

# CAS section la Gruyère



**Numéro  
2 février 2012**

<b>Président</b>	Serge Blanc Pré-Vert 38, 1791 Courtaman, 026 684 15 78
<b>Adresse du club</b>	Case postale 502 - 1630 Bulle
<b>Sites internet</b>	<a href="http://www.cas-gruyere.ch">http://www.cas-gruyere.ch</a> <a href="http://www.gjgruyere.ch">http://www.gjgruyere.ch</a>
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:info@cas-gruyere.ch">info@cas-gruyere.ch</a>
<b>Local de la section</b>	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Geo Lebesnerais, tél. 079 620 39 14
<b>Rédaction du bulletin</b>	Catherine Labhart Rue du Pays d'Enhaut 30 - 1630 Bulle Tél. 026 912 85 85 ou 079 652 33 50 E-mail : <a href="mailto:catherine.labhart@gmail.com">catherine.labhart@gmail.com</a>
<b>Gestion des membres</b>	Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71 Email : <a href="mailto:francis.vanwynsberghe@bluewin.ch">francis.vanwynsberghe@bluewin.ch</a>
<b>Photo de couverture</b>	Les Gastlosen vues par avion, photo offerte par Laurent Scheurer

## Cotations des courses à ski

Degré	Pente	Degré d'exposition
<b>S1</b>	jusqu'à 30°	Pas de risque de glissade, terrain vallonné, pas de technique particulière.
<b>S2</b>	dès 30°	Risque de courtes glissades se terminant en pente douce. Pentas larges avec quelques brefs raidillons. Contrôle des dérapages, virages en toute neige. Conversions nécessaires.
<b>S3</b>	dès 35°	Risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risque de blessures). Brefs raidillons sans possibilités d'évitement. Capacité de skier dans toutes neiges. Assurer les conversions
<b>S4</b>	dès 40°	Risque de longues glissades débouchant parfois sur des pentes raides (danger de mort). Pentas raides. Bonne technique de descente nécessaire.
<b>S5</b>	dès 45°	Risque de glissades débouchant sur des pentes raides (danger de mort). Terrain généralement très raide, souvent coupé de barres rocheuses.

## Sommaire

Refflets de la section  
Les cabanes de la section  
Groupement jeunesse

3  
5 - 9  
9 - 15

Récits de course GJ  
Les courses du mois  
Récit de course

16 - 17  
19 - 32  
32

# Reflets de la section

## Activités du mois

---

Date	Course	Participants
01.12	Husegg	24
06.12	Niremout - Les Alpettes - Les Portes - Bulle	20
15.12	Hundsrück depuis Jaunpass	12
20.12	Cousimbert - La Berra	18
22.12	Monts Chevreuils	20
27.12	Reidigen	18
29.12	Trois Chalets	10

## Groupement Jeunesse

---

<b>Schweizer Theresa</b> Le Rialet 38	Vuadens
<b>Gaudard Céline</b> Les Vernes 14	Vuadens

## Candidats

---

<b>Demierre Jacques</b> Impasse de Pra Novi 2	Montet
<b>Perroud Sugnaux Camille</b> Route des Colombettes 289	Vuadens
<b>Golpe Christine</b> Rue du Bourgo 3	Bulle

## Admissions

---

<b>Meuwly-Schaller Josiane</b> Route des Noisetiers 8	Fribourg
<b>Lazzarotto Carmen</b> Rue de la Sionge 41	Bulle
<b>Luethi-Currat Sylvie</b> Grand Rue 62	Bulle
<b>Duinat Anne-Sophie</b> Rue du Clos de Bulle 8	Lausanne
<b>Rosset Jeremy</b> Route de Payerne 26	Prez-vers-Noreaz
<b>Gremaud Anne-Marie</b> Chemin de La Rèche 109	Bulle
<b>Niklès Jean-Michel</b> Rue du Couchant 3	Marly
<b>Hahn Liv</b> Pra Mathaux 6	Montevraz
<b>Barbey Bertrand</b> Ch. des Pilons 5	Bulle

## Coin de la sympathie

---

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de :

**Roger Sudan**, père de Patrice Sudan, membre  
**Gérard Meyer**, porte drapeau, membre et ancien président  
**Roger Perrenoud**, papa de Christine, membre

