

## Week-end au Bishorn



|             |  |
|-------------|--|
| Descriptif  | En route pour le Bishorn! C'est un joli sommet de plus de 4000 mètres d'altitude se trouvant au fond du val d'Anniviers. Le premier jour sera consacré à la longue montée en cabane, avec une petite animation lecture de carte/orientation en cours de route. Au petit matin du deuxième jour, nous nous mettrons en route sur le Turtmannletscher, jusqu'à atteindre le sommet du Bishorn. C'est une ascension techniquement facile, mais tout de même assez longue. |
| Date        | 16-17 août 2025  |
| Prérequis   | Pour participer à cette sortie, il n'est pas nécessaire d'avoir d'expérience préalable en alpinisme, mais il faut tout de même une très bonne condition physique. Il y aura environ 1600 m de dénivelé positif le premier jour et environ 1000 m de dénivelé positif le deuxième jour, avant de poursuivre avec une longue redescente sur Zinal.   |
| Rendez-vous | Samedi 16 août à 10 heures à l'arrêt de bus Zinal, les Plats de la Lé. Il est possible de se rendre sur place en voiture ou en transports publics. Si un ou des participants viennent en voiture, favoriser le covoiturage.  |
| Prix        | 260.-/personne. (Min 5/max 6 p.)<br>Ce prix comprend l'encadrement par le guide et la nuit à la cabane en demi-pension. <u>Ce prix ne comprend pas le transport à et de Zinal, la location éventuelle du matériel personnel, les piques niques, boissons et consommations.</u>   |

# Liste de matériel Bishorn

Matériel nécessaire    Le matériel spécifique peut être loué chez [Transa](#) par exemple

**Attention au poids du sac, n'empORTEZ pas trop d'affaires avec vous !**

## Matériel technique glacier:

- chaussures d'alpinisme (des chaussures sur lesquelles on peut mettre des crampons)
- crampons adaptés aux chaussures d'alpinisme
- baudrier
- sac d'alpinisme env 30 l
- 1 ou 2 bâton(s) pliable(s) (qui passe(nt) à l'intérieur du sac)
- piolet

## Habits:

- chaussettes longues
- éventuellement un short pour la montée en cabane
- pantalon d'alpinisme
- veste polaire
- doudoune
- veste goretex
- casquette
- bonnet
- 2 paires de gants (une paire de petits gants très fins et une paire un peu plus épaisse)
- éventuellement des collants (pas nécessaire s'il fait chaud)
- éventuellement un tour de cou
- éventuellement des eZeefit (protection contre les cloques au talon, on peut acheter ça chez Bächli)

## Nourriture:

- boisson (1-1.5 l), prendre éventuellement un thermos si les conditions sont froides
- quelques aliments peu volumineux et énergétiques

## Nuit en cabane:

- cash pour payer à la cabane
- deuxième T-shirt
- deuxième paire de sous-vêtements
- deuxième paire de chaussettes
- éventuellement un petit linge microfibrés (on peut en principe se doucher à la cabane de Moiry)
- chargeurs. Éventuellement une batterie portable
- articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, de quoi se laver le visage, mouchoirs, petit savon, ...)
- sac à viande (un sac en soie dans lequel on dort)
- éventuellement des boules Quiès et un masque pour dormir
- carte de membre du CAS si disponible

## Remontées mécaniques/trains:

- abonnement demi-tarif si disponible

## Autres:

- lampe frontale qui éclaire fort et complètement chargée
- lunettes solaires couvrantes (catégorie de protection 3 ou 4)
- crème solaire + stick pour les lèvres
- 1-2 sparadraps, médicaments personnels si allergies, intolérances, etc.

Me communiquer l'éventuelle particularité de santé avant le départ.  
J'emporterai une trousse de secours avec des médicaments spécifiques, pour l'altitude notamment

- avoir rempli la fiche médicale sur le smartphone
- disposer des assurances nécessaires: assurance maladie, accident (y compris les accidents sportifs),
- une assurance rapatriement (une éventuelle cotisation annuelle à la REGA coûte 40 frs par année),
- une assurance annulation (suivant la version, le livret ETI fonctionne)

Nathan Monard