

# RANDONNÉE INDIVIDUELLE VIA ALPINA « TREK DE L'OURS »

L'Eiger, le Mönch et la Jungfrau : 3 sommets magnifiques.

© Schweiz Tourismus - Kevin Wildhaber

 **Serenitas**  
agence de voyages  
[www.serenitas.ch](http://www.serenitas.ch)



6 jours / 5 nuits

### Caractéristiques

Un pied sûr, ne pas avoir le vertige et une bonne condition physique sont indispensables pour ces sentiers en milieu alpin. En cas de mauvais temps, des raccourcis en bus/téléphérique sont parfois possibles.

Arrivée possible tous les jours 27.06. – 27.09.

Saison 1 : 27.06. – 03.07. | 12.09. – 27.09.

Saison 2 : 04.07. – 11.09.

Prix	Cat. A	Cat. B
Code de réservation	CH-BDWML -06A	-06B
Saison 1	699.-	659.-
Saison 2	745.-	699.-
Suppl. chambre simple	215.-	125.-

Cat. A : 4 x bons hôtels standards, 1 x auberge de montagne traditionnelle avec douche/ WC à l'étage

Cat. B : 5 x hostelleries familiales et pensions, douche et WC à l'étage.

Nuits supplémentaires	Cat. A	Cat. B
Meiringen	89.-	79.-
Suppl. chambre simple	40.-	40.-
Lenk	79.-	79.-
Suppl. chambre simple	40.-	40.-

### Arrivée/Parking/Départ

- Parking à Meiringen à la station téléphérique Meiringen/Hasliberg. Frais : CHF 5.- par jour, CHF 20.- par semaine. Tickets disponibles à l'office du tourisme ou à la gare de Meiringen. Pas de réservation possible, montant à régler sur place.
- Retour en train de Lenk à Meiringen. Durée : env. 3 heures.

### Prestations

- 5 nuitées dans la catégorie choisie, avec petit-déjeuner
- Acheminement quotidien des bagages
- Itinéraire parfaitement élaboré
- Documents de voyage détaillés (1x par chambre)
- Données GPS disponibles
- Assistance téléphonique

### Non compris

- Trajets en car postal, funiculaire et téléphérique
- Taxe de séjour à régler sur place.
- Frais de prise en charge des bagages à la gare. CHF 24.- par personne.

# VIA ALPINA « TREK DE L'OURS »

## L'Eiger, le Mönch et la Jungfrau : 3 sommets magnifiques.

Découvrez les Alpes suisses sous leur meilleur jour : en suivant le «Bärentrek», vous cheminez sur des itinéraires d'exception, passez des cols spectaculaires et longez de magnifiques glaciers. La Via Alpina sinue à travers gorges et vallées jusqu'au lieu de vacances d'Adelboden-Lenk, les trois sommets légendaires de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau en toile de fond. Bien que les chances de rencontrer un ours au cours de ce trek soient quasi inexistantes, l'itinéraire tient son nom du temps où cette distance ne pouvait être parcourue que par des animaux sauvages. Aujourd'hui, il ne s'agit toujours pas d'une promenade car le «Bärentrek» est jalonné de plusieurs cols à franchir. En altitude, votre endurance sera néanmoins récompensée par les panoramas époustouflants. Laissez-vous gagner par la pureté et la splendeur de ces sommets.

### Jour 1 : Arrivée à Meiringen | Meiringen – Grindelwald

env. 4.5 h ↔ 14 km ⚡ 700 m ≈ 980 m

Prise en charge de vos bagages à Meiringen. Vous rejoignez Rosenlaui en car postal d'où démarre votre premier itinéraire de randonnée. Vous passez par la Große Scheidegg (Grande Scheidegg) et marchez jusqu'à Grindelwald face à l'incroyable panorama sur le trio Eiger, Mönch et Jungfrau.

### Jour 2 : Grindelwald – Wengen/Lauterbrunnen

env. 6.5 h ↔ 19 km ⚡ 1'200 m ≈ 1'400 m

Douce montée par les prairies jusqu'à la «Kleine Scheidegg» avec les imposantes coulisses de la face nord de l'Eiger. Sentier d'altitude ensoleillé vers Wengen et la vallée du Lauterbrunnental avec ses falaises et ses chutes d'eau spectaculaires.

### Jour 3 : Wengen/Lauterbrunnen – Griesalp/Kiental

env. 7 h ↔ 22 km ⚡ 2'000 m ≈ 1'400 m

Le funiculaire vous amène à Mürren tôt le matin. L'itinéraire passe par le Sefinenfurgge, encore souvent couvert de neige au début de l'été, dans un décor alpin à couper le souffle.

### Jour 4 : Griesalp/Kiental – Kandersteg

env. 7.5 h ↔ 15 km ⚡ 1'450 m ≈ 1'730 m

Vous abordez aujourd'hui l'étape reine de ce séjour – l'ascension du Blüemlisalp. Après la rude montée à 2'843 m d'altitude vous serez récompensé par un

déjeuner reconstituant au refuge de Blüemlisalp.

Vous passez ensuite le col de Hochtürli et marchez sur les moraines du glacier du Blüemlisalp avant de descendre au lac d'Oeschinen. Vous poursuivez jusqu'à Kandersteg. Variante à partir du lac d'Oeschinen : trajet en téléphérique pour descendre dans la vallée

### Jour 5 : Kandersteg – Adelboden

env. 5.5 h ↔ 16 km ⚡ 1'350 m ≈ 1'170 m

Le téléphérique vous mène à Allmenalp d'où vous grimpez ensuite au col de Bunderchrinde. Profitez du panorama grandiose à 360° sur toutes les Alpes avant de redescendre dans la vallée jusqu'à Adelboden.

### Jour 6 : Adelboden – Lenk | Départ

env. 4 h ↔ 13 km ⚡ 730 m ≈ 980 m

Pour cette dernière étape, vous quittez la station de sports d'hiver d'Adelboden et traversez le col d'Hahnenmoos pour rejoindre la vallée de Simmental. Départ individuel depuis Lenk.



Conseil et réservation:  
Serenitas voyages  
CP 64/Champ-Vionnet 3  
CH-1304 COSSONAY-VILLE  
Tél : 021 861 48 44  
info@serenitas.ch  
www.serenitas.ch