# Cabanes

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet: [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

## Cabane de l'Oberegg

---

<b>Février</b>	5	François Musy avec Zweidler Otto
	12	Georgette Aubry - Crottaz Léonard
	19	Tintin - Dodo - Jean-Louis Catillaz
	26	Petit Louis - Marinette
<b>Mars</b>	4	Georgette et Henri Maillard

### Réservation et gardiennages:

Menoud Dodo – 079 219 06 39 ou Bussard Bernard – 079 740 86 48

**Pour les clés, prendre contact avec Charly Girard – 079 391 35 20**

## Cabane des Clés

---

### Février 2012

Week-end	04-05	Gérald Rumo et Daniel Schafer
Week-end	11-12	Gilbert et Manuella Berset, Henri et Georgette Maillard
Week-end	18-19	Daniel Häni
Semaine	du 20 au 24	<b>Vacances de Carnaval</b> - Daniel Häni
Week-end	25-26	Gaston et Isabelle Sapin, Pierre et Marie-Claire Castella

### Mars 2012

Week-end	03-04	Eugène et Yves Pittet
Week-end	10-11	Jean-Jacques Tornare dit Toto
Week-end	17-18	Dodo Menoud et Bernard Bussard
Week-end	24-25	Krattinger Eduard
Week-end	31 et 1 <sup>er</sup> avril	Charly et Brigitte Girard, Joël et Jeanine Pugin

**Responsables:** Berset Gilbert et Henri Maillard

**Réservations et gardiennages + clés de la cabane:** Henri Maillard, tél: 079 625 17 07

Gardiennage du week-end: du samedi 10 h au dimanche 16 h

Gardiennage de la semaine: du dimanche 16 h au samedi 10 h

**Samedi 11 février 2012:** Journée croque-luge (assiette viande froide à la cabane des Clés)  
information et inscription à l'office du tourisme de Moléson ou sur le site <http://www.moleson.ch>

## Cabane des Portes

<b>Février</b>	Week-end	04-05	Jean-Louis Romanens et Francis Pittet
	Week-end	11-12	Dany Gachet
	Week-end	18-19	Georges Demierre "Pateu"
	Week-end	25-26	Myriam Kolly et Jean-Pierre Wehren

**Mars**    Week-end    03-04    Vonvon Kolly

**Gardiennage week-end:** du samedi 15 h au dimanche 16 h

**Veuillez prendre les clés chez José Romanens, rte des Bugnons 93, 1633 Marsens**

Tél. 026 915 32 29 ou natel 079 706 50 24.

**Responsable adjoint:** Daniel Romanens, rte des Bugnons 101, 1633 Marsens

Tél. 026 915 27 81 ou natel 079 644 58 83.



**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

- ▶ Radio montagne REGA
- ▶ Géolocalisation SPOT
- ▶ Lampes frontales LED
- ▶ Talkie-Walkie loisirs / enfant
- ▶ Conseil, location et vente



Auto-électricité  
Prestations garage  
Entretien véhicules



Systèmes:  
Anti-effraction  
Détection feu



Rue de la Pâla 135  
CH-1630 Bulle  
Christophe : 079 852 23 90  
Yves : 079 410 79 88  
[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)



SOS    OK

## Cabane des Marindes

---

**La cabane est fermée durant l'hiver!**

Si vous désirez vous inscrire pour un gardiennage, veuillez appeler Jean Barras, 079 751 88 85. Dès l'ouverture de la cabane, appelez le 079 790 45 33 pour les réservations

## Cabane de Bounavaux

---

**La cabane est fermée durant l'hiver!**

**Responsable:** Alfred Sauteur – 079 603 68 78

# Groupement jeunesse

---

## Randonnée hivernale et respect de la nature.

---



Chacun a pu constater que la randonnée en raquettes et à skis a connu un essor important ces dernières années. Ceci a causé une augmentation de la pression humaine sur des régions restées jusque-là préservées. Les adeptes de ces sports ne sont parfois pas conscients des conséquences de leur activité sur la faune et la flore.

C'est pourquoi le CAS a pris l'initiative de lancer une grande campagne de sensibilisation conjointement avec d'autres organisations.

