



OBERLAND BERNOIS - ADELBODEN

Date : Les 11 et 12 mars 2023

Départ : Parking : JC KLEIN à La Wantzenau à 06h00"

Inscription : <http://club-escapade.asso.fr/inscription/>

Délai inscription : mercredi 1^{er} Mars 2023

Pour notre première sortie alpine hivernale, Roland et Annie B. nos guides pour le week-end, nous emmènent dans l'Oberland Bernois.

1^{er} JOUR : Montée au **Berggasthaus Höchst** altitude 1555 m. Dénivelé 390 m sur 5,5km, en 3h00 de marche environ, depuis Adelboden. **Pour ceux qui choisissent de faire du ski de descente sur cette belle station familiale ou qui ne veulent pas faire la montée à pied**, possibilité de monter avec le skibus au départ de Frutigen-Bahnhof jusqu'à Höchst (départ à 13h, prix aller-retour : 15 frs environ, réservation nécessaire, veuillez le préciser lors de l'inscription, si plusieurs personnes intéressées possibilité de prendre un taxi).

2^{ème} JOUR : Plusieurs possibilités à **raquettes** selon météo du jour:

- Montée au **Widerhubel** (2142 m) + 550m, retour au Berggasthaus.
- Montée au sommet du **Metschhore** (2 229 m) + 670m, retour au Berggasthaus.
- Circuit en boucle de 4,8 km, + 136m de dénivelé, **Höchst- Metschalp**
- Montée au **Brandsee + Berggasthaus Elsigenalp** en aller-retour 5 km environ + 250 m, attention piste de ski à traverser.

Possibilité de laisser des affaires au Berggasthaus pendant la rando. **Retour ensemble de Hoehchst sur Hirzboden dans l'après-midi.** (- 390 m de dénivelé négatif, 4km).

- Possibilité de faire **du ski de descente**, domaine **Elsigen Metsch** en autonomie
- ou **du ski de randonnée**, **Hochst- Metschhore** 7 km + 650 m par exemple.
- ou **détente, promenade, luge...**

Hébergement : **Berggasthaus Höchst** avec Nuit + petit déjeuner + repas du soir (menu 3 plats préparé par le chef cuisinier. [Home \(gasthaus-hoechst.ch\)](http://Home(gasthaus-hoechst.ch)))

Difficulté : Bonne condition physique requise en fonction de l'activité choisie, pour le dernier choix, aucune difficulté...

Observation : repas samedi et dimanche midi tirés du sac (également possibilité de se restaurer dans les Berghaus le dimanche midi), les affaires pour les 2 jours sont à porter, la couette et l'oreiller sont fournis avec drap-housse.

Equipement : vêtements de saison, une paire de bâtons et guêtres et raquettes (quelques raquettes sont disponibles au club).

Départ : 6h00 parking JCK

Retour : dimanche en soirée

Prix :	Membres : 150,00 €	Non Membres : 165,00 €	Jeunes - de 16 ans : 100,00 €
---------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Le prix comprend le transport en autocar, le repas du soir hors boisson et l'encadrement.

En savoir plus : au siège du Club (permanence le vendredi à partir de 20h00) ou pour toute information, contacter **Annie BENAVENTE 06 82 10 95 14** ou **Roland JAECK 07 71 69 87 91**.

Préciser dans commentaires

- Si vous êtes végétariens, intolérants, allergiques, etc...;
- Si vous voulez faire la montée en skibus.



CCM - IBAN : FR76 1027 8010 6300 0151 6704 056

CLUB ESCAPADE 6 rue du Patronage 67610 La Wantzenau

E-Mail : rando.club-escapade@orange.fr Internet : www.club-escapade.asso.fr/