

# HAUTE ROUTE DE L'OBERLAND en liberté

Au pied des géants suisses



Voici la traversée intégrale d'un des plus prestigieux balcons des Alpes, d'Adelboden à Grindelwald. Une semaine pour admirer les faces extraordinaires du Wetterhorn (3701 m), de l'Eiger (3970 m), du Mönch (4029 m), de la Jungfrau (4158 m) et du Breithorn (3782 m) ! Les sentiers parcourus lors de cette traversée offrent une infinie variété de paysages de montagne - balcons, vallées verdoyantes, villages traditionnels et fleuris, lacs d'altitude. Le "trek des Alpes", à découvrir ou redécouvrir pour votre plus grand plaisir... le dos léger ! Les étapes dans les petits villages suisses ou sur les alpages ajoutent au bonheur de cette randonnée exceptionnelle.

🕒 7 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique ou confort

🧭 Niveau : \*\*\*

💰 A partir de : 775€

## Vous allez aimer

- Une randonnée au pays de Tolkien, où les hautes faces dessinent un paysage extraordinaire
- Les hautes montagnes en toile de fond, une randonnée accessible dans un décor majestueux !
- Le passage de grands cols par des sentiers très bien aménagés
- Un habitat à l'architecture remarquable et traditionnelle

# Le parcours

## Jour 1

### ADELBODEN – ENGSTLIGENALP - SCHWARENBACH

La randonnée démarre dans le fond de la vallée d'Adelboden par un incroyable sentier qui se faufile à travers falaises et cascades pour rejoindre l'alpage d'Engstligenalp, un immense pâturage d'altitude. L'itinéraire monte ensuite au col Chindbetti (2623m) dans un décor lunaire de haute montagne avant de descendre sur le lac glaciaire Tällisee. Une dernière traversée termine la journée en beauté au Berghotel Schwarenbach, étape historique entre Oberland et Valais. Nuit au refuge en dortoir, **sans les bagages**.

6h de marche / Dénivelé : + 1350m -680m / 13km

4h30 de marche / Dénivelé : + 800m -680m / 10km en prenant le téléphérique de Unter dem Birg

## Jour 2

### GÄLLIHORE – KANDERSTEG

Depuis le refuge, montée au col de Schwarzgratli pour rejoindre le Wyssie Flue (2471m) et suivre la crête de l'Üschenegrat, entre les deux vallées sauvages de la Gastertal et de la Spittelmatte. Un petit aller-retour au sommet du Gällihore (2283m) pour profiter du splendide panorama et s'ensuit alors une longue descente entre vaste alpage, forêt sauvage et clairière bucolique ! Possibilité de descendre directement sur Kandersteg par les larges vallons de Spittelmatte et Waldhus. Nuit en gîte à Kandersteg.

6h de marche / Dénivelé : + 600 m -1450 m / 14km

## Jour 3

### OESCHINENSEE – HOHTÜRLI - BUNDALP

L'étape reine de la traversée avec l'ascension du Hochtürli et ses 2778m d'altitude ! Après une montée en télécabine, la journée débute le long du spectaculaire lac d'Oeschinensee, bleu profond, bordé de falaises, l'un des plus beaux des Alpes. Montée par les moraines jusqu'au col puis beau détour par la cabane de Blümlisalphütte et les glaces éternelles, avant de retrouver les prés verdoyants de la Kiental. Nuit en refuge à l'alpage de Bundalp, en dortoir.

6h de marche / Dénivelé : + 1200 m - 1050 m / 11km

## Jour 4

### COL DE SEFINAFURGGA – GIMMELWALD/MÜRREN

Étape splendide pour cette journée qui démarre dans l'impressionnante vallée de la Gamchi. Les prés laissent progressivement la place à l'ambiance minérale du col de Sefinafurgha (2612m) et l'ascension se termine dans un monde de glaciers et de haute montagne. Panorama extraordinaire sur les sommets emblématiques de la Jungfrau, de l'Eiger et du Mönch qui se dévoilent enfin dans leur totalité et qui accompagnent toute la descente sur Gimmelwald, très beau vieux village d'alpage. Nuit en gîte à Gimmelwald ou Mürren (version confort) **sans les bagages**.

7h de marche / Dénivelé : +1150 m ; -1350 m / 15km

## Jour 5

### KLEINE SCHEIDDEG – ALPIGLEN

Départ avec le téléphérique de Gimmelwald, pour rejoindre la vallée de Lauterbrunnen, coincée entre d'immenses falaises à pic. Petit transfert en bus jusqu'au départ du sentier de Trümmelbach. L'itinéraire se poursuit au pied des 3 majestueux sommets jusqu'au Kleine Scheidegg, via les spectaculaires chutes d'eau de Trümmelbach. Depuis le col, le paysage s'ouvre sur la large vallée de Grindelwald. Le sentier descend tranquillement en direction d'Alpiglen pour passer la nuit à 2061m d'altitude, au plus près de la mythique face nord de l'Eiger. Nuit en refuge, en dortoir.

7h de marche / Dénivelé : +1350 m ; -600 m / 17km

## Jour 6

## **ALPIGLEN – GRINDELWALD**

Une journée en balcon au-dessus de Grindelwald sur le sentier de l'Eiger Trail. Le chemin épouse le pied de l'Eiger, dominé par son imposante face nord et les impressionnantes voies d'escalade qui permettent d'atteindre le sommet ! Après une petite descente aux portes du village, la traversée se poursuit le long du Wetterhorn jusqu'au hameau de Mühlebach, sur les hauteurs de Grindelwald. Nuit en hôtel, en chambre, **sans les bagages**.