Nous encourageons tous nos membres amoureux de la montagne en hiver, en particulier les chefs de courses, à être attentifs à l'élément respect de la tranquillité de la faune lors de la préparation d'une course. Nous conseillons chacun d'être au demeurant attentif aussi à l'aspect juridique.

À l'adresse internet <http://www.respecter-cest-protoger.ch> vous trouverez une carte interactive permettant de visualiser toutes les zones protégées de Suisse impliquant des restrictions d'accès (loi sur la chasse / loi sur les forêts / etc.).

Vous y trouverez aussi:

- des éclaircissements sur ce que sont les zones de tranquillité
- des explications sur les difficultés de survie de la faune en hiver
- des conseils pour la préparation des courses.

NB: les cartes de randonnées d'hiver de Swisstopo au 1:50'000 contiennent aussi tous les renseignements pour cet aspect de la planification d'une course.

*Le comité du groupement jeunesse*

## Ski Préalpes Pleine lune S1

Sa 4 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 17 h 30

### Situation/altitude

En Gruyère, course seulement en cas de beau temps

### Itinéraire choisi

Selon les conditions d'enneigement

### Difficulté et cotation

S1

### Matériel

Matériel complet de ski de randonnée (pelle, sonde, DVA) lampe frontale, habits chauds et habits de rechange pour la rentrée

### Subsistance

Un thermos de thé et pique-nique et la bonne humeur!

### Coût

Déplacement

### Renseignements et inscriptions

Laurent Pasquier -

026 912 06 44 (le soir, dès 19 h)

### Délai d'inscription

31 janvier

### Remarque/descriptif

Course facile avec descente sur piste de ski et le but étant de se faire plaisir en pleine lune!

## Cascade

Sa 11 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

A voir selon les conditions

### Difficulté et cotation

A1

### Matériel

Matériel d'alpinisme (crampons, 2 piolets, baudrier, mousquetons), habits chauds, plusieurs paires de gants

### Subsistance

Pique-nique, boisson chaude

### Coût approximatif

Fr. 10.-

### Renseignements et inscriptions

Vincent Grivel - 079 684 90 13 ou par mail [vgrivel@gmail.com](mailto:vgrivel@gmail.com)

### Délai d'inscription

Mercredi 8 février

### Remarque/descriptif

Le nombre de places est limité.

## Sortie raquette avec descente airboard

Di 12 février

### Lieu et heure de départ

8 h 30 au stamm

### Situation/altitude

En gruyère

### Matériel

Raquettes, bâtons télescopiques, DVA, pelle et sonde. Chaussures adéquates.

### Subsistance

Pique-nique

### Coût approximatif

Location Airbords Fr. 15.-  
+ transport. env. fr. 5.-

### Renseignements et inscriptions

manu.illan@websud.ch

### Délai d'inscription

5 février

## Ski rando S1

Di 19 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

En Gruyère

### Itinéraire choisi

Selon les conditions

### Difficulté et cotation

S1

### Matériel

Matériel complet de ski de rando (pelle, sonde, DVA, couteaux) ET maillot de bain

### Subsistance

Pique-nique et boissons pour la journée

### Coût

Transport et entrée pour les bains de la Gruyère

### Renseignements et inscriptions

Florence Nikles - 079 479 72 75  
ou e-mail flonikles@gmail.com

### Délai d'inscription

Mercredi 15 février

### Remarque/descriptif

Course facile ouverte à tous

Voie Hohl



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

## Camp Carnaval

20 – 25 février

### Départ

Du stamm, lundi à 6 h

### Retour

Au Stamm, samedi en fin de journée

### Lieu

Valle Maira (Alpes du Sud, Italie)

### Logement

Gîte La Marmu (<http://www.lamarmu.com/>)

### Difficulté et cotation

Pour tous, expérience de quelques courses souhaitée

### Matériel

Complet de ski de randonnée, pelle, sonde, DVA (courses à la journée)

### Coût

Env. Fr. 250.- à 300.-

### Renseignements et inscriptions

Christian Bosson [christian.bosson@gmail.com](mailto:christian.bosson@gmail.com)  
ou 079 606 29 27

### Délai d'inscription

Le plus tôt possible (nombre de places limitées)

## Ski Préaples S2

Di 4 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Situation/altitude

Märe, 2086 m (Schafarnisch, 2107 m)

### Itinéraire choisi

Muscherenschlund (pont 1133 m) - Chänel Gantrisch 1509 m - Couloir du Chänel - Märe - descente selon conditions météo et participants

### Difficulté et cotation

S2 (-S3)

### Matériel

Matériel de peau de phoque complet avec couteaux à glace (pelle, sonde, DVA), sac à dos avec lanières pour attacher les skis.

