



Marche pour le Silence Sa/So

28.2/1.3

Responsable de mountain wilderness	Katharina Conradin, katharina.conradin@mountainwilderness.ch +41 79 660 38 66								
Guides de montagne	Alexander Bayerl, Mobil: +49 175 157 35 27 Walter Gubler, Mobil: +41 (0) 78 661 15 06								
Déroulement	<p>Point de rencontre à 9h30 à Blatten (Lötschen, Post) (pas Blatten Belalp!)</p> <p>Correspondance sous www.sbb.ch</p> <table><tr><td>Bern dép.</td><td>07h39 Direction Brigue (RegioExpress 4161)</td></tr><tr><td>Goppenstein arr.</td><td>08h54</td></tr><tr><td>Goppenstein dép.</td><td>09h93 Car postal 591 Dir. Blatten (Lötschen)</td></tr><tr><td>Blatten Post ar.</td><td>09h25</td></tr></table> <p>De Blatten marche en raquettes ou en skis de fond, passant Fafleralp et le long de la Lonza à la zone raisonnablement plate au nord de « Gandere » (environ 7 km, 450 Hm, environ 2 heures).</p> <p>Dans l'après-midi, la construction de igloos / grottes de neige, puis le dîner. Au crépuscule "Marche for the Silence": avec des torches, le mot « Silence » est écrit dans la neige, pour protester contre le problème de l'augmentation du bruit dans les montagnes. Les torches sont apportés par mountain wilderness.</p> <p>Le dimanche, randonnée à ski ou à raquettes avec les deux guides Alexander et Walter.</p> <p>Retour le dimanche après-midi, départ toutes les heures à .28 d'après Blatten.</p>	Bern dép.	07h39 Direction Brigue (RegioExpress 4161)	Goppenstein arr.	08h54	Goppenstein dép.	09h93 Car postal 591 Dir. Blatten (Lötschen)	Blatten Post ar.	09h25
Bern dép.	07h39 Direction Brigue (RegioExpress 4161)								
Goppenstein arr.	08h54								
Goppenstein dép.	09h93 Car postal 591 Dir. Blatten (Lötschen)								
Blatten Post ar.	09h25								

<p>Quoi prendre?</p> <p>Le _ sont idéales pour cocher, pour qu'on n'oublie rien :-),</p>	<p>Un chemin de randonnée existe jusqu'à la Fafleralp, mais pas après. Skis de randonnée ou raquettes sont OBLIGATOIRES.</p> <ul style="list-style-type: none"> _ sac à dos alpinisme (ca. 45 litres) _ Vêtements chauds (!) (_veste GoreTex, _veste duvet (chaleur!), _evt. veste coupe vent, _veste fleece/polaire, _pantalons de ski (Hardshell), _t-shirt fonction (avec des manches courtes et longs), _pant long) _ chaussettes de ski (deux paires!) _ casquette coupe vent et cagoule _ gants à doigts (2 paires!) _ moufles _ lunettes de soleil, masque de ski _ DVA¹ (Pelle, Sonde et DVA) – nous avons besoin de la pelle aussi pour construire les igloos _ Scie à neige (pour ceux qui ont une) _ Bouteille Thermos, Gourde (je 1,0l) _ alimentation (voir dessus) <p>Pour la nuit dans l'igloo</p> <ul style="list-style-type: none"> _ lampe frontale (avec des bonnes piles!) _ à deux: Réchaud (essence ou gaz) + essence/gaz, briquet, petit pot avec couvercle, 1 tasse, 1 cuillère (si vous n'avez pas de réchaud en groupe de deux, veuillez nous informer!) _ matelas isolant (4Seasons) _ sac de couchage (zone confort: ca. -10°C¹) <p>Pour les randonneurs de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> _ Skis de randonnée _ peaux à coller _ couteaux _ Bâton télescopique avec rondelles pour l'hiver <p>Pour TOUS LES AUTRES sans skis de randonnée²</p>

1 Faites attention à la différence entre la zone de confort et la zone extrême! Zone de confort signifie qu'il est encore agréable à -10 ° C dans votre sac de couchage, tandis que la gamme extrême signifie que vous ne mourez pas de froid, mais que la nuit est certainement pas très agréable.

2 Quelques sections du CAS, CAF ainsi que des magazines de sport louent ces matériaux.

	<ul style="list-style-type: none">_ chaussure de montagne stable, cramponnables (semelle Vibram)_ raquettes_ guêtres_ Bâton télescopique avec rondelles pour l'hiver <p>En outre</p> <ul style="list-style-type: none">_ Carte d'identité et un peu d'argent (par exemple pour le café sur la Fafleralp sur le chemin du retour)_ Petite pharmacie d'urgence_ Téléphone Mobile_ Crème solaire, stick pour les lèvres, tissus_ Brosse à dents & Co., médicaments personnels_ Couteaux de poche_ Sac de plastique pour articles mouillés
Alimentation	Apportez du pique-nique pour le samedi et le dimanche, ainsi que le petit déjeuner (céréales, café instantané, thé, lait en poudre, etc.). Le samedi soir, nous mangeons ensemble une soupe riche (végétarienne), apporté par mountain wilderness