

Liste du matériel conseillé

Vêtements

Pantalon en toile, short
Cape de pluie (poncho)
Tenue confortable (pour l'auberge)

T-shirt, pull, anorak
Chapeau, chaussettes
Chaussettes de randonnée

Matériel divers

Un sac à dos
Appareil photo
Crème solaire, lunettes de soleil
Un couteau (canif)
Gourde ou thermos
Sous vêtements
Nécessaire de toilette
Veste chaude ou anorak
Minimum de pharmacie personnelle
Papier hygiénique
Abonnement demi-tarif, abonnement général
Eventuellement bâtons

Prenez encore ce que vous jugez nécessaire d'emporter (dans la limite du raisonnable) et n'oubliez pas la bonne humeur... ce serait dommage.

Entre lac, Emmental et biosphère Départ le 14 septembre 2019

Tous ceux qui recherchent des contrastes forts seront servis durant ce court séjour. En effet, l'itinéraire que je propose ici partira des bords du Lac de Thun pour rejoindre d'abord la vallée de la Zulg, voisine de l'Emmental.

Nous reprendrons ensuite de la hauteur pour traverser les hauts marais du Rotmoos avant de plonger dans la vallée de l'Emme et remonter pour rejoindre l'Entlebuch, sur le canton de Lucerne. A partir de Marbach nous pénétrerons dans le parc UNESCO Biosphère Entlebuch dont le but est la préservation des joyaux naturels que l'on peut trouver dans cette région.

Nous verrons également ce que la différence culturelle a eu pour conséquence au niveau du développement traditionnel.



Destination Montagne

1233 Bernex

Tél.: +41 22 757 67 57

Fax: + 41 22 757 67 58

Mobile: +41 79 629 02 62

E-Mail: lehmann.charles@destination-montagne.ch

<http://www.destination-montagne.ch>

Jour 1: Merligen - Innereriz

Cette première journée sera la plus longue de tout le séjour. En effet, nous partirons du bord du Lac de Thun afin de nous engager entre deux sommets caractéristiques de la région : le Sigriswilgrat et les Siben Hängste (les sept étalons).

Après avoir gagné le petit col de la Sichle, nous descendrons au fond de la cuvette d'Innereriz.

(1150m, 6h, Hôtel)

Jour 2: Innereriz - Marbach

Depuis le vallon de la Zulg, nous gagnerons d'abord les marais du Rotmoos avant de descendre en direction de l'Emme. Les vues seront alors de plus en plus dégagées sur les sommets du Hoghant et de la Schratzenflue. Il faudra encore un peu de courage et monter un peu pour passer par-dessus le Hubel et rejoindre Marbach.

(350m, 4h00, Hôtel)

Jour 3: Marbach - Flühli

Lors de cette troisième journée nous irons à la rencontre d'autres paysages de marécages et de tourbières. En effet, le Hilferen est une région connue pour ses zones humides. Nous rejoindrons ensuite Flühli et je vous raconterai pourquoi la fameuse verrerie s'était installée à Hergiswil, au bord du Lac des Quatre Cantons.

(550m, 4h30, Hôtel)

Jour 4: Flühli - Schüpfheim

Pour rejoindre Schüpfheim, nous suivrons le vallon de la Waldemme. Bien que la route soit assez fréquentée, nous pourrons éviter les tronçons à fort trafic, et surtout, nous pourrons jouir de points de vue sur la gorge de la Lammschlucht.

(200m, 3h00)

Prix: CHF 630.-, € 560.- (adulte) / CHF 570.-, € 505.- (enfant, étudiant, retraité)

Ce tarif comprend tout sauf:

Les frais de transports du domicile jusqu'au lieu de rendez-vous et retour. Le pique-nique du premier jour.

Les boissons, vos dépenses personnelles.

L'assurance annulation : CHF 31.50 (facultative - doit être demandée à l'inscription).

Niveau: 4 jours

Ce raid se déroule sur des sentiers ne présentant pas de difficultés techniques particulières. Sans sacs signifie que les randonnées s'effectuent avec un petit sac pour la journée. Le restant sera acheminé par taxi.

Hébergement et repas: Hôtel en pension complète, pique-nique tiré du sac à midi. Les boissons ne sont pas comprises.

Cartes topographiques:
CN 1:25 000 no. 1169 Schüpfheim
CN 1:25 000 no. 1188 Eggwil
CN 1:25 000 no. 1189 Sörenberg
CN 1:25 000 no. 1207 Thun
CN 1:25 000 no. 1208 Beatenberg

Dates limite d'inscription : 23 août 2019

Rendez-vous

9:00 à Merligen

Si vous venez en train

Via Berne. Horaire des trains sur <http://www.cff.ch>

Si vous venez en voiture

Autoroute direction Berne, puis Thun. Traverser Thun et gagner Merligen.

Retour

Vers 15:00 - 16:00 à Schüpfheim

Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour

Schlossberg, Thun, <http://www.schlosshotelthun.ch>

Schneehas, Innereriz, <http://schneehas-eriz.ch/>

Hotel Sporting, Marbach, www.hotelsporting.ch

Kurhaus, Flühli, www.kurhaus-fluehli.ch