### Subsistance

Pique-nique et boisson pour une journée

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Bernard Wicky : [bwicky@bluewin.ch](mailto:bwicky@bluewin.ch) ou  
026 912 01 21 ou 079 962 18 86

### Délai d'inscription

Jeudi 1<sup>er</sup> mars

### Remarque/descriptif

Plusieurs possibilités de descente ou possibilité d'enchaîner le Schafarnisch (2107 m) et la Märe selon les conditions de neige et les participants.

## Pour prévoir la suite

1. Sortie famille ski rando au Rogneux
2. Balmhorn à ski rando S2
3. Balfril S2

We 10 – 11 mars

We 17 – 18 mars

We 31 – 1<sup>er</sup> avril



## Bivouac au Pic Chaussy

9 h 30. Simon, Alexis, Alexandre et Johannes se trouvent au stamm. On a décidé d'aller grimper un peu à Laniac. Histoire de bien se chauffer les bras avant de s'attaquer à la montée du pic Chaussy avec nos sacs ayant atteint des volumes extraordinaires après nos courses à la Coop (ou Coopet pour les autres). Nous avons profité de l'occasion et nous nous sommes offert un dernier repas au chaud, avant de nous élancer dans les fraîcheurs hivernales du pic Chaussy.



En passant à Albeuve, nous faisons une petite halte chez Alex, afin de nous équiper pour notre bivouac. Nous nous équipons avec beaucoup d'habits, beaucoup de nourriture, le nécessaire de peaux de phoque ainsi que des sacs de couchage avec thermarest, des tentes et des réchauds. Résultat : des sacs hors normes ! Alexis, sur-motivé, met déjà son masque de tempête dans le salon d'Alex. Tous doux Alexis ! On sera dans la neige assez vite. Une fois les bagages faits, en route pour le col des Mosses, où les conditions permettent la peau de phoque !!! On peut dire qu'on a trouvé le coin à neige (on ne sera pas les seuls à avoir eu cette idée!).

Arrivé au parking, tout le monde chausse les skis et c'est parti. Quel bonheur de retrouver le doux crissement que font les peaux quand elles glissent sur ce duvet blanc tellement attendu qui englobe désormais nos belles montagnes. La montre fraîchement acquise d'Alexis indique que nous avons déjà fait 100 m de dénivelé. Nous devons nous décider, soit on continue sur le lac Lioson, soit nous attaquons le sommet pour passer la nuit au col. Nous décidons d'attaquer le sommet, chose dite, chose faite. Ou presque ! A mi-chemin, notre compagnon, Simon se permet une petite chute. Pas de problème, c'est la première sortie de la saison. Si seulement la fixation de l'un de ses skis (qui a atteint un âge remarquable) n'avait pas décidé de se désolidariser du ski. Résultat, Simon se retrouve avec une chaussure de ski et une fixation au pied et le ski se trouve un peu plus bas dans la pente. Heu... Ce n'est pas comme ça devrait être. Heureusement qu'un peu plus haut dans le tracé se trouve un endroit favorable au bivouac.



Nous commençons donc à creuser ce qui va être notre maison pour cette nuit, avec tout le luxe qui est imaginable dans un bivouac,

# Récit de course GJ

cuisine, salon qui fait aussi office de salle à manger et dortoir. Le toit, c'est la voûte céleste et l'éclairage est pris en charge par la lune. On ne pouvait pas tomber mieux. Par mesure de sécurité, Alex monte quand même sa tente. Après que nous soyons installés, nous cuisinons. Au menu : spaghettis avec sauce « toscana ». Vu que la cuisine n'a pas de grosses capacités, Alexis et Johannes prennent place pour le premier service. Alex et Simon pour le deuxième, dont ils lèguent la fin à Johannes et Alexis. Résultat : la table est crépie de sauce. Pas de problème, vu qu'elle se nettoie avec un coup de pelle. C'est pratique ! Ensuite, nous déplions notre nécessaire pour dormir et nous nous glissons dans nos sacs de couchage, après avoir enlevé nos coques.