5h de marche / Dénivelé : +650 m ; -1050 m / 12km

## **Jour 7**

### **GROSSE SCHEIDEGG - LAC DE BACHSEE - GRINDELWALD**

Départ en bus de ligne pour rejoindre le col de Grosse Scheidegg.

L'itinéraire se termine en beauté avec cette dernière étape qui rallie le lac de Bachsee, la perle des Alpes Bernoises, dans lequel se reflètent tous les sommets mythiques du massif ! Le lac peut être rejoint directement ou en faisant le tour du Schwarzhoren. Descente sur le village de Grindelwald en partie en bus.

4h00 de marche / Dénivelé : + 550 m - 350m / 12km

5h30 de marche / Dénivelé : +900 m ; -700 m / 14km pour le tour du Schwarzhoren

### **Fin de la randonnée à la gare routière de Grindelwald vers 15h.**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Randonnée également disponible à la carte, consultez-nous...

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*\*

Dénivelé +/- 1200 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 6 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers bien aménagés. Quelques passages aériens ne présentant pas de difficulté technique particulière. Passage des hauts cols équipés de marches en bois.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale et d'avoir une aptitude mentale aux longs efforts. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 6 à 8 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

## ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- Cartes IGN avec le tracé de l'itinéraire.
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée.
- 1 porte carte.
- La liste des hébergements.

## HÉBERGEMENT

### CLASSIQUE

5 nuits en dortoir, en gîte ou refuge.

1 nuit en hôtel, en chambre de 2 à 6 personnes.

### CONFORT

6 nuits en chambres de 2 ou 3 personnes, en hôtel, gîte ou refuge.

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes mais en raison de périodes de sécheresse récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements (sauf le dîner de la nuit 2 ou 4 selon la version choisie).

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement. Possibilité de vous ravitailler dans les petits commerces locaux.

## CARTOGRAPHIE

Vanderkarte 1/50000<sup>ème</sup> Berner Oberlans 5004

Et Gstaad – Adalboden 1/50000<sup>ème</sup> 5009

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Départ de la randonnée à Unter dem Birg, Adelboden. Prévoyez le nécessaire pour 1 nuit sans bagages.**

### EN TRAIN

Consultez le site des chemins de fer suisses : [cff.ch](http://cff.ch)

Achat des billets: [sbb.ch/fr/home.html](http://sbb.ch/fr/home.html)

Aller : Paris - Bern - Spiez- Frutigen, puis bus pour Adelboden.

Retour : Grindelwald - Interlaken - Bern - Paris

### EN VOITURE

Reportez-vous pour l'itinéraire sur [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr)

Par le nord : accès par Bâle, Lucerne Par l'ouest : accès par Frasnens, Neuchâtel, Bern Par le sud : accès par Genève, Lausanne, Bern. Attention vignette obligatoire sur les autoroutes suisses, à acheter à la frontière et dans les stations-service.

**Où garer son véhicule ?** Tous les parkings sont payants à Frutigen. Possibilité d'abonnement à la semaine - 25CHF.

Puis bus pour rejoindre Adelboden et Unter dem Birg (pas de parking longue durée gratuit à Adelboden).

À Grindelwald, Parking Grindelwald Terminal : environ 245 CHF à la semaine ou le Park and Ride de Wilderswil : environ 35 CHF (30 minutes transfer en train de Grindelwald)

**Fin de la randonnée à Grindelwald vers 15h.**

## RETOUR AU POINT DE DÉPART

Retour de Grindelwald à Frutigen ou Adelboden : train de Grindelwald à Frutigen via Interlaken (1h40 de trajet) puis bus très régulier jusque Adelboden (30 min de trajet). Une autre solution si vous êtes en voiture, est de se garer à l'aller à Thun, puis de prendre le train pour Frutigen, et le bus pour Adelboden (très régulier, 1h de trajet). Au retour, ligne de train de Grindelwald à Thun (très régulier, 1h de trajet). Transfert en taxi environ 250 € (jusqu'à 8 personnes)

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Office National Suisse du [Tourisme](http://Tourisme): +41 800 100 200 29

N'hésitez pas à nous contacter si vous voulez que nous vous réservions un hébergement.

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

## DEPARTS ET PRIX

Départ au choix du 3 juillet au 7 septembre 2025

### **Sans transport de bagages**

**775€** par personne, hébergement classique

### **Avec transport de bagages (sauf le J1, J4 et J6)**

Groupe 2-3 personnes: **1230€** par personne, hébergement classique

Groupe 4-5 personnes: **995€** par personne, hébergement classique

Groupe 6 personnes et plus: **930€** par personne, hébergement classique

**Option confort** (6 nuits en chambre de 2 ou 3 personnes) : supplément **220€** par personne

## LE PRIX

### Comprend :

- Les frais d'organisation et de réservation ;
- Le road book : descriptif et cartes (1 dossier road book pour le groupe) ;
- Les repas en demi-pension , sauf le dîner de la nuit 2 (version confort) ou le dîner de la nuit 4 (version classique) ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel ;
- Le transport de vos effets personnels (sauf J1, J4 et J6) si vous avez choisi l'option.

### Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Les pique-niques du midi ;
- Le dîner du soir 2 à Kandersteg (version confort) ;
- Le dîner du soir 4 à Gimmelwald (version classique) ;
- Les transferts routiers et les remontées mécaniques (compter environ 100 CHF);
- Le voyage aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion.

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## EQUIPEMENT CONSEILLE

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC A DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf les nuits 1, 4 et 6, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

**Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !**

## VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

**Pour les nuits 1, 4 et 6**, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :

- Un petit nécessaire de toilette
- Votre drap-sac
- Vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

# Détails

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc... sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

