rechange

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures de trekking pour un trekking alpin. Ces chaussures devront être confortables pour 4 journées de marche intensive. Offrir une bonne protection contre les chocs. Disposer d'une bonne adhérence. Le tout doit vous permettre d'évoluer avec aisance sur un terrain alpin technique.
- Des bâtons de marche télescopiques.

Bagages

- Un sac à dos de trekking, équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 40 à 70 litres, pour vos affaires pour 4 jours. Pensez également à un accessoire de protection du sac à dos en cas de pluie.

Fond de sac

Poche contenant l'équipement à sortir au cas où :

- Un bonnet (on perd beaucoup de chaleur corporelle par la tête (presque 25 % !)).
- Gants légers.

Équipement pour refuge / alimentation

Poche contenant l'équipement à sortir au cas où :

- Un sac à viande pour la nuit en refuge.
- Un sac alimentaire pour le transport de votre casse-croûte lors de certaines étapes.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Couverts de trekking pour votre pique-nique.

Trousse de toilette

La trousse de toilette est fréquemment surchargée. Notre conseil : n'en faites pas de trop. Toutefois, il ne faut pas oublier :

- Une brosse à dents et suffisamment de dentifrice pour toute la durée du trekking.
- Une serviette microfibre légère est appréciée pour se sécher en journée en cas de transpiration.



Divers

- Une paire de lacets de rechange.
- Un ou deux sachets de mouchoirs en papier (toujours utiles).
- Un couteau de poche.
- De la crème solaire.
- Un appareil photo si vous souhaitez ramener des souvenirs.
- Votre téléphone portable.
- Facultatif : de la crème pour la récupération musculaire après l'effort.

Votre pharmacie individuelle

Dans le cadre d'un trekking de 4 jours une, trousse de pharmacie devra être prévue. Pensez à prendre avec vous :

- Vos médicaments personnels indispensables et / ou habituels le cas échéant.
- Vos ordonnances en cas de besoin de renouvellement.
- Des Compeed, à avoir avec soi si besoin.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Une pince à épiler et un produit désinfectant.
- Votre carnet de vaccination.

ET :

Vous avez besoin de certaines informations que vous n'avez pas trouvées dans ce livret ?
Demandez nous : bernard@go-hike.ch