Le lendemain matin, tout le monde se réveille. C'est de toute beauté, ces sacs de couchage gelés, ce soleil. Une fois tout le monde debout, après une nuit quelque peu fraîche, nous attaquons le sommet avec un rythme qui nous permet de nous réchauffer.

Simon, devenu unijambiste durant la montée du soir, nous suit aussi. Tout le monde arrive au sommet, pour admirer le paysage époustouflant qui nous est offert ce matin, au-dessus des nuages. Bravo à Simon qui lui aussi est arrivé au sommet ! Après avoir bien admiré le paysage et fait bien des photos, nous descendons vers notre bivouac pour récupérer notre matos et déjeuner. C'est définitivement un coin à neige. Nous croisons bien une trentaine de personnes qui montent. Nous rangeons notre bivouac sous les regards bizarres que nous offrent les randonneurs du matin et déjeunons du bircher mi-joghurt, mi-sorbet. Nous descendons vers le parking, fatigués mais contents d'avoir pu vivre une aventure aussi exceptionnelle. Merci Alexandre ! Après un dîner au soleil devant la voiture, nous rentrons vers Bulle.

Merci à Alex pour cette course hors du commun.



**Participants :** Simon, Alexis, Alexandre et Johannes.

# Les courses du mois

**Corbettaz**

**Je 2 février**

Voir bulletin précédent

**Pleine lune aux Portes**

**Ve 3 février**

**But**

Cabane des Portes

**Départ**

A 18 h 30 au parking des Colombettes, Vuadens

**Itinéraire**

Départ des Colombettes en direction de la cabane des Portes. Montée facile d'environ 1 h 30 à 2 h selon conditions d'enneigement. Retour jusqu'aux Colombettes, environ 1 heure.

**Matériel**

Raquettes, bâtons, lampe frontale

**Subsistance**

Fondue moitié-moitié à la cabane

**Coût**

Fr. 18.- pour fondue, thé et café

**Inscriptions**

Après de la chef de courses Mathilde Auer - 026 424 94 89 le soir après 20 h jusqu'au jeudi 2 février.

**Combiflue**

**Sa 4 février**

Voir bulletin précédent

**Région Gantrisch**

**Di 5 février**

Voir bulletin précédent

**FRANCIS  
MOOSER**  


Installateur diplômé  
ISO 9001 + 14001  
Fondée en 1954

Téléphone 026 919 60 90  
Téléfax 026 919 60 99

Chauffage  
Ventilation  
Sanitaire  
Entretien - dépannage



**Energies renouvelables:**  
Pompe à chaleur  
Bois  
Solaire  
Ventilation contrôlée

Ch. de Halage 14 / cp 268  
1630 Bulle 1

www.francis-mooser.ch  
secretariat@francis-mooser.ch

## Les Rasses

Ma 7 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

Région Ste-Croix – Les Rasses

### Itinéraire choisi

Les Rasses 1200 m – Les Cluds 1210 m – La Caravane 1201 m – La Combaz 1223 m – Les Rochats 1164 m et retour par La Ronde Noire 1296 m

### Difficulté et cotation

Ski de fond (style classique), env. 28 km aller et retour

### Matériel

Équipement de ski de fond complet

### Substance

Repas au Restaurant Les Rochats

### Coût approximatif

Transport + carte d'accès aux pistes + repas

### Renseignements et inscriptions

Charly Bochud par téléphone 026 402 30 27 ou portable 079 348 29 74 ou par e-mail charly.bochud@bluewin.ch ou Claude Trezzini 026 915 22 33 ou 079 503 20 52

### Délai d'inscription

Lundi 6 février à 18 h

### Remarque/descriptif

Véritable paradis du ski de fond. Ce n'est pas une marche à ski de fond, mais pas une course non plus!

