

# Descriptif semaine de randonnée à ski DIEMTIGTAL

Du lundi 26 au vendredi 30 janvier 2026

Tarif : 830.-

Le tarif comprend :

- Le transport en mini-bus universitaire
- L'accompagnement par un guide en groupe de 4 à 6 maximum
- Le logement dans un appartement, les repas sont préparés en groupe

Le tarif ne comprend pas :

- La nourriture (Achat en magasin en groupe et préparée par le groupe dans l'appartement loué pour la semaine)
- Les éventuelles boissons ou snacks dans des restaurants

Rendez-vous: à 7 h 00, le 26.01, sur le parking du Centre sportif

## Prérequis

Pour participer à cette semaine, il faut déjà avoir fait du ski de randonnée et avoir une bonne condition physique. Les dénivelés positifs au cours des journées seront en moyenne de 1200 m. Le programme est susceptible d'être adapté en cours de semaine en fonction des conditions et de la forme/expérience des participants.

## Programme

Jour 1:

Déplacement avec un bus des sports universitaires dans le [Diemtigtal](#). **En cours de route, achat de nourriture pour l'ensemble de la semaine.** Une fois sur place, montée en peaux de Narrenbach jusqu'à Stand, puis variante de descente par la combe de Schwalmere. Déplacement jusqu'au logement.

Jour 2:

De Grimmialp, nous monterons jusqu'au Mariannehubel, puis nous skierons la combe Chelli. Suivant la forme et les envies de chacun, nous pourrions encore faire ensuite une montée en direction du Chalberhöri, avant de nous laisser glisser jusqu'à Grimmialp.

Jour 3:

Après un départ de Grimmialp, nous monterons au Bluttlihore. Après avoir profité de la superbe vue au sommet, nous skierons soit dans la combe de Grimmi ou alors dans celle de Raufli jusqu'à Grimmialp à nouveau.

Jour 4:

De Rothbad, nous monterons au Mäggisserehore, puis descendrons par la belle combe de de Tschipparälle jusqu'au minibus.

Jour 5:

Après avoir remis l'appartement, nous roulerons jusqu'à Därstetten, d'où nous gravirons le Puntel, puis encore éventuellement le Lamperenhobel. Après avoir rejoint le minibus, retour à l'UNIL.

Durant ces journées, les thèmes suivants seront abordés : planification de tour, 3\*3, le sauvetage lors d'une avalanche et la conduite d'une course pour celles ou ceux qui le souhaitent.