## Les Millets – les Joux

Je 9 février

### Lieu et heure de départ

Place du stamm à 8 h

### Situation/altitude

Les Millets, 1886 m, retour par Les Joux, 1460 m

### Itinéraire choisi

Depuis Grandvillard (scierie)

### Difficulté et cotation

Déniv. env 1300 m; S3

### Matériel

Complet de randonnée d'hiver (pelle, sonde, DVA)

### Substance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

J.-M. Angéloz au 079 723 68 29 ou jangeloz@sunrise.ch

Michel de Techtermann au 079 245 03 45, ou mdetechtermann@live.fr

### Délai d'inscription

8 février à 20 h

## Les Mosses

Sa 11 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

Région les Mosses

### Itinéraire choisi

En fonction des conditions d'enneigement

### Difficulté et cotation

BS

### Matériel

De randonnée à ski, pelle, sonde, DVA

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Francis Devaud – 079 256 80 66

### Délai d'inscription

Jeudi 9 février

## Plan de La Douve, 2040 m

Di 12 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Itinéraire choisi

Depuis Gérignoz

### Difficulté et cotation

BS - 3 h 30 de montée

### Matériel

De randonnée à ski, pelle, sonde, DVA

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Frais de transport

### Renseignements et inscriptions

Jean-Claude Mauron – 079 710 67 34

### Délai d'inscription

samedi 18 h

## Widdersgrind-Alpligemäre

Je 16 février

### Lieu et heure de départ

Au Stamm à 7 h

### Situation/altitude

2104 m

### Itinéraire choisi

Widdersgrind-Alpligemäre

### Difficulté et cotation

S3

### Matériel

Complet d'hiver (Arva obligatoire)

### Subsistance

Tirée du sac

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements et inscriptions

Pierre Martignoni - 026 912 65 31

### Délai d'inscription

Mercredi 12 h

### Remarque/descriptif

La course n'aura lieu que par conditions sûres.



## Wittenberghorn

Sa 18 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

### Situation/altitude

Région Gstaad, sommet du Wittenberghorn  
2350 m

### Itinéraire choisi

Montée depuis Boden et par Unter Meieli (couloir) pour rejoindre les magnifiques pentes de Ober Meiel. Descente par le même itinéraire.

### Difficulté et cotation

S3, environ 3 h de montée

### Matériel

De randonnée complet (pelle, sonde, DVA)

### Subsistance

Tirée du sac

### Coût

Frais de déplacement, environ fr. 10.–

### Renseignements et inscriptions

auprès du chef de courses, Benoît Richoz -  
079 208 08 76

### Délai d'inscription

17 février

## Patraflon

Di 19 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 10 ou à la COOP de Charmey  
à 7 h 30

### Situation/altitude

Charmey, 1916 m

### Itinéraire choisi

Selon les conditions

### Difficulté et cotation

BS

### Matériel

De randonnée à ski, pelle, sonde et DVA

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Joseph Ruffieux, par tél. au 026 927 13 77 ou  
079 634 41 30

## Bundstock

Je 23 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h 15, à Matran à 6 h 30

### Situation/altitude

Bundstock, 2756 m, région Kiental

### Itinéraire choisi

Par Griesalp

### Difficulté et cotation

S3, dénivellation 1650 m

### Matériel

Complet de randonnée à ski, DVA, pelle, sonde, couteaux

### Substance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Romain Chofflon - tél. 026 411 12 85 ou 079 293 41 09 et Jean-Marc Angéloz - tél. 026 475 27 21 ou 079 812 19 20

### Délai d'inscription

Mercredi 22 février à midi

## Vudalla

Je 23 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

Vudalla, 1670 m

### Itinéraire choisi

Moléson-Village - Gos Moléson - Vudalla  
- retour sur Pringy

### Difficulté et cotation

SM

### Matériel

De randonnée à ski

### Substance

Pique-nique

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements et inscriptions

Rime Michel 026 921 11 14 ou 079 550 09 44,  
Martial Rouiller - 026 411 13 92

### Délai d'inscription

Mercredi 22 février 18 h

**Départ**

Au stamm à 7 h

**Situation**

Région Champex

**Itinéraire**

Val d'Arpette, dénivellation 1300 m

**Difficulté**

Bons skieurs, S3

**Matériel**

Complet de randonnée, DVA, pelle et sonde

**Subsistance**

Pique-nique

**Coût**

Transport

**Renseignements et inscriptions**

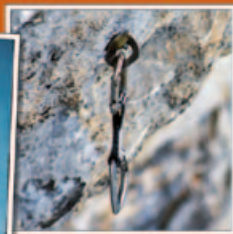
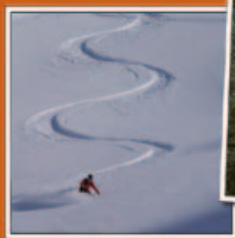
Mathilde Auer - 026 424 94 89 le soir.

**Délai d'inscription**

Vendredi 24 février

# bugaboo sport

Équipements de montagne et de voyage



Alpinisme - Randonnée à ski

Grimpe - Outdoor

Rue du Pont-Suspendu 4  
1700 Fribourg



026 322 61 39  
www.bugaboo.ch





## Foliu Borna

Di 26 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation / altitude

1849 m

### Itinéraire choisi

Sciernes d'Albeuve - Mita - Chalet du Creux

### Difficulté cotation

PD - S2

### Matériel

Ski de randonnée (pelle, sonde, DVA)

### Subsistance

Pique-nique

### Renseignements

Après du chef de courses Jean-Claude Perroud – 079 230 68 35

## Région des Mosses

Ma 28 février

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h 30

### Situation/altitude

Région Les Monts-Chevreuil

### Itinéraire choisi

La lécherette 1379 m – La Montagnette 1660 m – Monts Chevreuil 1749 m et retour par Fontaine Noire 1488 m

### Difficulté et cotation

WT1, environ 4 h (env. 8 km)

### Matériel

Raquettes

### Subsistance

Pique-nique ou repas à la cabane

### Coût approximatif

Transport + éventuellement repas

### Renseignements et inscriptions

Charly Bochud - 026 402 30 27 ou natel/sms 079 348 29 74 ou encore par e-mail à charly.bochud@bluewin.ch

### Délai d'inscription

La veille à 18 h

### Remarque/descriptif

Le parcours pourra être modifié en fonction de l'enneigement.

**Lieu et heure de départ**

Au stamm à 8 h

**Situation/altitude**

Région Ablänschen, 2132 m

**Itinéraire choisi**

Itinéraire classique depuis Ablänschen

**Difficulté et cotation**

S3 pour la partie sommitale, sinon pour tous

**Matériel**

Complet d'hiver, pelle, sonde, DVA

**Subsistance**

Du jour

**Coût approximatif**

Transport

**Renseignements et inscriptions**

François Puthoud par tél. au 026 912 69 40  
ou 079 584 13 53

**Délai d'inscription**

La veille à 18 h

**Remarque/descriptif**

Course selon les conditions d'enneigement

**Lieu et heure de départ**

Au stamm à 6 h 30

**Situation/altitude**

Dobenhorn alt. 2941 m

Wildstrubel alt. 3244 m

**Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour: Leukerbad - Col de la Gemmi -  
Dobenhorn puis transfert vers la cabane  
Lämmerhütte dans l'après-midi.

2<sup>e</sup> jour: Wildstrubel depuis la Lämmerhütte  
et retour via la Gemmi.

**Difficulté et cotation**

S3

**Matériel**

Ski haute montagne: habits chauds, DVA,  
sonde, pelle, piolet.

**Subsistance**

Pique-nique

**Coût**

Environ Fr. 130.–

**Renseignements et inscriptions**

Serge Blanc - 079 213 59 76

**Délai d'inscription**

2 mars à 12 h

**Remarque/descriptif**

Pour skieurs bien entraînés  
(limité à 12 participants)

La semaine Seniors du CAS aura lieu dans la région de Zernez en Engadine. Le programme sera établi sur place selon les conditions météo et d'enneigement.

La semaine se passera à l'hôtel dans la petite station de Zernez. Le coût de celle-ci sera d'environ Fr. 760.- par personne. Coût comprenant la chambre, demi-pension y compris le thé pour la journée.

Malheureusement, sauf désistement, la semaine est complète.

### Les responsables

F. Pythoud, R. Chofflon, J-C Mauron.

## Récit de course

### Dent de Lys

**Le 22 septembre 2011**

Une journée de rêve pour la plupart des 21 clubistes : gravir la Dent de Lys, un sommet pas à la portée de tous!

Quelques sueurs froides mais un souvenir inoubliable pour certains. Merci à Norbert : avec du calme, le but fut atteint.

Merci à tous pour la bonne humeur et à bientôt pour un prochain sommet.

*Jacqueline*



Visitez notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin

